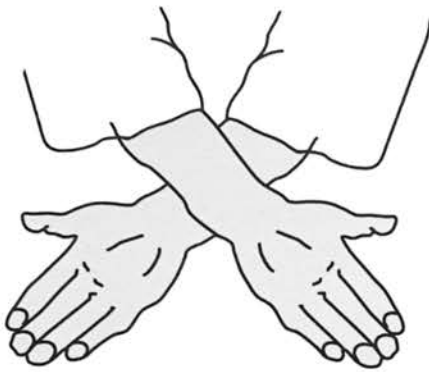


# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

## 3,5 KYU



### **KATAME-WAZA** **NAMI-JUJI-JIME**

Uke leży na plecach. Tori siada okra-  
kiem na Uke. Następnie chwytą po  
skosie dłońmi kołnierze Uke (nachwy-  
tem), jak najgłębiej, tak aby kciuki znaj-  
dowały się wewnątrz judogi Uke. W  
celu wykonania duszenia dociąga do  
siebie ręce i zbliża swoją klatkę, do  
ślatki Uke.

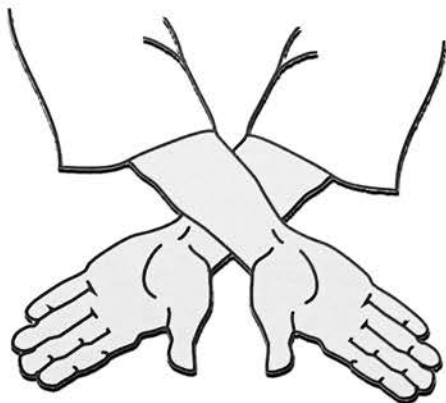


# SAME



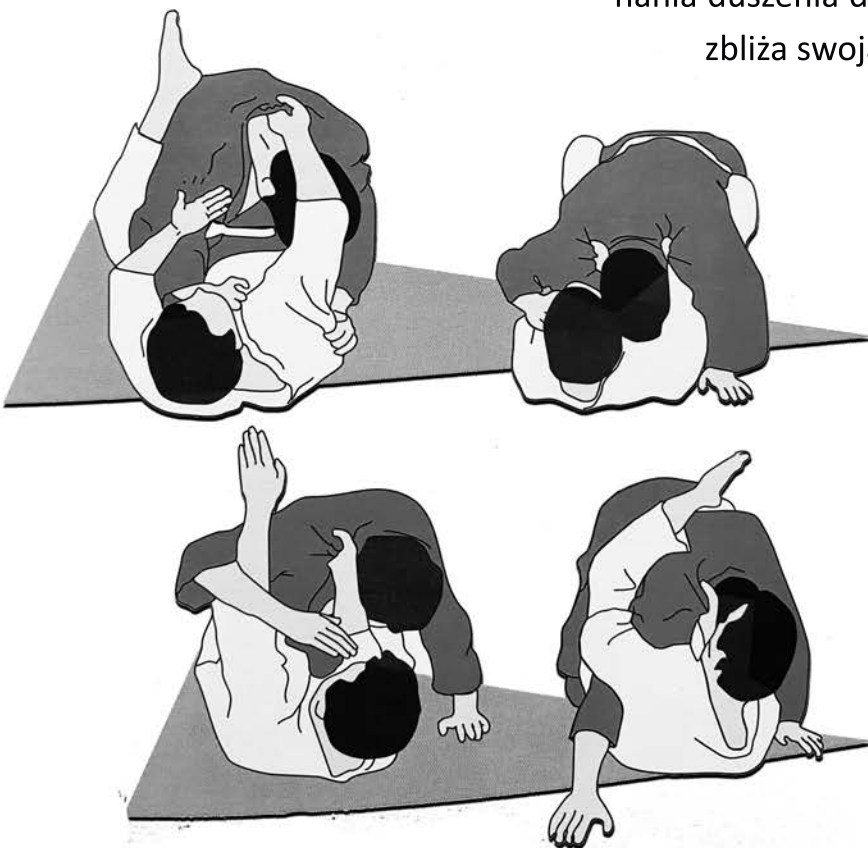
# JUDO

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## **KATAME-WAZA** **GYAKU-JUJI-JIME**

