

1. Izpitni del

Tehnike padanja (3 akcije)

Padec nazaj



»Ushiro –Ukemi«

Padec v stran (obojestransko)



»Yoko-Ukemi«

2. Izpitni del

Osnovne tehnike metov (4 akcije)

O-goshi (obojestransko) ali Uki-goshi
(obojestransko)



»veliki bočni met«



»bočni poteg«

O-soto-otoshi (v obe smeri)



»veliko zunanje spotikanje«

3. Izpitni del

Osnovne parterne tehnike (4 akcije)

Kuzure-kesa-gatame (obojestransko)



»varianata šarpastega končnega prijema«

Mune-gatame (obojestransko)



»prsni-končni prijem« -
varianata Yoko-shiho-gatame

4. Izpitni del

Uporabne naloge stoje
(2 akcije)

Ko Uke potiska in/ali prihaja naprej
meče Tori Uki-goshij ali O-goshij



Ko Uke-vleče in/ali hodi nazaj vrže Tori
O-soto-otoshi

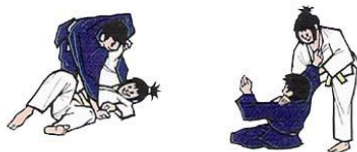


5. Izpitni del

Uporabne naloge v parterju
(4 akcije)

2 različna prehoda iz kontroliranega meta
prehod v končni prijem in nadaljnega
reševanja Uke-ja

Primer: po kontroliranem metu...



...prijeti v končni prijem,...



... ki mu sledi nadaljnje reševanje.



6. Izpitni del

Randori

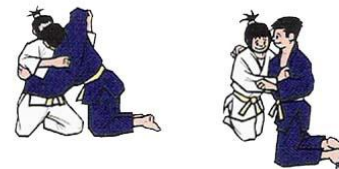
(3-5 Randori-jev po 1 minuto)

Parterni Randori pričeti iz klečega
položaja;
prosta borba, za naučene končne prijeme
in poskušanje reševanja

Primer: iz kleče...



...obrniti in uporabiti...



... končni prijem in poskusiti reševanje.

