

## ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH NA I KYU

### Nage waza

#### ✓ **Ashi waza**

- O guruma – duże kołowanie ( przerzut kołowy )
- O soto guruma – duże zewnętrzne podcięcie dwóch nóg

#### ✓ **Koshi waza**

- Utsuri goshi – przemieszczenie biodrem
- Hane goshi – podbicie biodrem od wewnątrz

#### ✓ **Te waza**

- Sumi otoshi – obalenie kątowe

#### ✓ **Masutemi waza**

- Ura nage – przeciw rzut

#### ✓ **Yokosutemi waza**

- Yoko otoshi – boczne obniżenie ( obalenie )
- Yoko wakare – boczne oddzielenie
- Uki waza – technika falista
- Soto makikomi – rolowanie wewnętrzne

- **Rzut uzupełniający:** Yama arashi – „górska burza”,

- Renraku waza – znajomość 3 kombinacji z poznanymi rzutami
- Henka waza – zastosowanie 3 poznanych rzutów w formie obron i kontrataków

Trener UKJ „ASzWoj Warszawa” mgr Cezary Majewski