

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA 6 KYU

1. SKŁADANIE JUDOGI

2. WIĄZANIE PASA

3. UKŁONY – *REI-HO*:

- ukłon niski – *ZA-REI*
- ukłon wysoki – *TACHI-REI*

4. POSTAWA – *SHIZEN*:

- postawa normalna – *SHIZEN-TAI*

5. KROKI:

- krok przestawny – *TSURI-ASHI (AYUMI-ASHI)*
- krok dostawny – *TSUGI-ASHI*

6. PADY – *UKEMI*:

- pad w przód – *MAE-UKEMI*
- pad w bok – *YOKO-UKEMI*
- pad w tył – *KOHO-UKEMI*
- przewrót przez bark – *TSUGA-ERI (ZEN-PO-KAITEN-UKEMI)*

7. UCHWYT ZA JUDOGI – *KUMI KATA*

8. WYCHYLENIA – *HAPPO NO KUZUSHI*

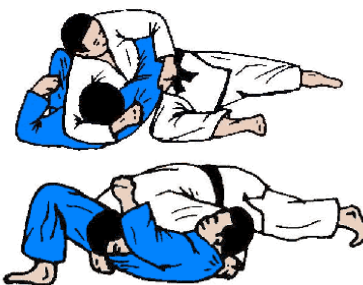
9. KOLORY PASÓW NA STOPNIACH UCZNIOWSKICH – *KYU*:

- 6 *KYU* - pas biały
- 5,5 *KYU* - pas biało-żółty
- 5 *KYU* - pas żółty
- 4,5 *KYU* - pas żółto-pomarańczowy
- 4 *KYU* - pas pomarańczowy
- 3,5 *KYU* - pas pomarańczowo-zielony
- 3 *KYU* - pas zielony
- 2 *KYU* - pas niebieski
- 1 *KYU* - pas brązowy

10. TRZYMANIA – *KATAME-WAZA*:

- trzymanie podstawowe – *HON-KESA-GATAME*

- trzymanie boczne – *YOKO-SHIHO-GATAME*



– trzymanie
od głowy

– *KAMI-SHIHO-GATAME*



– trzymanie
z góry

– *TATE-SHIHO-GATAME*



11. OBRONY PRZED TRZYMANIEM – *FUSEGI*