

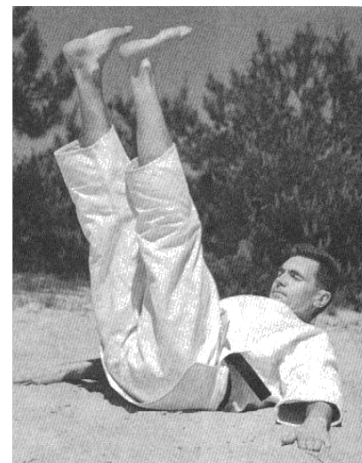
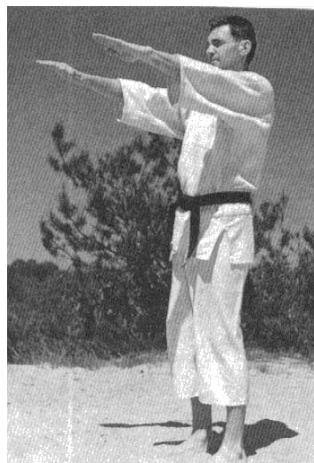
6 kyu - pas biały

Warunkami uzyskania stopnia 6 kyu są:

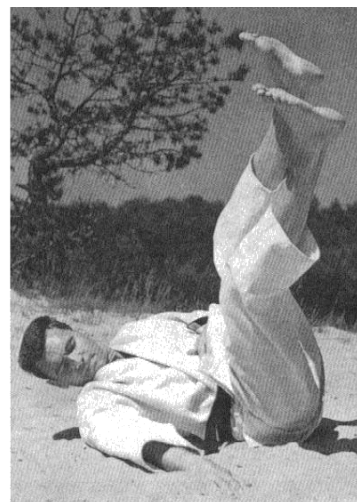
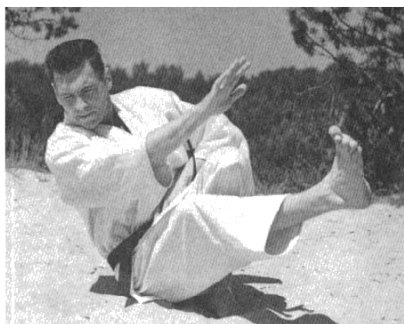
- staż treningowy min. 3 miesiące;
- posiadanie judogi;
- zdanie na ocenę pozytywną egzaminu teoretycznego i technicznego;
- umiejętność składania judogi;
- umiejętność wiązania pasa.

UKEMI – WAZA (TECHNIKA PADÓW)

Koho-ukemi
Pad w tył



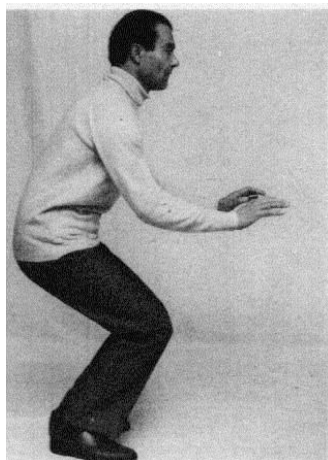
Yoko-ukemi
Pad w bok



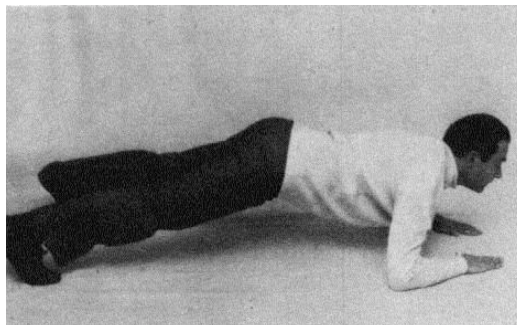
Uczniowski Klub Judo NEKO

Koszt egzaminu – 100 zł

6 kyu - pas biały

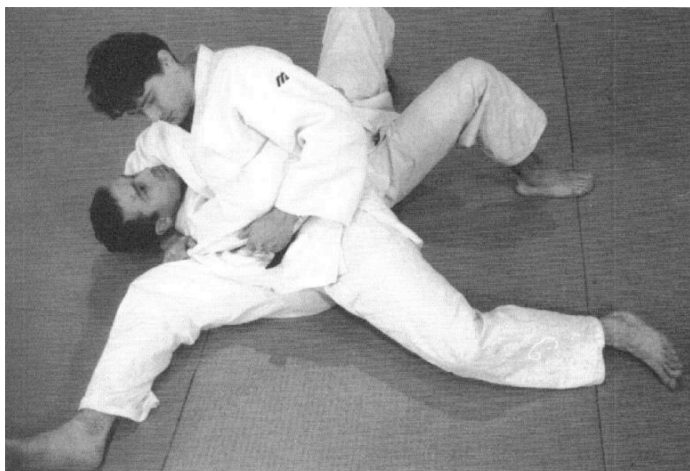


Mae-ukemi
Pad w przód

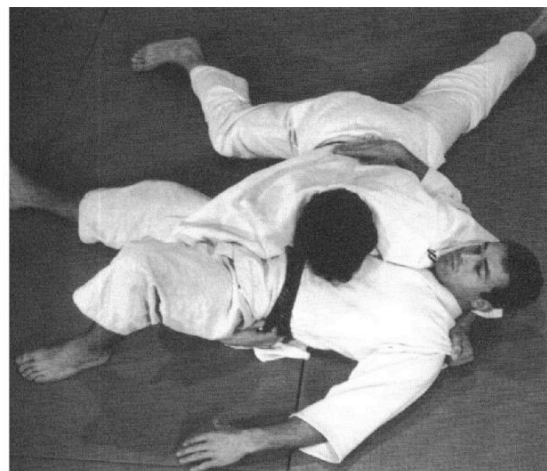


OSAEKOMI – WAZA (TECHNIKA TRZYMAŃ)

Hon-kesa-gatame
Podstawowe trzymanie opasujące



Yoko-shiho-gatame
Boczne trzymanie czworoboczne



Mune-gatame
Trzymanie piersiowe