Uke leży na plecach. Tori siada okra-  
kiem na Uke. Następnie chwytą po  
skosie dłońmi kołnierze Uke (podchwy-  
tem), jak najgłębiej, tak aby kciuki znaj-  
dowały się na zewnątrz. W celu wyko-  
nania duszenia dociąga do siebie ręce i  
zbliża swoją klatkę, do klatki Uke.



**SAME**



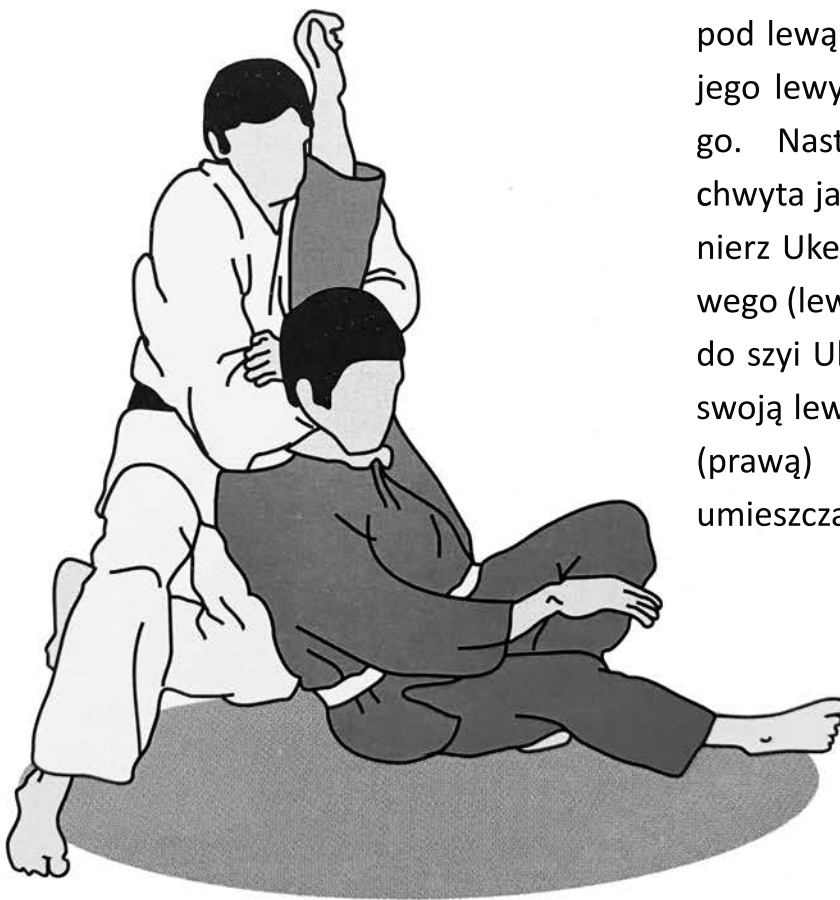
**JUDO**

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## **KATAME-WAZA** **KATA-HA-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 łapie za jego lewy (prawy) kołnierz, naciągając go. Następnie prawą (lewą) ręką chwyta jak najgłębiej lewy (prawy) kołnierz Uke, w taki sposób, aby bok prawego (lewego) przedramienia przylegał do szyi Uke. W tym samym momencie swoją lewą (prawą) ręką odwodzi lewą (prawą) rękę Uke w tył, po czym umieszcza swoją lewą (prawą) dłoń za głowę Uke.



