

CZĘŚĆ TEORETYCZNA NA 2 KYU (PAS NIEBIESKI)

1. Podział technik judo na grupy:

- Atemi-waza – techniki uderzeń w punkty vitalne organizmu
- Ne-waza – techniki walki na ziemi, w parterze
- Tachi-waza – techniki walki w pozycji stojącej
- Ukemi –waza – techniki bezpiecznego upadku
- Kaeshi-waza – techniki przeciwwataków, kontr-rzuty
- Katame-waza – techniki chwytów
- Nage-waza – techniki rzutów
- Ashi-waza –rzuty z przewagą użycia nóg
- Te-waza – rzuty z przewagą użycia rąk
- Koshi-waza – rzuty z przewagą użycia bioder
- Ma-sutemi-waza – rzuty z poświęceniem równowagi poprzez pad w tył
- Yoko-sutemi-waza – rzuty z poświęceniem równowagi i upadkiem atakującego na bok
- Osae-komi-waza – techniki przytrzymania na ziemi

NAGE WAZA

- Hane Goshi
- Koshi Guruma
- Yoko Otoshi
- Utsuri Goshi
- Kata Guruma
- Sumi Gaeshi
- Yoko Guruma

KATAME WAZA

- Ude Hishigi Hara Gatame
- Ude Hishigi Ashi Gatame
- Ude Hishigi Sankaku Gatame
- Ude Hishigi Te Gatame
- Ashi Garami
- Sode Guruma
- Ryo Te Jime
- Kata Te Jime