








<i>UKEMI</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae ukemi</li> <li>• Ushiro ukemi</li> <li>• Yoko ukemi</li> </ul>	

<i>NAGE WAZA</i>					
Nage-waza ZADACI					
	Seoi-Nage (Ippon)	Tai-Otoshi	Ko-uchi-gari	Ko-soto-gake ili ko-soto-gari	De-Ashi-Barai
Tori ide u natrag	baciti *				
Tori ide u natrag		*			
Uke vuče u natrag			Tori baca*		
Uke vuče unatrag u stranu					Tori baca*
Uke-ippou-seoi-nage	Tori se kretanjem brani				
Uke-tai-otoshi-	Tori se kretanjem brani				
Uke-de-ashi-barai	Tori se kretanjem brani				

<i>NE WAZA</i>		
2 prijelaza iz svake tehnike	zadaci	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesa-gatame </li> <li>• Yoko-shiho-gatame </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O-uchi-gari i Ko-uchi-gari napad i prijelaz u Kuzure i Kesa-gatame.</li> </ul>	*standarde pozicije

- **Tate-shiho.gatame**



- **Kami-shiho-gatame**



Npr.iz kesa- gatame:

\* u Makura-gatame i Kata-gatame.



1.



2.



3.



4.

- **2 oslobadanja iz Kesa-gatame**



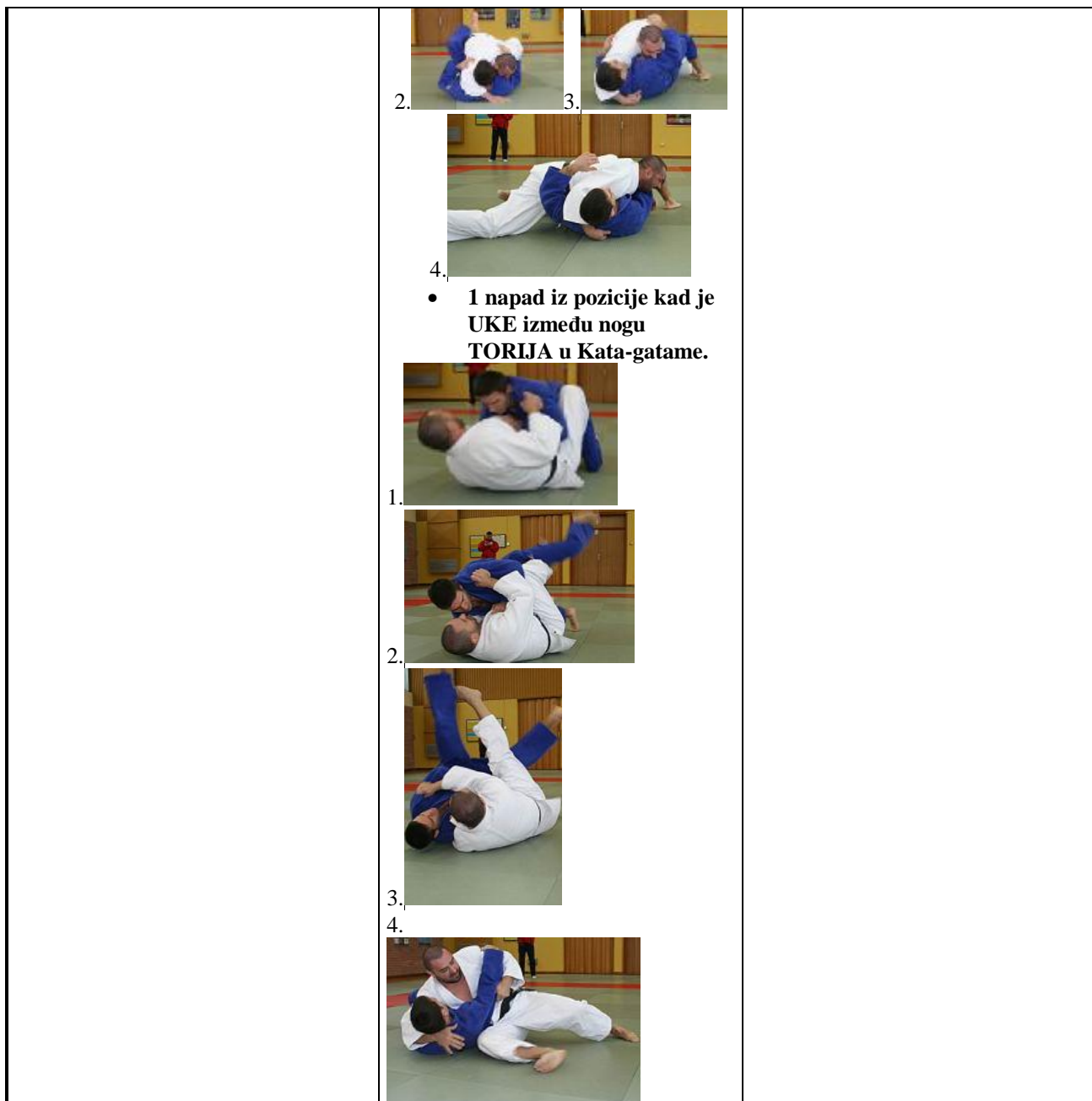
- **2 oslobadanja iz Yoko shiho gatamea**



- **1 napad iz pozicije kad je TORI između nogu UKEA u Yoko-shiho-gatame**



1.



## Randori

TACHI WAZA:

Zadatak:

UKE se kretanjem obrani od napada te potom plasira tehniku.

NE WAZA:

Zadatak:

Iz četveronožnog položaja TORI okretom dovodi UKEA u zahvat te ga kontrolira prelascima u druge naučene zahvate