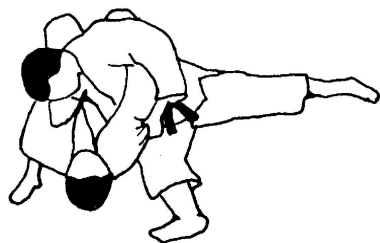


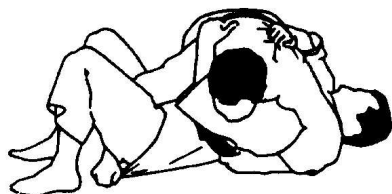
OSAEKOMI WAZA – trzymania

KUZURE KESA GATAME

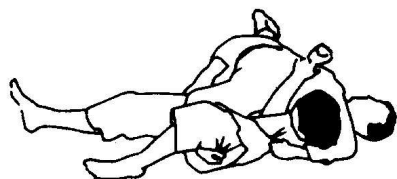


KUZURE YOKO SHIHO GATAME

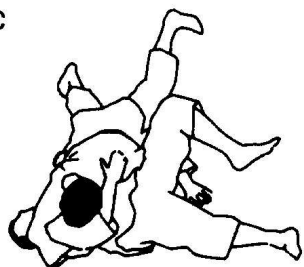
A



B



C



D

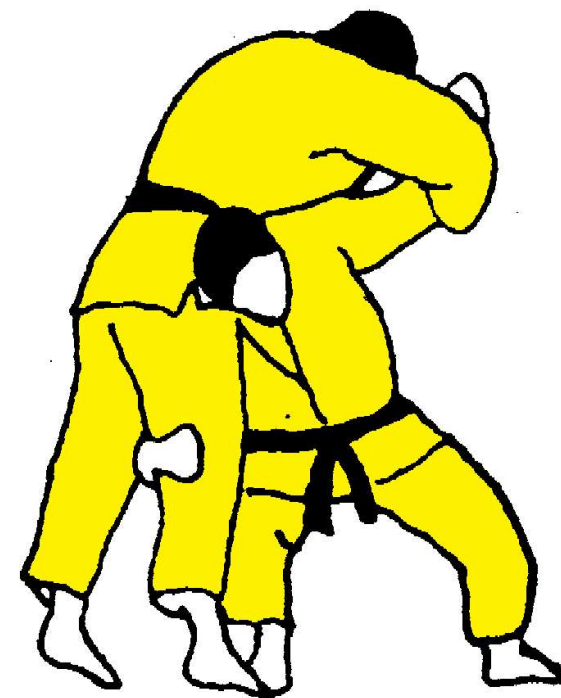
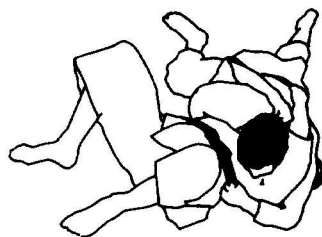


KUZURE KAMI SHIHO GATAME

A



B



**EGZAMIN
NA
5 KYU**

5 kyu – **żółty** pas

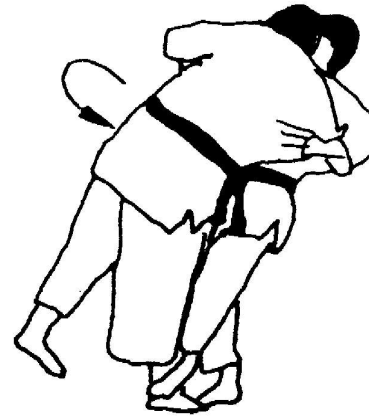
NAGE WAZA - rzuty

Wymagania do przystąpienia do egzaminu:

1. Odbycie minimum 50 lekcji judo od uzyskania 6 KYU.
2. Uzyskanie minimum 10 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.

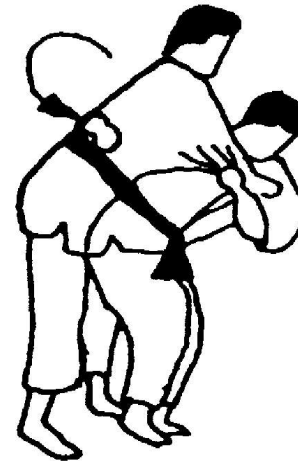
SASAE TSURIKOMI ASHI
(blok na stopę)



KO UCHI GARI
(blok na stopę)



O GOSHI



IPPON SEOI NAGE

