

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

Wymagania szczegółowe:

KATAME WAZA (techniki chwytów):

- **OSAEKOMI WAZA** (techniki trzymań):
 - ✓ **KATA GATAME** (trzymanie barkowe)

NAGE WAZA (techniki rzutów):

- ✓ **TSURI GOSHI (O TSURI GOSHI, KO TSURI GOSHI)** (przecignięcie przez biodro),
- ✓ **OKURI ASHI HARAI** (zagarnięcie przesuwanej nogi),
- ✓ **IPPON SEOI NAGE** (pojedynczy- punktowy rzut przez plecy),
- ✓ **HIZA GURUMA** (przetoczenie przez zablokowane kolano),
- ✓ **O GOSHI** (rzut przez „duże” biodro),
- ✓ Podstawowe **RENRAKU WAZA** i **HENKA WAZA** oparte o dotychczas poznane rzuty.



TSURI GOSHI (przeciągnięcie przez biodro)

O-TSURI-GOSHI

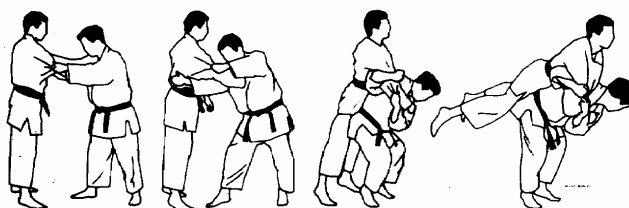
KO-TSURI-GOSHI



OKURI ASHI HARAI (zagarnięcie przesuwanej nogi)



IPPON SEOI NAGE (pojedynczy- punktowy rzut przez plecy)



HIZA GURUMA (przetoczenie przez zablokowane kolano)



O GOSHI (rzut przez „duże” biodro)

