

2. Test

Tehnike padanja (2 akciji)

Prosti pad s pomočjo partnerja
(v obe strani).



»Mae-ukemi«



3. Test

Osnovne tehnike metov (7 akcij)

Tsuri-komi-goshi
(v obe strani)



Koshi-uchi-
mata



Ko-uchi-
makikomi



O-uchi-
barai



Ko-uchi-
barai



Tomoe-nage
(v obe strani)



4. Test

Osnovne tehnike v parterju (4 akcije)

Ude-gatame
(v obe strani)



Waki-gatame
(v obe strani)



5. Test

Uporabne naloge stoje

(7 akcij)

Tsuri-komi-goshi in Uchi-mata iz nasprotnega prijema.



Tsuri-komi-goshi
iz Kenka-yotsu

Uchi-mata
iz Kenka-yotsu

Ostale 3 tehnike izvesti iz smiselne začetne situacije.



Ko-uchi-barai

Ko-uchi-makikomi

Yoko-tomoe-nage



Blokada z bokom proti Uchi-mati

in



Ippon-seoi-nage

6. Test

Uporabne naloge v parterju

(6 akcij)

Iz ležečega položaja (Uke je med torijevimi nogami) izvesti Ude-gatame in Juji-gatame.



Ude-gatame



Juji-gatame

Iz Kuzure-kesa-gatame preiti v Ude-gatame in Waki-gatame.



Ude-gatame



Waki-gatame

Iz klečečega položaja preiti v Waki-gatame in v končni prijem.



Waki-gatame



Ushiro-kesa-gatame

7. Test

Randori

(4-6 Randorijev po 2 minuti)

Randori v stoječem položaju: poskušati vreči vse na novo naučene mete, iz različnih prijemov in po razdrtju nasprotnikovega prijema (na rokavu in reverju)



vreči iz
različnih
prijemov

razdrtji
nasprotnikov
prijem za rokav

razdrtji
nasprotnikov
prijem za rever

Pri prehodu iz stoječega položaja v parter izkoristiti priložnost za uspešen napad ali pa za potrebno obrambo



...im Übergang erbig-
reich kontern...