

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA 5 KYU

1. TECHNIKI RZUTÓW – *NAGE-WAZA*:

– małe podcięcie wewnętrzne – *KO UCHI GARI*



– rzut przez niepełne biodro – *UKI GOSHI*



– rzut przez obniżenie ciała – *TAI OTOSHI*



– zablokowanie stopy – *SASAE TSURI KOMI ASHI*

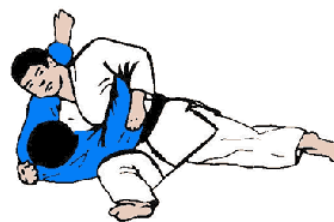


2. PODSTAWOWE KOMBINACJE RZUTÓW – *RENRAKU WAZA*

3. TRZYMANIA – *KATAME-WAZA*:

– odmiana
trzymania

– *KUZURE KESA GATAME*



– odmiana
trzymania

– *KUZURE KAMI SHIHO GATAME*



– odmiana
trzymania

– *KUZURE YOKO SHIHO GATAME*



4. OBRONY PRZED TRZYMANIEM – *FUSEGI*

5. UMIEJĘTNOŚCI 5,5 KYU