

WYMAGANIA NA STOPNIE KYU KLUB JUDO POLITECHNIKI BIAŁOSTOCKIEJ

6 KYU	- pas biały
5,5 KYU	- pas biało-żółty
5 KYU	- pas żółty
4,5 KYU	- pas żółto-pomarańczowy
4 KYU	- pas pomarańczowy
3,5 KYU	- pas pomarańczowo-zielony
3 KYU	- pas zielony
2 KYU	- pas niebieski
1 KYU	- pas brązowy

DO EGZAMINU NA STOPIEŃ 3,5 KYU MOŻNA PRZYSTĄPIĆ PO MINIMUM 50 TRENINGACH
OD UZYSKANIA 4 KYU

Wymagania szczególne:

KATAME WAZA (techniki chwytów):

• **SHIME WAZA** (techniki duszeń):

- ✓ **NAMI JUJI JIME** (naturalne duszenie krzyżowe),
- ✓ **GYAKU JUJI JIME** (odwrotne duszenie krzyżowe),
- ✓ **KATA JUJI JIME** (jednostronne duszenie krzyżowe).

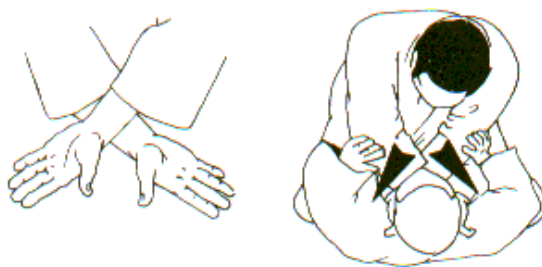
NAGE WAZA (techniki rzutów):

- ✓ **SODE TSURIKOMI GOSHI** (rzut biodrowy z ciągnięciem i unoszeniem za rękaw),
- ✓ **TSURIKOMI GOSHI** (rzut biodrowy z ciągnięciem i unoszeniem),
- ✓ **ASHI GURUMA** (przetoczenie przez nogę),
- ✓ Podstawowe **RENRAKU WAZA** i **HENKA WAZA** oparte o dotychczas poznane rzuty.

NAMI JUJI JIME (naturalne duszenie krzyżowe)



GYAKU JUJI JIME (odwrotne duszenie krzyżowe)



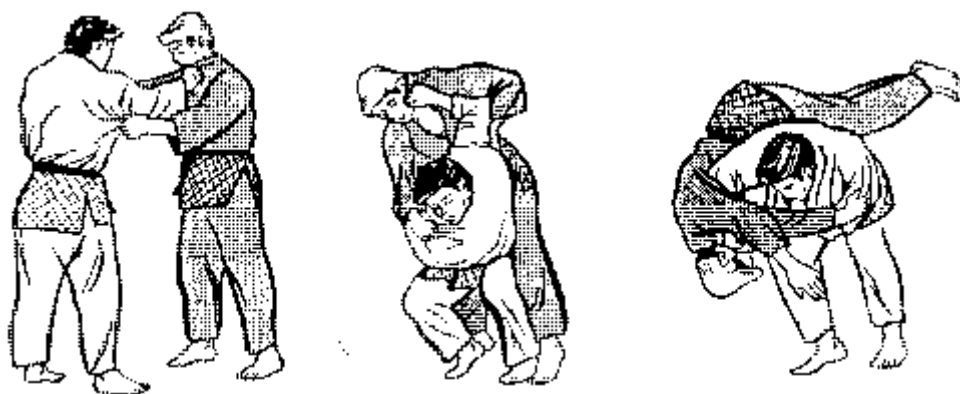
KATA JUJI JIME (jednostronne duszenie krzyżowe)



SODE TSURIKOMI GOSHI (rzut biodrowy z ciągnięciem i unoszeniem za rękaw)



TSURIKOMI GOSHI (rzut biodrowy z ciągnięciem i unoszeniem)



ASHI GURUMA (przetoczenie przez nogę)

