

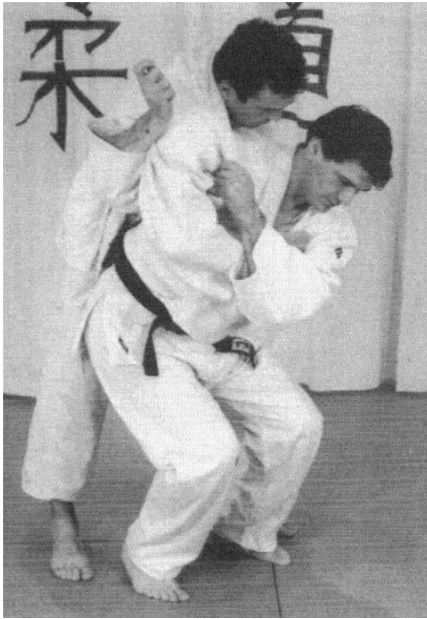
5 kyu - pas żółty

Warunkami uzyskania stopnia 5 kyu są:

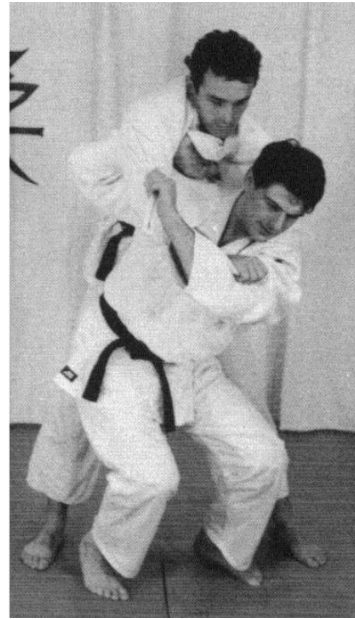
- staż treningowy min. 12 miesięcy;
- znajomość materiału egzaminacyjnego na 5,5 kyu;
- uzyskanie oceny pozytywnej z egzaminu technicznego.

NAGE – WAZA (TECHNIKA RZUTÓW)

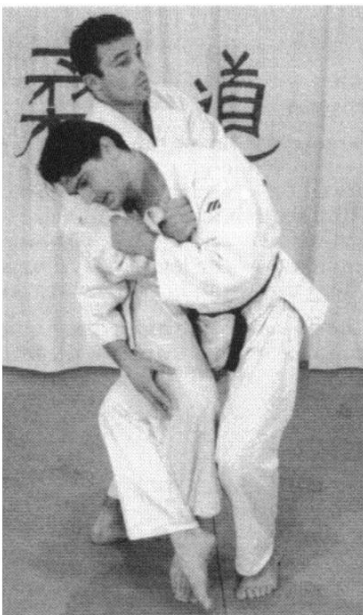
Ippon-seoi-nage
Rzut punktowy przez plecy



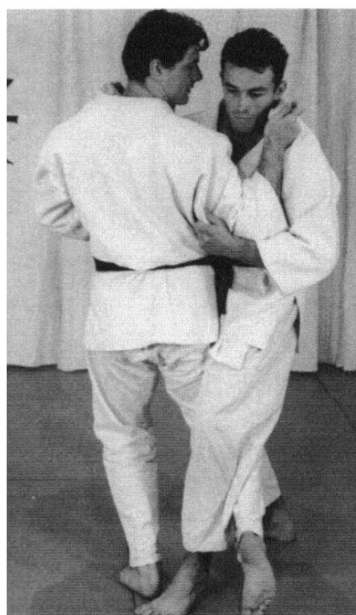
Morote-seoi-nage
Rzut oburącz przez plecy



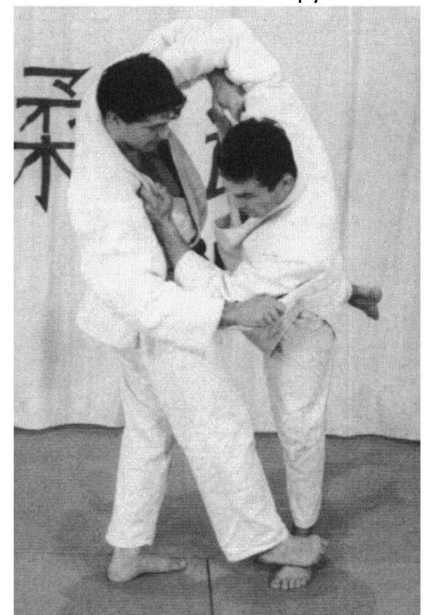
Ko-uchi-maki-komi
Małe wewnętrzne przetoczenie



