

## CZĘŚĆ TEORETYCZNA NA 1 KYU (PAS BRĄZOWY)

### Pojęcia:

- Ayumi-ashi – krok przestawny, jeden ze sposobów przemieszczania się
- Tsugi-ashi – krok dostawny, jeden ze sposobów przemieszczania się
- Gaeshi – przeciwruch
- Gake – zahaczenie
- Gari – podcięcie, zagarnięcie
- Gatame – przytrzymanie
- Hidari – lewy
- Migi – prawy
- Hikite – ręka ciągnąca (trzymająca za rękaw)
- Tsurite – ręka łowiąca, podciągająca w górę (trzymająca za kołnierz)
- Kiai – okrzyk
- Randori – walka treningowa, wolne ćwiczenia
- Shiai – walka na zawodach
- Tai-sabaki – obroty ciała
- Tandoku-renshu – ćwiczenia indywidualne
- Uchi-komi – wejścia do rzutów
- Geiko – ćwiczenie
- Sute-geiko – rzuty w ruchu
- Tokui-waza – ulubiona technika
- Shisentai – postawa naturalna
- Jigotai – postawa obronna
- Happo-no-kuzushi – wychylenie w ośmiu kierunkach

### NAGE WAZA

- Morote Gari
- Hane Makikomi
- Sukui Nage
- O Guruma
- Soto Makikomi
- O Soto Guruma
- Uki Waza
- Yoko Wakare
- Ura Nage
- Sumi Otoshi
- Yoko Gake