

ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH NA 5 KYU

Nage waza

- ✓ **Ashi waza**
 - O uchi gari – duże wewnętrzne podcięcie
 - Ko uchi gari – małe wewnętrzne podcięcie
- ✓ **Te waza**
 - Ippon seoinage – rzut przez bark
- ✓ **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:
ko uchi gari - o uchi gari; ippon się nage – ko uchi gari (ko uchi makikomi); ippon się nage – o soto gari;
- Henka waza – zademonstrować 3 techniki jako rzuty obronne lub kontrujące: ippon seoi nage – tani otoshi; ko uchi gaeshi; o uchi gaeshi; o soto gaeshi