**SAME**



**JUDO**

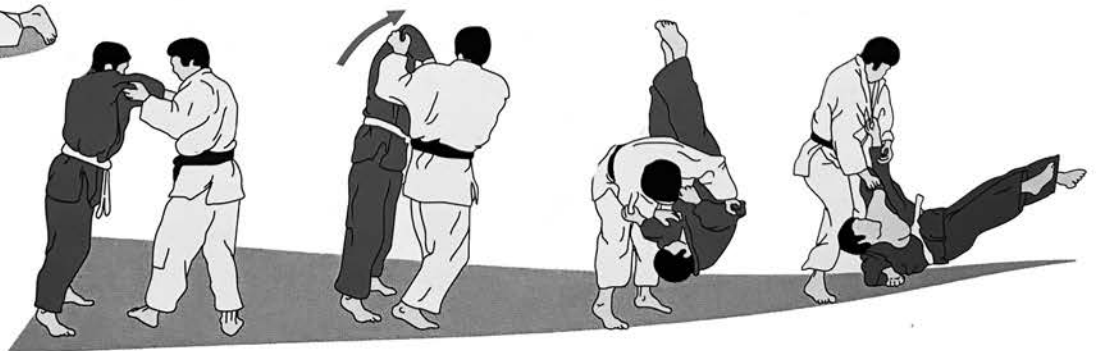
# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## **NAGE-WAZA**

### **SODE-TSURIKOMI-GOSHI**

Tori trzyma prawy (lewy) klasyczny uchwyt. Tori robi krok lewą (prawą) nogą po skosie w przód tak aby znalazła się przed lewą (prawą) stopą Uke. W tym samym momencie Tori podnosi do gór swoją lewą (prawą) ręką, prawą (lewą) ręką Uke tak aby po zakroku prawą (lewą) nogą i odwróceniu się plecami do Uke oraz obniżeniu postawy ciała, znalazła się nad lewym (prawy) barkiem Tori. Następnie Tori prostuje nogi i ciągnie mocno rękoma w dół aby wykonać rzut..



**SAME**



**JUDO**

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## **NAGE-WAZA** **KATA-OTOSHI**

Tori chwytą swoją prawą (lewą) ręką lewy (prawy) rękaw Uke z zewnątrz na wysokości pachy. Lewą (prawą) ręką chwytą również lewy (prawy) rękaw Uke jednakże od wewnątrz na wysokości nadgarstka. Następnie ściąga Uke w dół i jednocześnie dociąga do siebie. Następnie Tori obniża swoją pozycję wkłada głowę pod lewą (prawą) pachę Uke, ściąga mocniej rękoma w dół aby między lewą (prawą) ręką Uke a głową Tori nie było przestrzeni. W Tym samym momencie siadając na prawy (lewy) pośladek, blokuje swoją prawą (lewą) nogą, lewą (prawą) nogę Uke. Aby wykończyć rzut należy mocno ciągnąć rękoma w dół i wkręcać się plecami na Uke.



**SAME**



**JUDO**

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

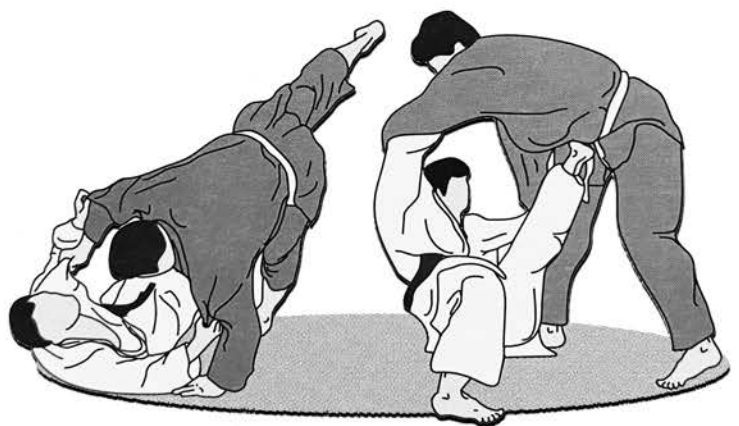


## **NAGE-WAZA** **TOMOE-NAGE**

Tori trzyma prawy (lewy) klasyczny uchwyt. Tori kładąc się na plecach wsuwa swoje ciało pod Uke jednocześnie kładąc swoją prawą (lewą) stopę na lewym (prawym) biodrze Uke. Następnie ciągnie rękoma mocno za siebie oraz prostuje prawą (lewą) nogę i przerzuca Uke za siebie.

