

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 4 KYU MOŻNA PRZYSTĄPIĆ PO MINIMUM 50 TRENINGACH
OD UZYSKANIA 4,5 KYU

Wymagania szczegółowe:

KATAME WAZA (techniki chwytów):

- **SHIME WAZA** (techniki duszeń):
 - ✓ **HADAKA JIME** („gole” duszenie),
 - ✓ **OKURI ERI JIME** (duszenie przesuwającym kołnierzem).
- **KANSETSU WAZA** (techniki dźwigni):
 - ✓ **UDE GARAMI** (klucz na ramię),
 - ✓ **UDE HISHIGI JUJI GATAME** (dźwignia krzyżowa na staw łokciowy).

NAGE WAZA (techniki rzutów):

- ✓ **TOMOE NAGE** (rzut po łuku),
- ✓ **KO SOTO GAKE** (małe zewnętrzne zahaczenie),
- ✓ **HARAI GOSHI** (zagarnięcie biodrem),
- ✓ **UCHI MATA** (podcięcie uda od wewnątrz),
- ✓ Podstawowe **RENRAKU WAZA** i **HENKA WAZA** oparte o dotychczas poznane rzuty.

HADAKA JIME („gole” duszenie)



OKURI ERI JIME (duszenie przesuwającym kołnierzem).



UDE GARAMI (klucz na ramię)



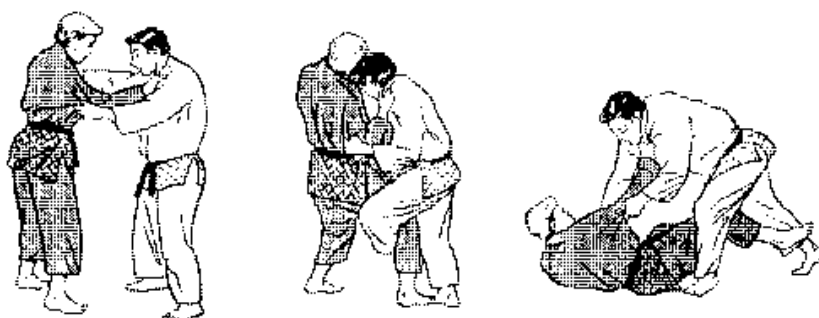
UDE HISHIGI JUJI GATAME (dźwignia krzyżowa na staw łokciowy)



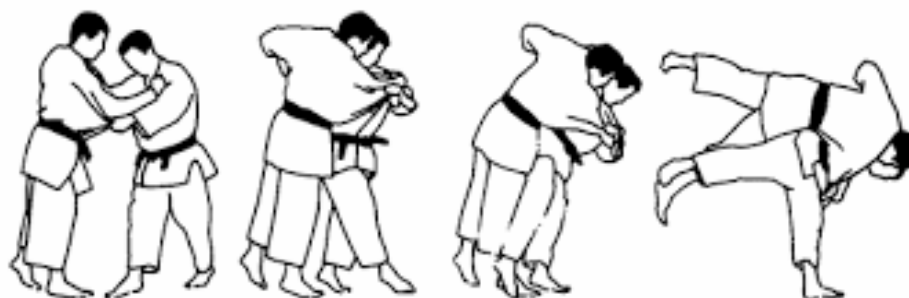
TOMOE NAGE (rzut po łuku)



KO SOTO GAKE (małe zewnętrzne zahaczenie)



HARAI GOSHI (zagarnięcie biodrem)



UCHI MATA (podcięcie uda od wewnątrz)

