

EGZAMIN NA 5 (pas żółty)

1. Podział technik:
 - a. Tachi waza - techniki wykonywane w pozycji stojącej
 - b. Ne - waza - techniki wykonywane w pozycji parterowej
2. Elementy rzutu
 - a. KUZUSHI - wychylenie
 - b. TSUKURI - wejście
 - c. KAKE - rzut
3. Techniki rzutów

Uki-Goshi



- b. KO-UCHI-Gari - małe wewnętrzne podcięcie

Ko-Uchi-Gari



- c. TAI-OTOSCHI

Tai-Otoshi



- d. SASAE TSURIKOMI ASHI - rzut przez zablokowanie stopy
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



4. Techniki parterowe
a. Kuzure Kesa Gatame



- b. Kuzure Kami Shiho Gatame
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame



- c. Kuzure Yoko Shiho Gatame
Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame

