

WYMAGANIA NA STOPNIE SZKOLENIOWE VI – I KYU W JUDO

VI kyu	V kyu	IV kyu	III kyu	II kyu	I kyu
HISTORIA, POJĘCIA	<i>NAGE WAZA</i>	<i>NAGE WAZA</i>	<i>NAGE WAZA</i>	<i>NAGE WAZA</i>	<i>NAGE WAZA</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. REI HO 2. SHIZEN (SHIZEN TAI, JIGO TAI) 3. TAI SABAKI 4. UKEMI 5. KUMI KATA 6. HAPPO NO KUZUSHI 7. SHINTAI 	<ol style="list-style-type: none"> 1. O SOTO GARI 2. KO SOTO GARI 3. O UCHI GARI 4. KO UCHI GARI 5. DE ASHI HARAI 6. O GOSHI 	<ol style="list-style-type: none"> 1. UKI GOSHI 2. TAI OTOSHI 3. TSURI GOSHI 4. HARAI GOSHI 5. IPPON SEOI NAGE 6. SASAE TSURI KOMI ASHI 7. OKURI ASHI HARAI 	<ol style="list-style-type: none"> 1. UCHI MATA 2. ASHI GURUMA 3. TOMOE NAGE 4. SUKUI NAGE 5. UKI OTOSHI 6. USHIRO GOSHI <p>RENRAKU WAZA I HENKA WAZA oparte o dotychczas poznane rzuty</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. SODE TSURI KOMI GOSHI 2. KO SOTO GAKE 3. HIZA GURUMA 4. YOKO OTOSHI 5. TANI OTOSHI 6. HARAI TSURIKOMI ASHI 7. YOKO WAKARE 8. SUMI GAESHI 9. YOKO GURUMA 10. KOSHI GURUMA <p>RENRAKU WAZA I HENKA WAZA oparte o dotychczas poznane rzuty</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. UTSURI GOSHI 2. SOTO MAKIKOMI 3. UKI WAZA 4. URA NAGE 5. SUMI OTOSHI 6. KATA GURUMA 7. YOKO GAKE <p>RENRAKU WAZA I HENKA WAZA oparte o dotychczas poznane rzuty</p>
	<i>KATAME WAZA</i>	<i>KATAME WAZA</i>	<i>KATAME WAZA</i>	<i>KATAME WAZA</i>	<i>KATAME WAZA</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. ZNAJOMOŚĆ HISTORII I ZASAD JUDO WRAZ Z DEMONSTRACJĄ 2. SKŁADANIE JUDOGI I WIĄZANIE PASA 3. POJĘCIA TORI I UKE 	<ol style="list-style-type: none"> 1. HON KESA GATAME 2. YOKO SHIHO GATAME 3. KAMI SHIHO GATAME 4. TATE SHIHO GATAME <p>wyjścia, obrony, przejścia</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. KUZURE KESA GATAME 2. KATA GATAME 3. USHIRO KESA GATAME 4. KUZURE YOKO SHIHO GATAME 5. KUZURE KAMI SHIHO GATAME 6. KUZURE TATE SHIHO GATAME 7. MUNE GATAME 8. UDE GARAMI 9. UDE HISHIGI JUJI GATAME 10. HADAKA JIME 11. USHIRO JIME 12. OKURI ERI JIME <p>wyjścia obrony przejścia</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. UDE HISHIGI UDE GATAME 2. UDE HISHIGI HIZA GATAME 3. UDE HISHIGI WAKI GATAME 4. NAMI JUJI JIME 5. GYAKU JUJI JIME 6. KATA JUJI JIME 7. TSUKOMI JIME 8. SANKAKU JIME <p>FUSEGI przeciwko w/w chwytom</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. UDE HISHIGI HARA GATAME 2. UDE HISHIGI ASHI GATAME 3. UDE HISHIGI SANKAKU GATAME 4. UDE HISHIGI TE GATAME 5. ASHI GARAMI 6. SODE GURUMA JIME 7. RYO TE JIME (MOROTE JIME) 8. KATA TE JIME <p>FUSEGI przeciwko w/w chwytom</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. KATAHA JIME 2. KOSHI JIME 3. KESA GARAMI 4. KAMI SANKAKU GATAME 5. TATE SANKAKU GATAME 6. YOKO SANKAKU GATAME <p>FUSEGI przeciwko w/w chwytom</p>