

## ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH NA 6 KYU

### ➤ **Ukłony**

- tachi rej - stojąc
- za rej - w klęku

### ➤ **Postawa ciała:**

- naturalna – shizen tai
- obronna – jigo tai

### ➤ **Zasady przemieszczania się po macie:**

- tsugi ashi, suri ashi, tai sabaki – krok dostawny, krok przestawny, obroty ciała

### ➤ **Ukemi:**

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

## **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

## **Nazwy części ubioru - judogi**

1. Keikogi – górna część stroju
2. Zubon – spodnie
3. Obi - pas

## **Jak powstało judo – krótki rys historyczny**