

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA 4 KYU

1. TECHNIKI RZUTÓW – *NAGE-WAZA*:

– rzut po kole – *TOMOE NAGE*

– małe zewnętrzne zahaczenie – *KO SOTO GAKE*

– podcięcie biodrem – *HARAI GOSHI*

– podcięcie udem od wewnątrz – *UCHI MATA*



2. PODSTAWOWE KOMBINACJE RZUTÓW – *RENRAKU WAZA*

3. CHWYTY W PARTERZE – *KATAME WAZA*:

– dźwignia „klucz” na ramię – *UDE GARAMI*

– dźwignia krzyżowa na ramię – *UDE HISHIGI JUJI GATAME*

– gołe duszenie – *HADAKA JIME*



– duszenie
kołnierzem

– *OKURI ERI JIME*



4. OBRONY PRZED POWYŻSZYMI CHWYTAMI – *FUSEGI*

5. UMIEJĘTNOŚCI 4,5 KYU