## **YOKO-TOMOE-NAGE**

Tori trzyma prawy (lewy) klasyczny uchwyt. Tori kładąc się na lewym (prawym) boku jednocześnie kładzie swoją lewą (prawą) stopę na prawym (lewym) biodrze Uke. Następnie Tori wykonuje rękoma ruch jakby skręcał kierownicą oraz prostuje lewą (prawą) nogę i przerzuca Uke.



**SAME**



**JUDO**

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## **NAGE-WAZA** **SUMI-GAESHI**



Tori trzyma prawy (lewy) klasyczny uchwyt. Tori ściąga Uke w dół tak aby prawą (lewą) ręką mógł złapać jak najgłębiej (za judogi lub pas) z góry Uke, z lewej (prawej) strony jego głowy. Następnie kładąc się na plecach Tori wsuwa się pod Uke i swoją prawą (lewą) stopą zahacza lewe (prawe) udo Uke. Aby wykonać rzut Tori ciągnie mocno rękoma za siebie i prawą (lewą) nogą przerzuca Uke.



**SAME**



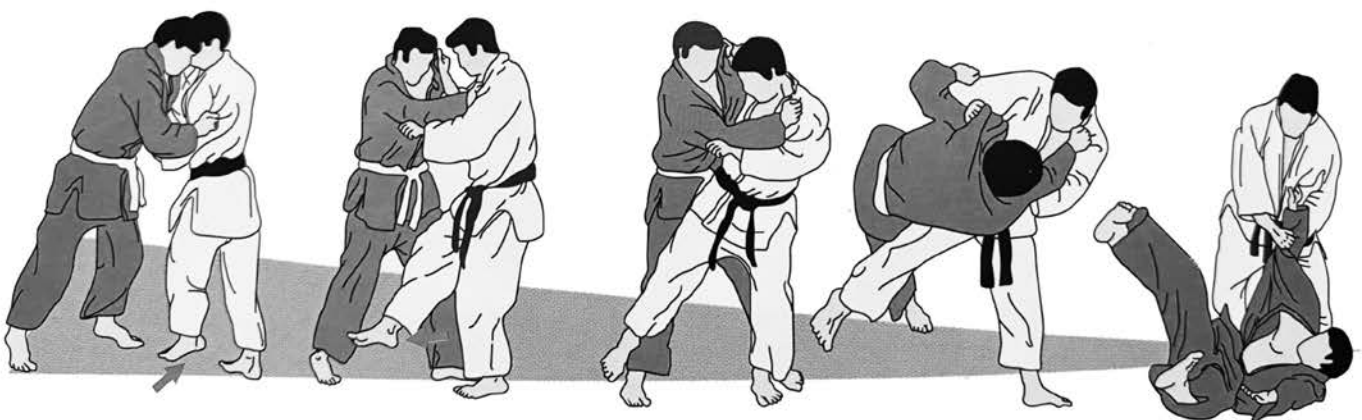
**JUDO**

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## **NAGE-WAZA** **ASHI-GURUMA**

Tori trzyma prawy (lewy) klasyczny uchwyt. Tori robi krok lewą (prawą) nogą po skosie, tak aby znalazła się przed lewą (prawą) stopą Uke. Następnie się na niej skręca tak aby odwrócić się tyłem do Uke jednocześnie swoją prawą (lewą) nogą zastawiają prawe (lewe) kolano Uke i wychyla Uke w przód. Rzut następuje poprzez mocną pracę rąk po kole.



**SAME**



**JUDO**