

WYMAGANIA TECHNICZNE NA PAS BIAŁO ŻÓŁTY - 5,5 KYU



Wszystkie techniki przedstawiamy w YOKU SOKU GEIKO na dwie strony. KATAME WAZA wraz z HAIRI KATA wykazując umiejętność przejść na leżącym UKE na brzuchu, klęczącym w podporze oraz leżącym na plecach. W KATAME WAZA prezentujemy FUSEGI- obronę

WYMAGANIA TECHNICZNE:

- 1 . DE ASHI HARAI – zagarnięcie nogi przesuwanej
 - 2 . O SOTO GARI – duże podcięcie zewnętrzne
 - 3 . O UCHI GARI – duże podcięcie wewnętrzne
 - 4 . KO SOTO GARI – małe podcięcie zewnętrzne
- **HAPPO NO KUZUSHI** – WYCHYLENIE W 8 KIERUNKACH
- **TAJ SABAKI** - OBROTY CIAŁA

ELEMENTY SKŁADOWE RZUTU:

- 1 . KUZUSHI – wychylenie
- 2 . TSUKURI – wejście
- 3 . KAKE – rzut właściwy

SŁOWNICZEK

TORI – judoka który aktualnie wykonuje technikę;
UKE – judoka na którym technika jest wykonywana przez TORI.
RENRAKU WAZA: łączenie technik
FUSEGI: obrona
IPPON: 10 punktów
WAZA-ARI: 7 punktów
YUKO- 5 punktów
WAZA-ARI AWESSATE IPPON: dwa wazari dają ippon
SHIDO: kara
HANSOKU-MAKE (Ippon): dyskwalifikacja
WAZA: umiejętność, technika
TOKUI WAZA: ulubiona technika
YOKU SOKU GEIKO – techniki w ruchu
SEMPAI: starszy stopniem