

# 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 5 KYU MOŻNA PRZYSTĄPIĆ PO MINIMUM 50 TRENINGACH  
OD UZYSKANIA 5,5 KYU**

Wymagania szczegółowe:

**KATAME WAZA** (techniki chwytów):

▪ **OSAEKOMI WAZA** (techniki trzymań):

- ✓ **KUZURE KESA GATAME** (odmiana trzymania opasującego),
- ✓ **KUZURE KAMI SHIHO GATAME** (odmiana górnego trzymania czworobocznego).

**NAGE WAZA** (techniki rzutów):

- ✓ **KO UCHI GARI** (małe wewnętrzne podcięcie),
- ✓ **UKI GOSHI** (przeptywowy rzut przez biodro),
- ✓ **TAI OTOSHI** (rzut przez obniżenie ciała),
- ✓ **SASAE TSURI KOMI ASHI** (zablokowanie nogi z ciągnięciem i unoszeniem),
- ✓ Podstawowe **RENRAKU WAZA** i **HENKA WAZA** oparte o dotychczas poznane rzuty.

**KUZURE KESA GATAME** (odmiana trzymania opasującego)



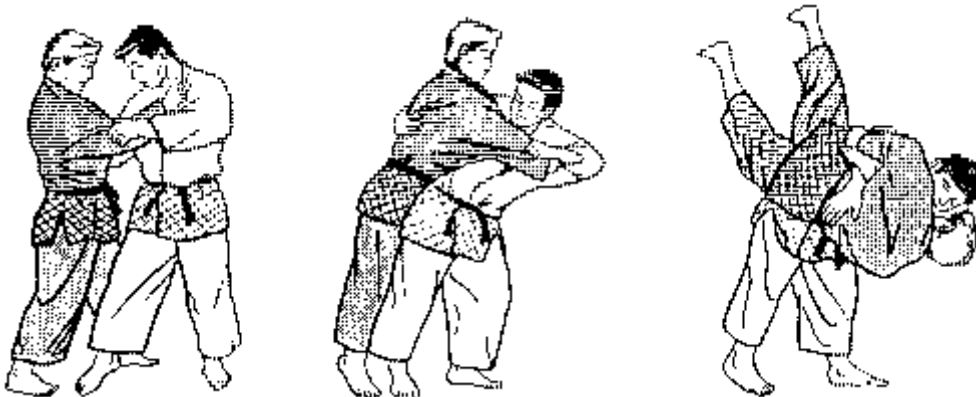
**KUZURE KAMI SHIHO GATAME** (odmiana górnego trzymania czworobocznego)



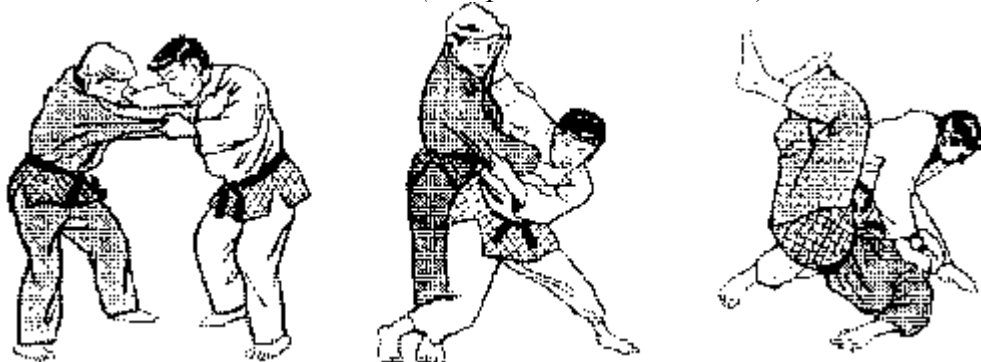
**KO UCHI GARI** (*małe wewnętrzne podcięcie*)



**UKI GOSHI** (*przeptywowy rzut przez biodro*)



**TAI OTOSHI** (*rzut przez obniżenie ciała*)



**SASAE TSURI KOMI ASHI** (*zablokowanie nogi z ciągnięciem i unoszeniem*)

