

ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH NA 3 KYU

Nage waza

- ✓ **Ashi waza**
 - Ashi guruma – przerzut kołowy przez nogę
 - Harai tsurikomi ashi – zagarnięcie dwóch nóg do wewnątrz
- ✓ **Koshi waza**
 - Tsurigoshi – zarzucenie na biodro
- ✓ **Te waza**
 - Uki otoshi – faliste obniżenie
 - Sukui nage – rzut pomocniczy
- ✓ **Masutemi waza**
 - Yoko tomoe nage – boczny przerzut kołowy
 - Ura nage – odwrotny rzut

Ne waza

- ✓ **Shime waza**
 - Nami juji jime – duszenie krzyżowe nachwytem
 - Gyaku juji jime – duszenie krzyżowe podchwytem
 - Kata ha jijime – duszenie kołnierzem z blokiem na ramię
 - Tsukkomi jime – proste duszenie kołnierzem
 - Sankaku jijime – duszenie nogami
- ✓ **Kansetsu waza**
 - Ude gatame – prosta dźwignia na ramię
 - Ude hishigi hiza gatame – dźwignia krzyżowa kolaniem
 - Ude hishigi waki gatame – dźwignia krzyżowa pod pachą
- Fusegi – umiejętność obrony przed w/w technikami w ne waza
- Renraku waza – zademonstrować kombinacje:
 - O soto gari – ashi guruma
 - Obitori gaeshi – o uchi gari
 - O uchi gari – yoko tomoe nage
- Henka waza – zademonstrować obrony:
 - Sukui nage przed uchi mata
 - O uchi gari przed ko soto gake
 - Sukui nage przed obotori gaeshi
 - Umieć zablokować yoko tomoe nage