

## ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH NA 4.5 KYU

### Nage waza

- ✓ **Ashi waza**
  - Okuri ashi harai – zagarnięcie dwóch nóg
  - Ko soto gari – małe zewnętrzne podcięcie
  - Sasae tsurikomi ashi – rzut poprzez zablokowanie stopy z pociągnięciem do wewnątrz
- ✓ **Koshi waza**
  - Tsurikomi goshi – rzut przez zarzucenie na biodro
- ✓ **Te waza**
  - Morote seoi nage – rzut przez plecy
- ✓ **Masutemi waza – rzuty poświęcenia**
  - Tani otoshi – obalenie przez obniżenie ciała

### Ne waza

- ✓ **Osaekomi waza**
  - Kuzure kesa gatame – odmiany trzymania opasującego
    - a) Ushiro
    - b) Makura
  - Kata gatame – trzymanie barkowe
  - Kuzure kami shiho gatame
  - Kuzure yoko shiho gatame, mune gatame
- Fusegi – umiejętność uwalniania się z trzymań
- Renraku waza – zademonstrować 3 kombinacje poznanych rzutów:  
Morote seoi nage- o uchi gari; morote seoi nage – ko uchi gari  
sasae tsurikomi ashi – ko uchi gari; sasae tsurikomi ashi– o soto gari;  
ko uchi gari – morote seoi nage.
- Henka waza – zademonstrować 3 techniki jako rzuty obronne lub kontrujące:  
ko uchi gari – sasae tsurikomi ashi; o uchi gari – ko uchi gari; morote seoi nage – tani otoshi .