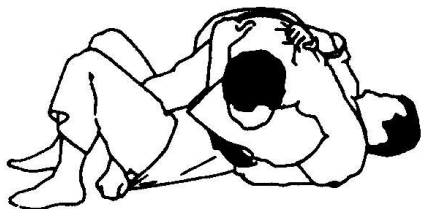


OSAEKOMI WAZA – trzymania

KUZURE YOKO SHIHO GATAME

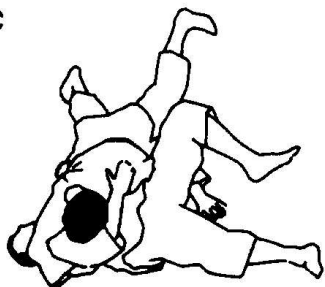
A



B



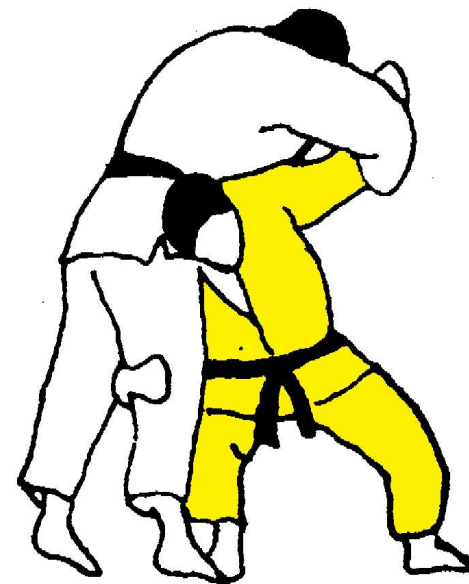
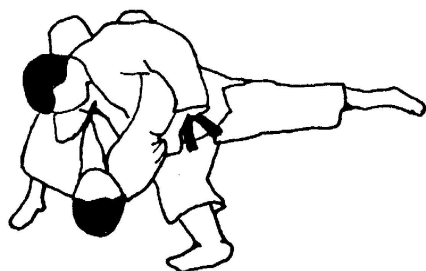
C



D



KUZURE KESA GATAME



**EGZAMIN
NA
5/6 KYU**

5/6 kyu – biało-żółty pas

Wymagania do przystąpienia do egzaminu:

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

- 1/ Historia i zasady judo
- 2/ Shizen (postawa)
 - JIGO TAI (Migi/Hidari) – postawa obronna (Prawa/Lewa)
- 3/ SHIN TAI (kroki)
 - TSUGI ASHI – krok dostawny
 - AYUMI ASHI- krok przestawny
- 4/ KUMIKATA – uchwyt
- 5/ TAI SABAKI – obroty ciała
- 5/ UKEMI z postawy wysokiej, z podwyższenia, przez przeszkody
 - KOHO UKEMI – pad w tył
 - YOKO UKEMI – pad w bok
 - ZEMPO UKEMI – pad w przód z przewrotem

NAGE WAZA - rzuty

O SOTO GARI



KO SOTO GARI



DE ASHI HARAI



O UCHI GARI

