



WYMAGANIA TECHNICZNE: PAS ZOLTY 5 KYU

Wszystkie techniki demonstrujemy w YOKU-SOKU-GEIKO z zachowaniem Formy KATA

NAGE-WAZA

- 1 KO-UCHI-GARI
- 2 UKI-GOSHI
- 3 SASAE-TSURIKOMI-ASHI
- 4 TAI-OTOSHI

KATAME-WAZA

UKEMI - przez przeszkodę
10 Pompek

KUZURE-KESA-GATAME
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

FUSEGI: przeciwko w.w. chwytom

RENRAKU-WAZA: z dotychczas poznanymi technikami

DODATKOWO WSZYSTKIE TECHNIKI WYKONUJEMY NA DWIE STRONY

SŁOWNICZEK:

YOSHI: naprzód, dalej, wznowienie walki

TOKUI-WAZA: ulubiona technika

TE-WAZA: techniki ręczne

KOSHI-WAZA: techniki biodrowe

ASHI-WAZA: techniki nożne

MA-SUTEMI-WAZA: techniki z upadkiem atakującego na plecy

YOKO-SUTEMI-WAZA: techniki z upadkiem atakującego na bok

NE-WAZA: techniki walki w parterze

KANSETSU-WAZA: techniki dźwigni

OSAKE-KOMI-WAZA: techniki trzymań

SHIME-WAZA: techniki duszeń

FUSEGI: obrona

RENRAKU-WAZA: techniki łączone, kombinacje

SEMPAI: starszy stopniem