

## ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH NA II KYU

### Nage waza

✓ **Te waza**

- Kata guruma – przerzut kołowy przez barki
- Morote gari – podcięcie rękami

✓ **Koshi waza**

- Koshi guruma – kołowanie przez biodro

✓ **Masutemi waza**

- Sumi gaeshi – zawrót kątowy

✓ **Yokosutemi waza**

- Yoko guruma – przetoczenie boczne
- Yoko gake – zahaczenie boczne

- **Rzuty uzupełniające:** o soto otoshi

### Ne waza

✓ **Shime waza**

- Kata ha jime – duszenie z blokiem na ramię
- Sode guruma jime – duszenie obracany rękawem
- Kata te jime – duszenie ręką
- Ryo te jime – duszenie dwoma kołnierzami

✓ **Kansetsu waza**

- Ude hishigi ashi gatame – dźwignia krzyżowa na ramię wykonana nogami
- Ude hishigi hara gatame – dźwignia krzyżowa na ramię wykonana brzuchem
- Ude hishigi te gatame – dźwignia krzyżowa na ramię wykonana dłonią
- Ude hishigi sankaku gatame – dźwignia krzyżowa z chwytem głowy nogami

- Fusegi – obrony przed w/w technikami w ne waza

- Renraku waza – zademonstrować 3 kombinacje z wykorzystaniem poznanych rzutów

- Henka waza – zademonstrować 3 poznane technik jako obrony lub rzuty kontrujące