

ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH NA 5.5 KYU

➤ **Ukemi:**

- Zempo – pad z przewrotem przez bark
- Koho – pad w tył na plecy
- Yoko – pad na bok
- Mae – pad w przód na przedramiona

➤ **Fazy rzutu:**

- kuzushi – wychylenia / w przód, w tył, w przód skos, w tył skos /
- tsukuri – wejście
- kake – rzucenie

Nage waza – techniki rzutów

✓ **Ashi waza – rzuty nożne**

- De ashi harai – zagarnięcie nieobciążonej nogi
- Osoto gari – duże zewnętrzne podcięcie

✓ **Koshi waza – rzuty biodrowe**

- O goshi – duże biodro

Ne waza – techniki w parterze

✓ **Osaekomi waza – techniki trzymań**

- Hon kesa gatame – podstawowe trzymanie opasujące
- Yoko shiho gatame – trzymanie czworoboczne z boku
- Tate shiho gatame – trzymanie czworoboczne przodem
- Kami shiho gatame – trzymanie czworoboczne od głowy

Jak powstało judo – krótki rys historyczny