









PREDZNANJE: iz programa prije usvojenih pojasa

<i>UKEMI</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Ushiro ukemi • Yoko ukemi • Mae ukemi 	

<i>NAGE WAZA</i>					
TEHNIKE BACANJA					
 <p>Ko-Uchi-Barai</p>	 <p>Tsuru-Komi-Goshi</p>	 <p>Uchi-Mata (Koshi)</p>	 <p>O-Uchi-Barai</p>	 <p>Ko-Uchi-Maki-Komi</p>	 <p>Tomoe-Nage Ili Yoko-tomoe-nage</p>

<i>NE WAZA</i>	
 <p>Ude-gatame</p>	 <p>Waki-gatame</p>

NAGE WAZA:

izvođenje tehnike sa različitim zadacima

1. TORI desni gard-UKE-ljevi gard

- TORI baca tsuri-komi-goshi



- TORI baca koshi-uchi-mata



2. Bacanja sa taktičkim zadatkom:

- O-UCHI-GARI kod primanja garda



- KO-UCHI-BARAI pri kretanju u stranu ili na rubu strunjače



- **KO-UCHI-MAKIKOMI** direktan napad



- **TOMOE-NAGE** kad uke gura na rubu strunjače



- **YOKO-TOMOE-NAGE** na kretanje u stranu na rubu strunjače



NE WAZA:

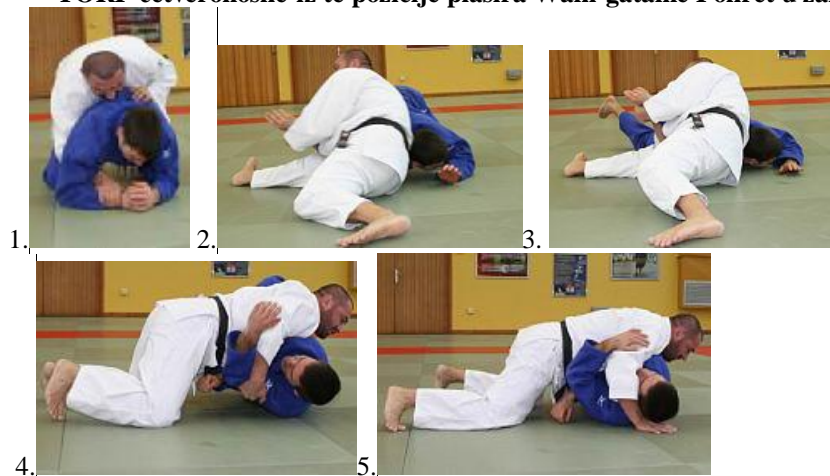
- **UKE** među nogama TORIA koji plasira Ude-gatame I Jui-gatame



- Na UKEOV pokušaj izlaska iz Kuzure-kesa-gatame TORI plasira Ude-gatame i Waki-gatame



- **TORI** četveronoške-iz te pozicije plasira Waki-gatame I okret u zahvat držanja.



RANDORI:

- Randori *igra*prikazati rad u gardu /raskidanje/ te iskoristiti prilike nakon bacanja za rad u parteru

GOSHIN JUTSU:

- Obrana od hvata za vrat



- Obrana od šamara

