

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

4 KYU



KATAME-WAZA **UDE-GARAMI**

Uke leży na plecach. Tori klęczy przy prawym (lewym) boku Uke. Chwyta jego dalszą rękę i ustawia tak aby dłoń Uke była skierowana w stronę jego głowy. Następnie łapie swoją lewą (prawą) ręką nadgarstek Uke, a prawą (lewą) ręką wsuwa pod trzymaną rękę Uke i łapie się za swój nadgarstek. Dalej dociąga ręce do boku Uke i pracując swoimi dłońmi wykonuje dźwignie.



USHIRO-UDE-GARAMI

Uke leży na plecach. Tori klęczy przy prawym (lewym) boku Uke. Chwyta jego dalszą rękę i ustawia tak aby dłoń Uke była skierowana w stronę jego nóg. Następnie łapie swoją prawą (lewą) ręką nadgarstek Uke, a lewą (prawą) ręką wsuwa pod trzymaną rękę Uke i łapie się za swój nadgarstek. Dalej dociąga ręce do boku Uke, przekłada nogę nad głowę Uke i pracując swoimi dłońmi wykonuje dźwignie.

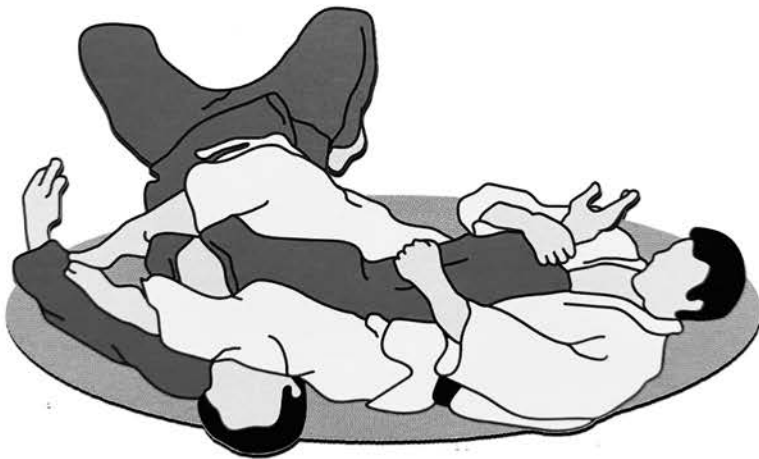


SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



KATAME-WAZA

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

Uke leży na plecach. Tori ustawia się prostopadle do Uke i chwytą jego bliższą rękę na wysokości nadgarstka, wyciąga ją do góry i jednocześnie kładzie prawe (lewe) kolano na klatce Uke. Następnie siadając jak najbliżej Uke przekłada lewą (prawą) nogą, po czym prawą (lewą) i zaciska kolana. Aby wykonać dźwignię podnosi biodra do góry, a rękę ciągnie w dół.

OKURI-ERI-JIME

Uke siedzi. Tori znajduje się za jego plecami. Klęka na lewe (prawe) kolano, prawa (lewa) noga przylega do pleców. Tori wkłada swoją lewą (prawą) rękę pod lewą (prawą) pachę Uke i łąpie dalszy kołnierz Uke. W tym samym czasie prawą (lewą) ręką łąpie drugi kołnierz Uke jak najbliżej jego szyi. Zaciskając kołnierze wykonuje duszenie.



SAME

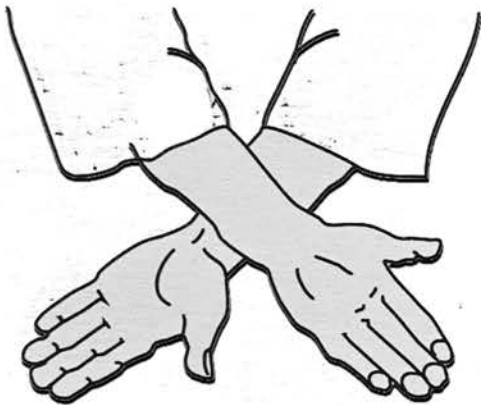


JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



KATAME-WAZA KATA-JUJI-JIME



Uke leży na plecach. Tori siada okrakiem na Uke. Następnie chwytą po skosie swoją lewą (prawą) dłonią kołnierz Uke jak najbliższej szyi, tak aby kciuk był na górze. W tym samym momencie chwytą swoją prawą (lewą) ręką drugi kołnierz Uke, również jak najbliższej szyi, tak aby kciuk był w środku a reszta palcy na górze. W celu wykonania duszenia dociąga do siebie ręce i zbliża swoją klatkę, do klatki Uke.



SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



NAGE-WAZA **OBITORI-GAESHI**

Tori trzyma prawy (lewy) klasyczny uchwyt. Ściąga Uke w dół. Następnie robi krok lewą (prawą) w przód i jednocześnie łapie prawą (lewą) ręką, z prawej (lewej) strony głowy Uke za pas. Tori podnosi swoją prawą (lewą) nogę do góry tak aby jego stopa zahaczała prawe (lewe) udo Uke i dociska rękoma Uke do siebie. Dalej Tori kładzie się na plecach i spychając prawą (lewą) nogą Uke za siebie, rzuca go.



SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



NAGE-WAZA HIZA-GURUMA

Tori trzyma prawy (lewy) klasyczny uchwyt. Tori robi krok prawą (lewą) nogą w bok tak aby ustawić się prostopadle do Uke. Lewą (prawą) stopą blokuje prawe (lewe) kolano Uke. Ręce pracują po kole w przód.

SASAE-TSURIKOMI-ASHI

Tori trzyma prawy (lewy) klasyczny uchwyt. Tori robi krok prawą (lewą) nogą w bok tak aby ustawić się prostopadle do Uke. Lewą (prawą) stopą blokuje prawą (lewą) kostkę Uke. Ręce pracują po kole w przód.



SAME



JUDO

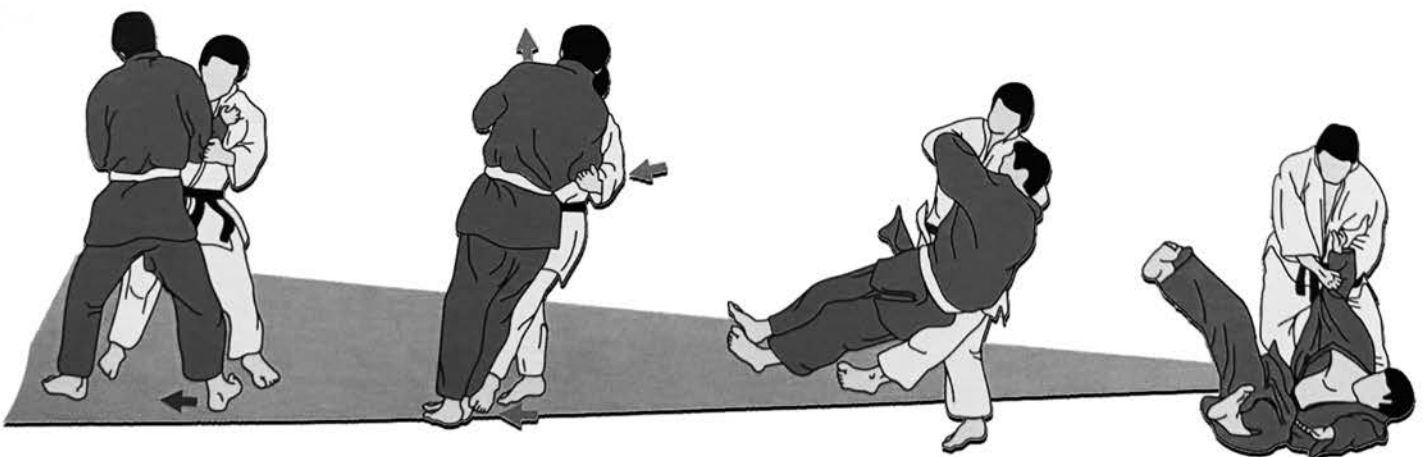
EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



NAGE-WAZA

OKURI-ASHI-HARAI

Tori trzyma prawy (lewy) klasyczny uchwyt. Tori wraz z Uke poruszają się krokiem dostawnym w bok w lewą (prawą) stronę. Następnie w momencie, w którym Uke dostawia nogę Tori ją podcina swoją prawą (lewą) stopą tak aby wyciąć obydwie nogi Uke. Prawa (lewa) ręka idzie do boku Uke i go wybija a lewa (prawa) idzie w stronę głowy Uke.



