

4,5 kyu - pas żółto-pomarańczowy

Warunkami uzyskania stopnia 4,5 kyu są:

- staż treningowy min. 2 lata;
- znajomość materiału egzaminacyjnego na 5 kyu;
- uzyskanie oceny pozytywnej z egzaminu technicznego.

NAGE – WAZA (TECHNIKA RZUTÓW)

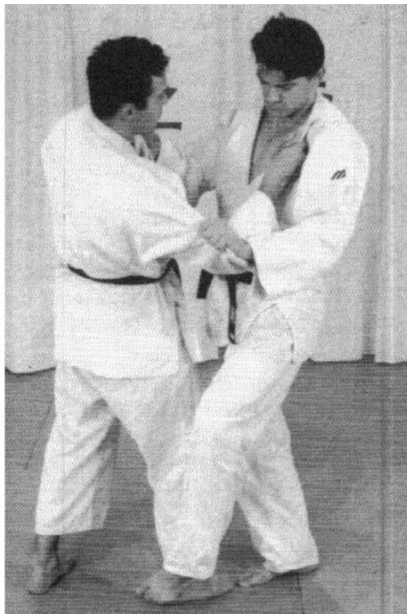
Ko-soto-gake

Małe zewnętrzne zahaczenie



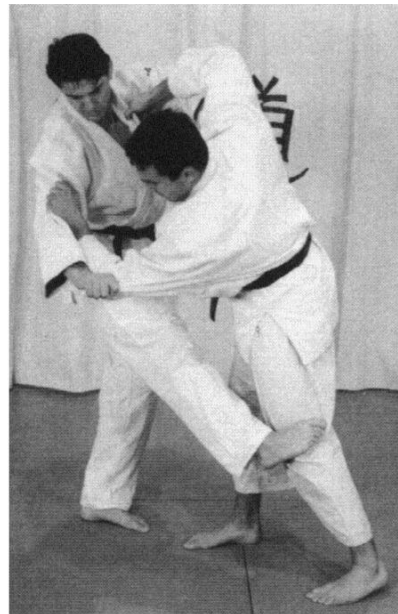
Ko-soto-gari

Małe zewnętrzne podcięcie

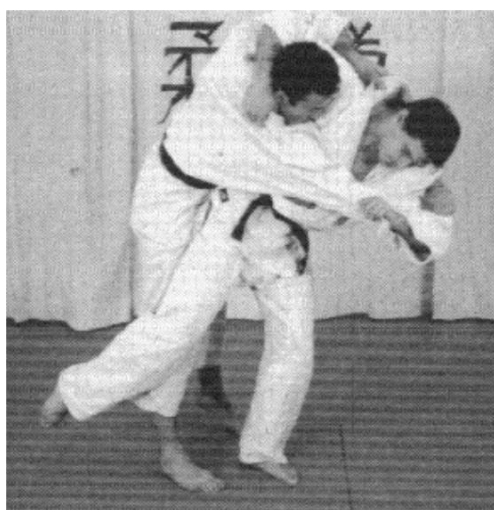


Hiza-guruma

Rzut po kole z blokowaniem kolana



Harai-goshi
Zagarnięcie biodrem

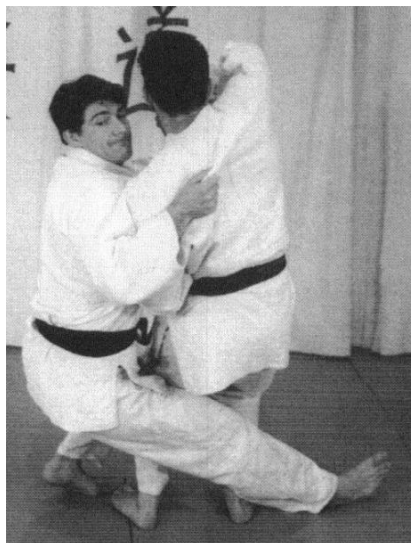


Okuri-ashi-barai
Zagarnięcie dwóch nóg

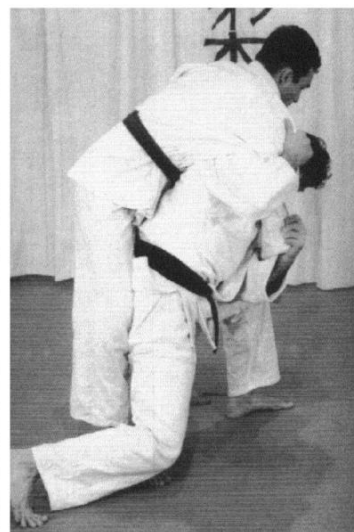
