

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

2 KYU



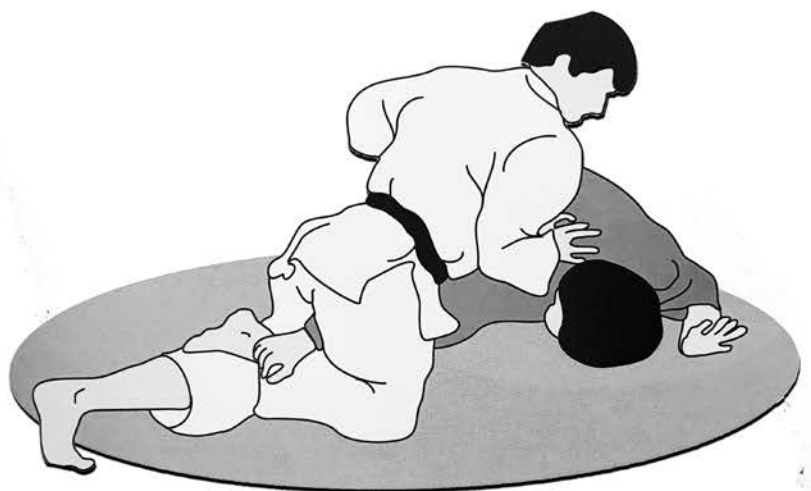
KATAME-WAZA UDE-HISHIGI-HARA-GATAME



Tori i Uke klęczą naprzeciwko siebie trzymając klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Tori łapie swoją prawą (lewą) ręką, prawą (lewą) rękę Uke i ciągnie ją po skosie w prawą (lewą) stronę. Jednocześnie Tori siada i dociska swoim brzuchem prawą (lewą) rękę Uke oraz ciągnie rękoma w górę.

UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME

Uke klęczy w pozycji żółwia. Tori jest ustawiony prostopadle do Uke przy jego lewym (prawym) boku. Tori swoją lewą (prawą) rękę wkłada pod głowę Uke i chwyta jego prawą (lewą) rękę, Tori prawą (lewą) ręką dociska Uke do maty. Jednocześnie zahacza swoją prawą (lewą) nogą lewą (prawą) rękę Uke. Następnie dociska swoimi biodrami lewą (prawą) rękę Uke do maty a prawą (lewą) stopą podnosi ją do góry.



SAME



JUDO



EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



KATAME-WAZA SANKAKU-GATAME

Uke klęczy w pozycji żółwia. Tori klęczy na jednym prawym (lewym) kolanie od strony głowy Uke, następnie chwytą prawą ręką pod lewą (prawą) rękę Uke, lewa (prawa) ręka chwytą pas i przyciąga do siebie Uke. W tym samym momencie Tori wsuwa lewą (prawą) piętę pod prawą (lewą) pachę Uke, a prawe (lewe) kolano przykładą między lewy (prawy) bark a szyję Uke. Następnie Tori kładzie się na swój lewy (prawy) bok, zapinając głowę i rękę Uke swoimi nogami, gdzie lewa (prawa) goleń Tori znajduje się pod jego prawym (lewym) dołem podkolanowym. Dalej Tori obraca się na brzuch, (cały czas kontrolując nogami ramię i głowę Uke), i sięga prawą (lewą) ręką za lewą (prawą) nogę Uke trzymając go na plecach.



SAME



JUDO



EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



KATAME-WAZA UDE-HISHIGI-TE-GATAME



Uke leży na brzuchu. Tori siada od strony głowy Uke, tak aby zablokować jego barki. Następnie wyciąga lewą (prawą) rękę Uke tak aby mógł swoją lewą (prawą) dłońią złapać lewy (prawy) nadgarstek Uke. Później ustawia przedramię Uke równoległe do jego pasa. Po czym ciągnie rękę Uke w stronę jego głowy.

ASHI-GARAMI

Tori wykonuje wejście do rzutu Tomoe-nage, Uke w tym momencie się zapiera. Następnie Tori leżąc na plecach oplata swoją lewą (prawą) nogą prawą (lewą) nogę Uke. Z kolei swoją prawą (lewą) nogę kładzie na lewym (prawym) kolanie Uke i je spycha.



SAME



JUDO



EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



KATAME-WAZA SODE-GURUMA-JIME



Uke leży na plecach. Tori siada na nim okrakiem. Tori łąpie swoją prawą (lewą) dłonią za swój lewy (prawy) rękaw na zgięciu łokciowym. Następnie lewą (prawą) rękę wkłada pod głowę Uke i lewą (prawą) dłonią łąpie się za swój rękaw na wysokości prawego (lewego) łokcia. Po czym zaciska swoje ręce.

