

5,5 kyu - pas biało-żółty

Warunkami uzyskania stopnia 5,5 kyu są:

- staż treningowy min. 6 miesięcy;
- znajomość materiału egzaminacyjnego na 6 kyu;
- uzyskanie oceny pozytywnej z egzaminu technicznego.

NAGE – WAZA (TECHNIKA RZUTÓW)

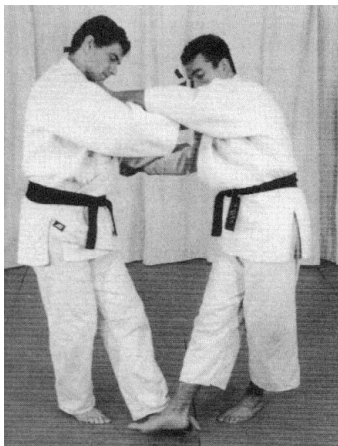
O-soto-gari

Duże zewnętrzne podcięcie



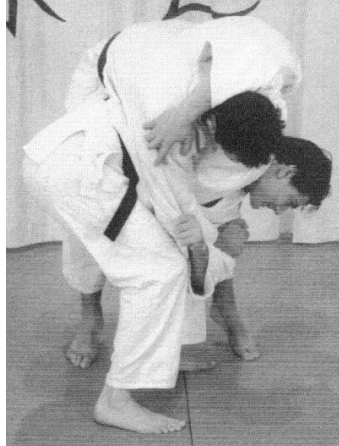
De-ashi-barai

Zagarnięcie wystawionej nogi



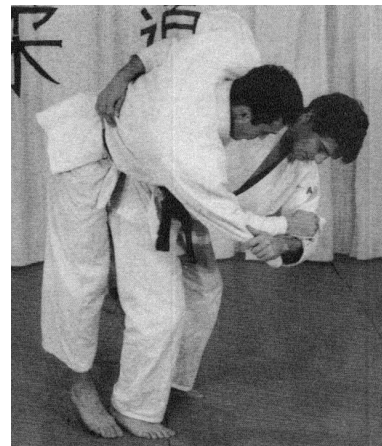
Koshi-guruma

Rzut po kole przez biodro



O-goshi

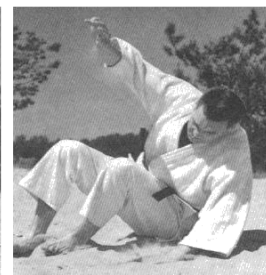
Duże biodro



UKEMI – WAZA (TECHNIKA PADÓW)

Zempo-ukemi

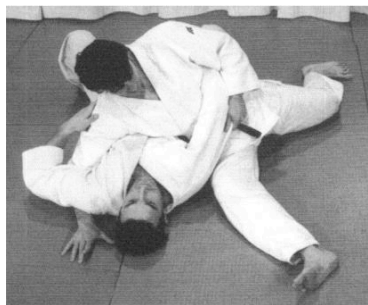
Pad w przód przez bark



OSAEKEMI – WAZA (TECHNIKA TRZYMAŃ)

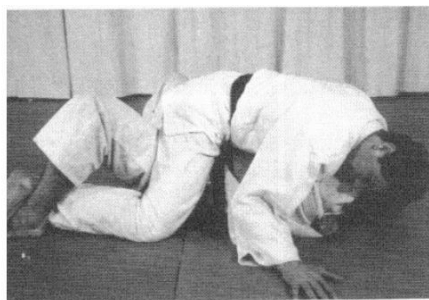
Kuzure-kesa-gatame

Odmiana trzymania opasującego



Tate-shiho-gatame

Podłużne trzymanie czworoboczne



Kami-shiho-gatame

Górne trzymanie czworoboczne



Uczniowski Klub Judo NEKO

Koszt egzaminu -100 zł