

## Wymagania techniczne na stopień 4 kyu (pas pomarańczowy):

Nage waza (YOKU SOKU GEIKO, czyli „rzuty z ruchu” na obydwie strony):

1. UKI - GOSHI
2. TAI - OTOSHI
3. TSURI – GOSHI (O - TSURI – GOSHI, KO – TSURI – GOSHI)
4. HARAI – GOSHI
5. IPPON – SEOI - NAGE
6. SASAE – TSURI – KOMI – ASHI
7. OKURI – ASHI – HARAI (BARAI)

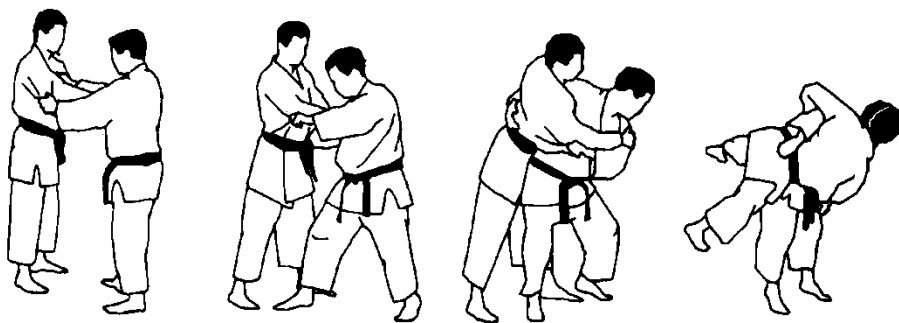
Katame waza (wraz z wyjściami i przejściami):

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 – HISIGI – JUJI – GATAME
10. HADAKA – JIME
11. USHIRO – JIME
12. OKURI – ERI – JIME

+ Wyjścia, obrony, przejścia

## Nage waza (techniki w stójce):

UKI-GOSHI



TAI-OTOSHI



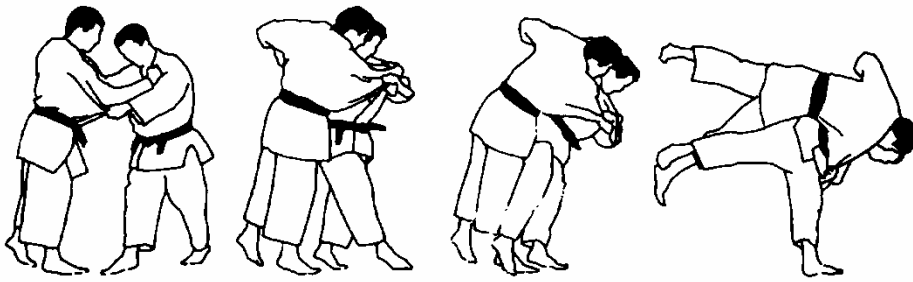
Ko-Tsuri-Goshi



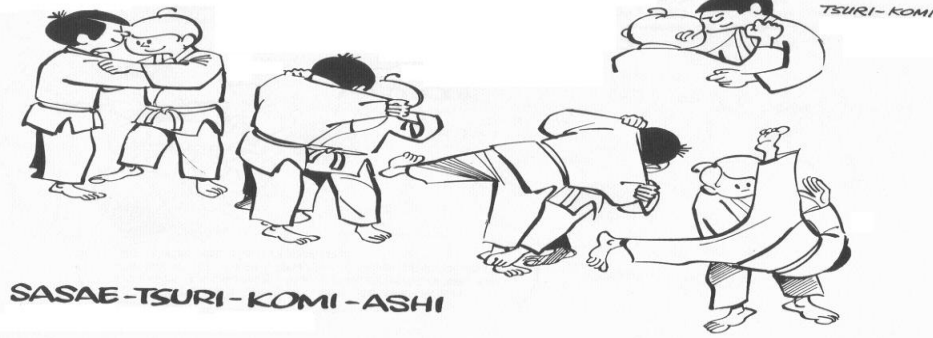
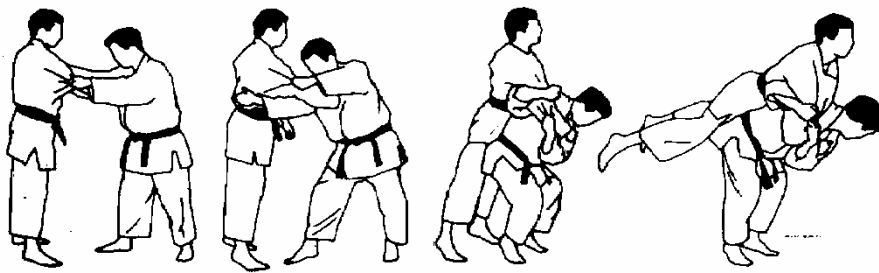
O-Tsuri-Goshi