RYO-TE-JIME

Tori leży na plecach. Uke jest między jego nogami. Tori chwyta dłońmi kołnierze Uke na wysokości jego szyi. Następnie skręcając swoje nadgarstki zaciska tętnice szyjne Uke.



SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



KATAME-WAZA KATA-TE-JIME

Uke leży na plecach. Tori klęka prostopadle do Uke przy jego prawym (lewym) boku. Tori wkłada swoją prawą (lewą) rękę pomiędzy nogi i chwyta judogi Uke pod jego lewą (prawą) nogą. Lewą (prawą) dłoń Tori chwyta lewy (prawy) kołnierz Uke, tak aby zewnętrzna część dłoni była wewnątrz judogi Uke. Następnie Tori kładzie swoje lewe (prawe) przedramię (węższą stroną) na krtani Uke i wykonuje duszenie.



NAGE WAZA O-SOTO-GURUMA

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Robi krok swoją lewą (prawą) nogą w przód tak aby znalazła się obok nóg Uke. Przenosi na nią ciężar swojego ciała. Lewą (prawą) ręką dociąga Uke do swojego boku. Prawą (lewą) ręką wychyla Uke w tył. W tym samym momencie wykonuje zamach prawą (lewą) nogą i ścina obydwie nogi Uke, jednocześnie mocno pracując rękoma w dół.



SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



NAGE-WAZA UKI-WAZA



Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Tori robi krok lewą (prawą) nogą w przód, Uke reagując na to odstawia swoją prawą (lewą) nogę w tył. Następnie Tori ciągnie Uke rękoma w przód, powodując, że ten robi krok prawą (lewą) nogą w przód. W tym samym momencie Tori siadając prostuje swoją lewą (prawą) nogę tak aby zablokowała ona prawą (lewą) nogę Uke. Ręce pracują mocno po kole.

KATA-GURUMA

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Tori robi krok prawą (lewą) nogą w przód tak aby znalazła się między nogami Uke, w tym samym momencie prawą (lewą) ręką chwyta od wewnątrz prawe (lewe) udo Uke. Jednocześnie obniżając swoją postawę. Następnie Tori prostuje nogi i rzuca Uke przez swój lewy (prawy) bark.



SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



NAGE-WAZA **UKI-OTOSHI**

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Tori robi krok lewą (prawą) nogą w przód, Uke reagując na to odstawia swoją prawą (lewą) nogę w tył. Następnie Tori ciągnie Uke rękoma w przód, powodując, że ten robi krok prawą (lewą) nogą w przód. W tym samym momencie Tori klęka na swoim lewym (prawym) kolanie i pracuje mocno rękoma po kole.

YOKO-GURUMA

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Uke robi wejście do rzutu w przód na prawą (lewą) stronę np. Koshi-guruma. W tym samym momencie Tori obchodzi Uke w prawą (lewą) stronę, ustawia się do niego przodem i lewą (prawą) ręką opasa Uke. Jednocześnie kładąc się na plecach i przerzucając Uke przez swój lewy (prawy) bark.



SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



NAGE-WAZA **SOTO-MAKIKOMI**

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Tori robi krok prawą (lewą) nogą po skosie tak aby znalazła się przed prawą (lewą) stopą Uke, w tym samym momencie wychylając Uke w przód. Następnie robi zakrok lewą (prawą) nogą, obracając się przy tym tyłem do Uke oraz przekłada prawą (lewą) rękę tak jak do padu Zempo-kaiten-ukemi. Jednocześnie swoją prawą (lewą) nogą zastawiając prawą (lewą) nogę Uke. Po czym przetacza się wraz z Uke przez swój prawy (lewy) bark.



SUMI-OTOSHI

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Tori robi krok w tył swoją prawą (lewą) nogą jednocześnie ciągnąc Uke w przód i wymuszając na nim zrobienie kroku lewą (prawą) nogą w przód. W trakcie gdy Uke przenosi swój ciężar w przód, Tori kontruje jego ruch rękoma. Lewa (prawa) ręka ściąga prawy (lewy) rękaw Uke w dół, natomiast prawe (lewe) przedramię przylega do klatki Uke i pcha go w tył.



SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



NAGE-WAZA YOKO-WAKARE

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Tori robi długi krok prawą (lewą) nogą po skosie w lewą (prawą) stronę. W tym samym momencie wychyla Uke w przód i kładzie się prostopadle do niego, jednocześnie cały czas pracując rękoma w przód.



SAME



JUDO