

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA 4,5 KYU

1. TECHNIKI RZUTÓW – *NAGE-WAZA*:

– rzut przez biodro

– *O GOSHI*



– uniesienie biodrem

– *TSURI GOSHI*



– rzut przez plecy

– *IPPON SEOI NAGE*



– zablokowanie kolana

– *HIZA GURUMA*



– podcięcie obunożne

– *OKURI ASHI HARAI*



2. PODSTAWOWE KOMBINACJE RZUTÓW – *RENRAKU WAZA*

3. CHWYTY W PARTERZE – *KATAME WAZA*:

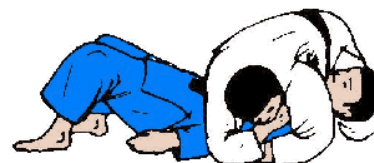
– trzymanie
barkiem

– *KATA GATAME*



– trzymanie
piersiowe

– *MUNE GATAME*



4. OBRONY PRZED POWYŻSZYMI CHWYTAMI – *FUSEGI*

5. UMIEJĘTNOŚCI 5 KYU