SAME



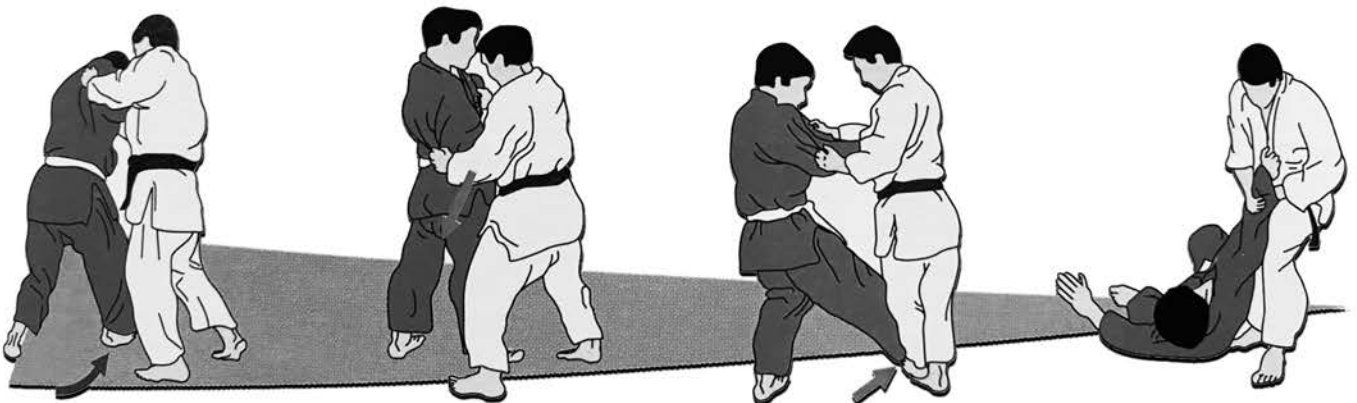
JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



NAGE-WAZA KOSOTO-GARI

Tori trzyma prawy (lewy) klasyczny uchwyt. Tori robi krok lewą (prawą) nogą tak aby znalazła się obok prawej (lewej) nogi Uke. Następnie dochodzi drugą nogą do pierwszej, tak aby być prostopadle do Uke. Po czym Tori ściąga rękoma w dół Uke i jednocześnie lewą (prawą) nogą podcina prawą (lewą) nogę Uke.



SAME



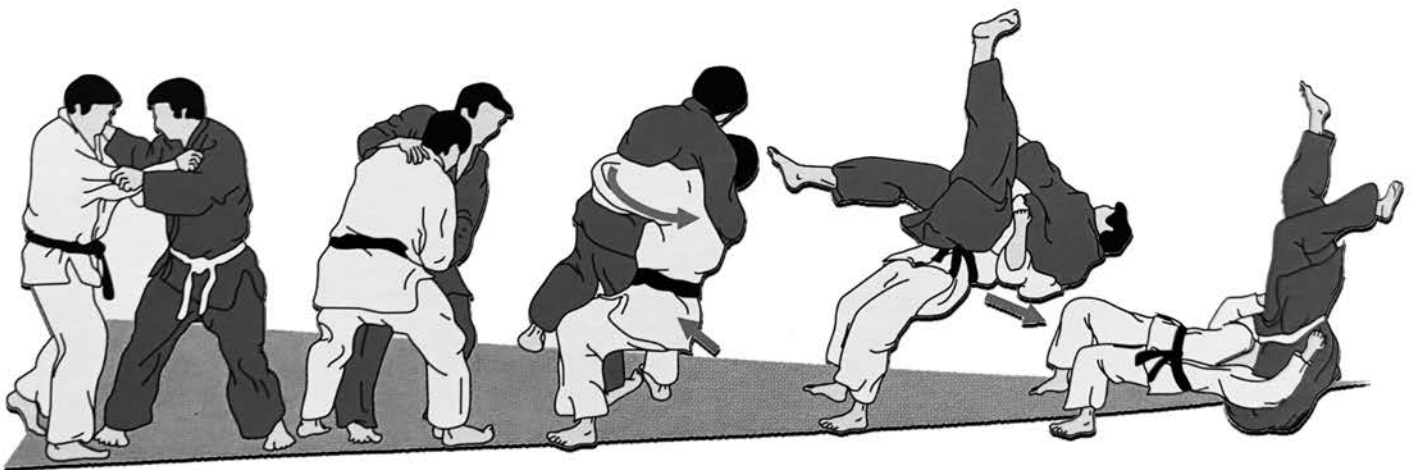
JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



NAGE-WAZA **URA-NAGE**

Tori trzyma prawy (lewy) klasyczny uchwyt. Uke próbuje złapać prawą (lewą) ręką z góry kołnierz Tori i wejść np. do rzutu Koshi-guruma. W tym momencie Tori ugina nogi, opasa swoją lewą (prawą) ręką tułów Uke. Następnie prostuje nogi i przrzuca Uke za siebie przez swój lewy (prawy) bark.



SAME



JUDO