

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA 3 KYU

1. TECHNIKI RZUTÓW – *NAGE-WAZA*:

– zagarnięcie nogą z
ciągnięciem i unoszeniem

– *HARAI TSURIKOMI ASHI*



– płynne opuszczenie

– *UKI OTOSHI*



– odwrotne biodro

– *USHIRO GOSHI*



– „opuszczenie w dolinę”

– *TANI OTOSHI*



2. PODSTAWOWE KOMBINACJE RZUTÓW – *RENRAKU WAZA*

3. PODSTAWOWE ODMIANY – *HENKA WAZA*

4. CHWYTY W PARTERZE – *KATAME WAZA*:

– dźwignia na ramię – *UDE HISHIGI UDE GATAME*



– dźwignia na kolano – *UDE HISHIGI HIZA GATAME*



– dźwignia pod pachą – *UDE HISHIGI WAKI GATAME*



– duszenie jednoskrzydłowe – *KATA HA JIME*



– duszenie przez pchnięcie – *TSUKKOMI JIME*



– duszenie trójkątne – *SANKAKU JIME*



5. OBRONY PRZED POWYŻSZYMI CHWYTAMI – *FUSEGI*

6. UMIEJĘTNOŚCI NIŻSZYCH STOPNI