

### 3,5 KYU – PAS POMARAŃCZOWO-ZIELONY

#### **CZĘŚĆ TEORETYCZNA:**

1. Cztery fazy rzutu:

Kumi-kata – standardowy uchwyt za judogi

Kuzushi – „rozbitcie równowagi przeciwnika”, wychylenie

Tsukuri – wejście do rzutu, nabranie przeciwnika na plecy

Kake – realizacja rzutu

#### **NAGE WAZA**

Sode Tsurikomi Goshi

Ashi Guruma

Tsurikomi-Goshi

#### **KATAME WAZA**

Ushiro Ude Garami

Kata Juji Jime

Nami Juji Jime

Gyaku Juji Jime

### 3 KYU – PAS ZIELONY

#### **CZĘŚĆ TEORETYCZNA:**

1. Polscy medaliści olimpijscy:

Antoni Zajkowski – srebrny medal, Monachium 1972

Marian Tałaj – brązowy medal, Montreal 1976

Janusz Pawłowski – brązowy medal, Moskwa 1980, srebrny medal, Seul 1988

Waldemar Legień – złoty medal, Seul 1988, złoty medal, Barcelona 1992

Paweł Nastula – złoty medal, Atlanta 1996

Aneta Szczepańska – srebrny medal, Atlanta 1996

#### **NAGE WAZA**

Harai Tsurikomi Ashi

Uki Otoshi

Ushiro Goshi

Tani Otoshi

#### **KATAME WAZA**

Ude Hishigi

Ude Gatame

Ude Hishigi

Hiza Gatame

Ude Hishigi Waki Gatame

Kata Ha Jime

Tsukkomi Jime

Sankaku Jim