

ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH NA 4 KYU

Nage waza

- ✓ **Ashi waza**
 - Uchi mata – skoszenie wewnętrzne
 - Ko soto gake – małe zahaczenie od zewnątrz
- ✓ **Koshi waza**
 - Harai goshi – zagarnięcie biodrem
 - Sode tsurikomi goshi – rzut przez biodro z uchwytu za rękaw
- ✓ **Te waza**
 - Tai otoshi – obniżenie ciała
- ✓ **Masutemi waza – rzuty poświęcenia**
 - Tomoe nage – przerzut po łuku

Ne waza

- ✓ **Shime waza – technika duszeń**
 - Hadaka jime – duszenie gołym przedramieniem
 - Tsukkomi jime – proste duszenie kołnierzem
- ✓ **Kansetsu waza – technika dźwigni**
 - Ude garami – klucz na ramię
 - Ude hishigi juji gatame – prosta dźwignia na ramie

- Renraku waza – kombinacje: o uchi gari – uchi mata; o uch gari – tai otoshi; harai gosi – o soto gari ; obitori gaeshi – o uchi gari/ ko uchi gari; sode tsurikomi goshi – o soto gari/ o uchi gari.

- Henka waza – zademonstrować 3 poznane techniki jako rzuty obronne lub kontrujące: o uchi gari – ko soto gake; tai otoshi – ko soto gake; ko soto gari – uchi mata;

- Fusegi – obrony w parterze do poznanego duszenia i dźwigni