









Predznanje: iz programa prije usvojenih pojasa

NAGE WAZA				
Tehnike bacanja				
				
Yoko-otoshi	Uchi-Mata (Ashi)	Ushiro-goshi ili Utsuri-goshi	Yoko-gake	Kata-ashi-dori ILI Kuchiki-daoshi
NE WAZA				
				
Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime		

NAGE WAZA

Tri tehnike iz programa izvesti u borbenim situacijama

NE WAZA

Izvesti dva različita napada iz standardnih situacija :

- Juji-gatame



- Hadaka-jime



- Okuri-eri-jime



- Kata-ha-jime



RANDORI:

TACHI WAZA:

- U zadanom gardu

NE WAZA:

- Plasirati gušenja

KATA

NAGE NO KATA

ASHI-WAZA

Okuri Ashi Barai, Sasae Tsuru Komi Ashi , Uchi Mata



GOSHIN JUTSU:

- Obrana od udarca nogom 2 načina



- Obrana od napada rukom 2 načina