O-uchi-gari
Duże wewnętrzne podcięcie



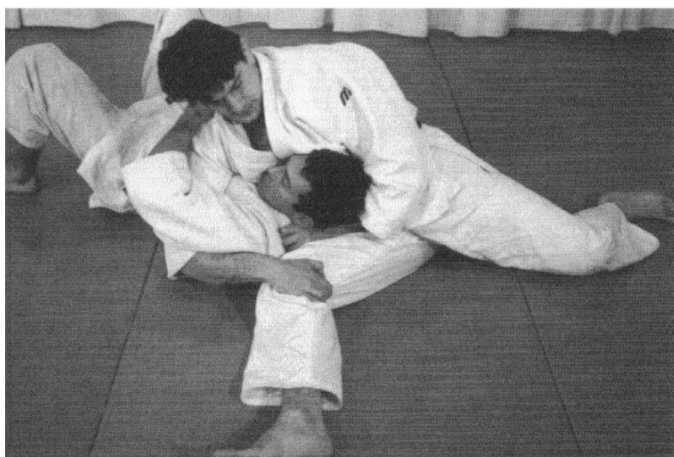
Sasae-tsuri-komi-ashi
Rzut poprzez ciągnięcie i unoszenie z blokowaniem stopy



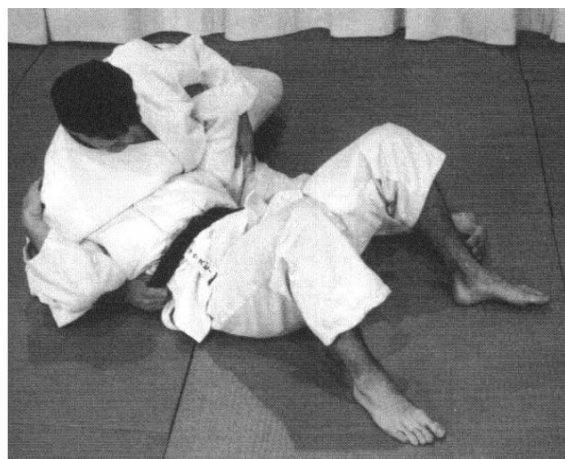
5 kyu - pas żółty

OSAEKOMI – WAZA (TECHNIKA TRZYMAN)

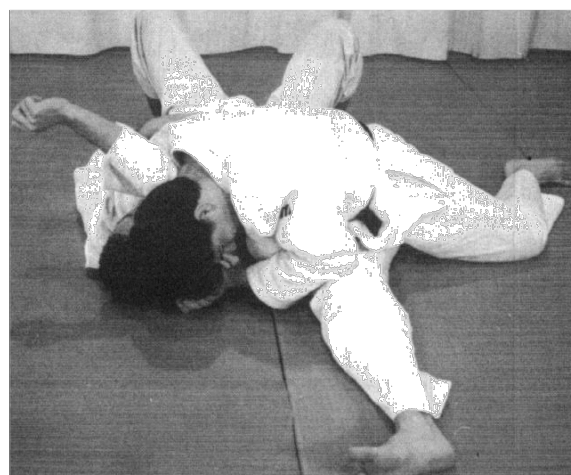
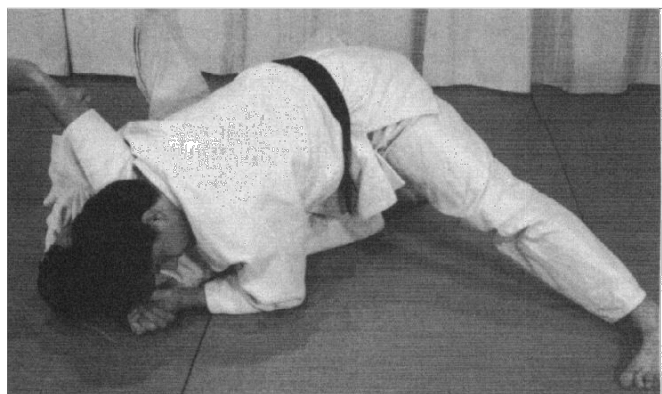
Makura-kesa-gatame
Trzymanie opasujące z poduszką



Ushiro-kesa-gatame
Odwrotne trzymanie opasujące



Kata-gatame
Trzymanie barkowe



UKS NEKO

Koszt egzaminu– 100zł