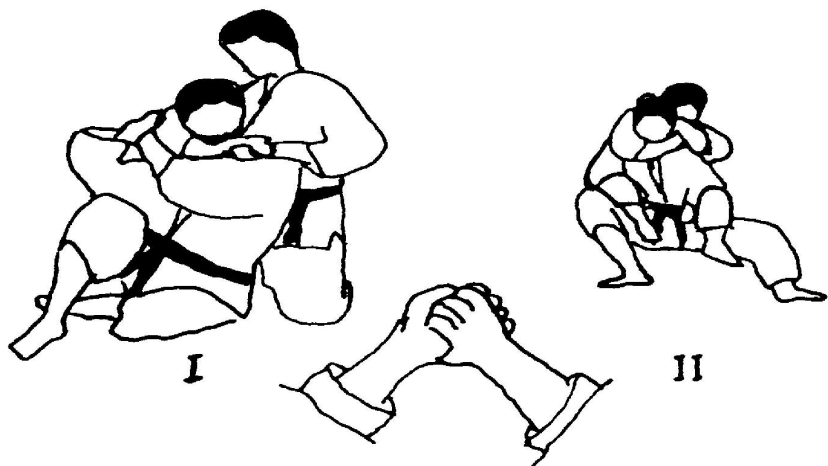


SHIME WAZA – duszenia

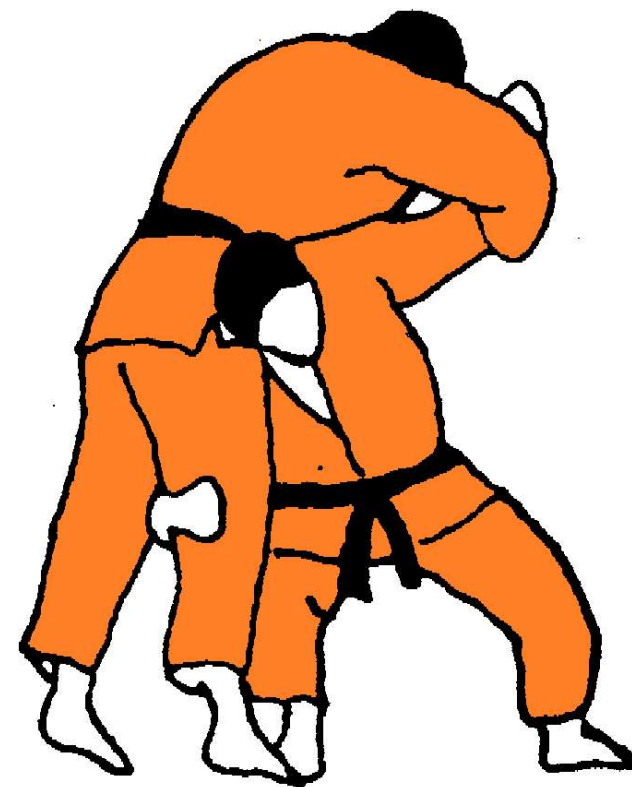
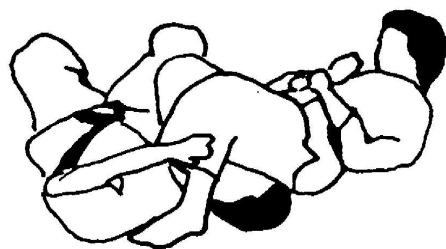
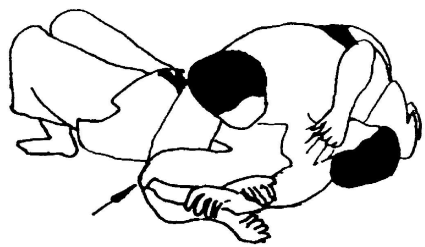
HADAKA JIME



KONSETSU WAZA - dźwignie

UDE GARAMI

UDE HISHIGI JUJI GATAME



**EGZAMIN
NA
4 KYU**

4 kyu – pomarańczowy pas

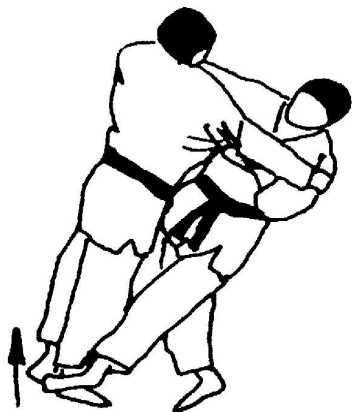
Wymagania do przystąpienia do egzaminu:

1. Odbycie minimum 50 lekcji judo od uzyskania 6 KYU.
2. Uzyskanie minimum 20 punktów w:
 - a) turniejach judo wg następującego klucza:
 - udział w zawodach – 2 pkt,
 - zwycięstwo nad zawodnikiem o stopniu niższym – 1 pkt,
 - zwycięstwo nad zawodnikiem o stopniu równym – 2 pkt,
 - zwycięstwo nad zawodnikiem o stopniu wyższym – 3 pkt;
 - b) randori (walki międzyklubowe) – 0,5 pkt / za każdą walkę z zawodnikiem z innego klubu;
3. Uzyskanie rekomendacji trenera prowadzącego.

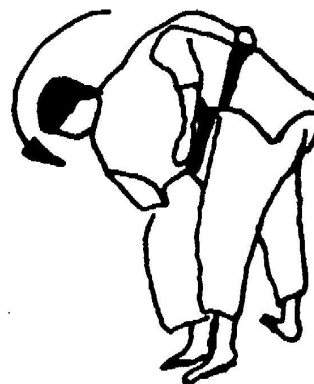
Każdy zawodnik pobiera kartę ze strony www.judo-legionowo.pl/egzaminy w której odnotowuje osiągnięte wyniki i każdorazowo przekazuje do zatwierdzenia trenerowi

NAGE WAZA - rzuty

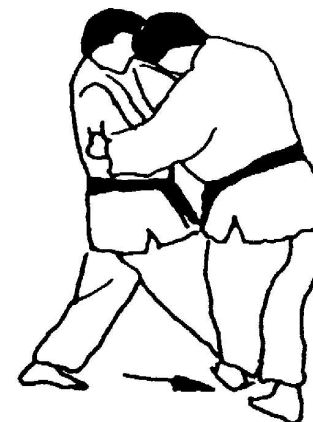
OKURI ASHI BARAI



O TSURI GOSHI



KO SOTO GARI



OSAEKOMI WAZA – trzymania

MAKURA KESE GATAME



USHIRO KESTE GATAME