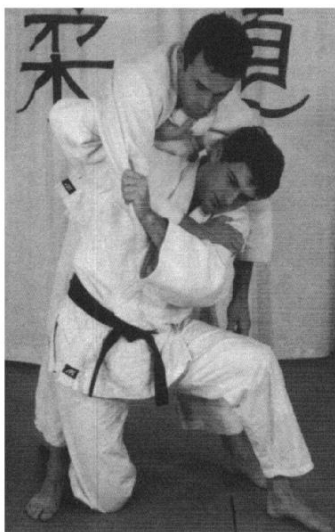


4,5 kyu - pas żółto-pomarańczowy

Tani-otoshi
Tani-dolina, otoshi-obniżenie, opuszczenie
Rzut poprzez obniżenie tułowia

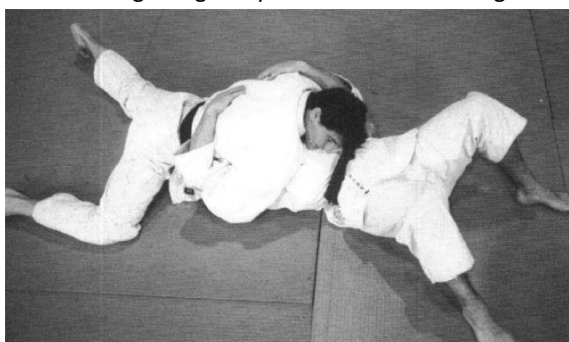


Seoi-otoshi
Rzut przez plecy z obniżeniem tułowia
2 sposoby

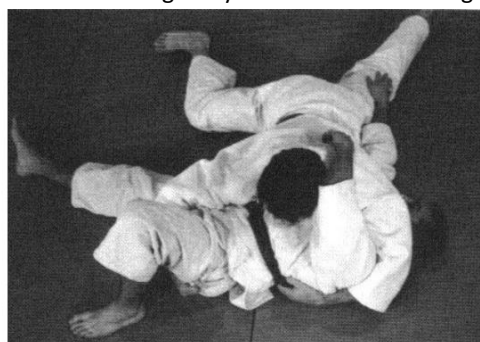


OSAEKOMI – WAZA (TECHNIKA TRZYMAN)

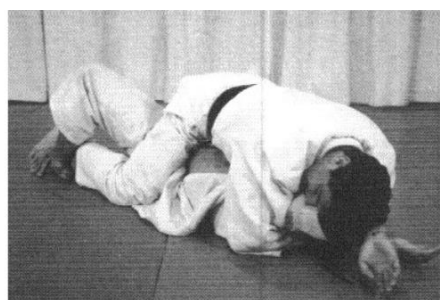
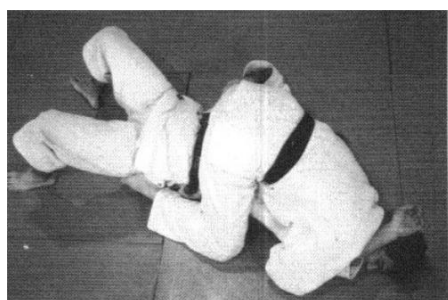
Kuzure-kami-shiho-gatame
Odmiana górnego trzymania czworobocznego



Kuzure-yoko-shiho-gatame
Odmiana bocznego trzymania czworobocznego



Kuzure-tate-shiho-gatame
Odmiana równoległego trzymania
czworobocznego 2 sposoby



Uczniowski Klub Judo NEKO

Koszt egzaminu- 100 zł