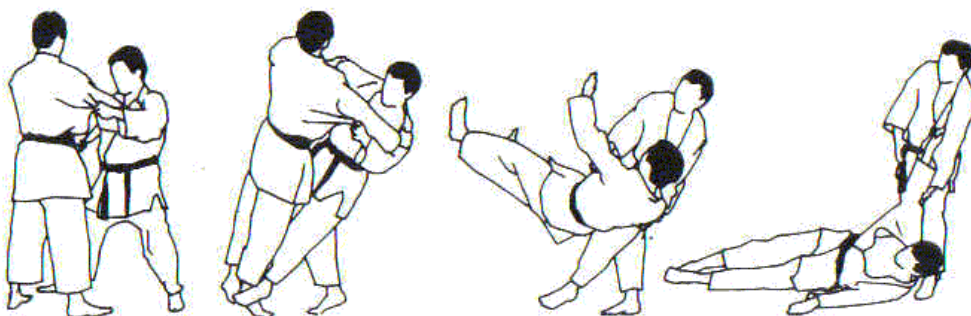
HARAI-GOSHI



IPPON-SEOI-NAGE



OKURI-ASHI-BARAI

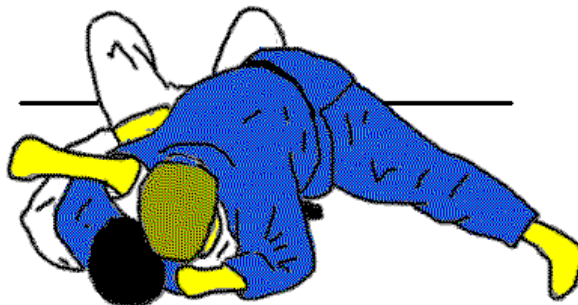


Ne waza (techniki w parterze) :

Osae-komi-waza (trzymanie):

Kata-gatame:

Kuzure-kesa-gatame



Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame

Ushiro-kesa-gatame:



Kuzure-kami-gatame:



KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME



Mune-gatame:



## Kansetsu-waza (dźwignie):

Ude-garami:  
(Klucz na rękę)



Ude-hisigi-juji-gatame:  
(Prostopadła dźwignia na rękę z pozycji na plecach):

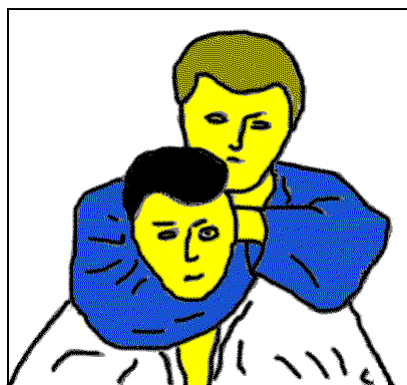


## Shime-waza (duszenia):

Hadaka-jime:  
(Duszenie gołe)



Ushiro-jime:  
(Duszenie odwrotne):



Okuri – eri - jime  
(Duszenie ślizgającym kotnierzem)

