

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

## 3 KYU



### **KATAME-WAZA UDE-HISHIGI-UDE-GATAME**

Uke leży na plecach. Tori klęka przy prawym (lewym) boku Uke prostopadle względem niego. Tori blokuje swoim prawym (lewym) kolaniem klatkę Uke. Ten z kolei kładzie swoją lewą (prawą) rękę na prawym (lewym) barku Tori i go odpycha. Tori łąpie swoimi dłońmi rękę Uke na wysokości łokcia, skręca ją delikatnie i jednocześnie dociska łokieć w swoją stronę oraz w górę.

### **UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME**

Tori i Uke klęczą naprzeciwko siebie trzymając klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Tori łąpie swoją prawą (lewą) ręką, prawą (lewą) rękę Uke i ciągnie ją po skosie w prawą (lewą) stronę, tak aby znalazła się pod lewą pachą Tori. Jednocześnie Tori siada i dociska swoją lewą (prawą) pachą prawą (lewą) rękę Uke oraz ciągnie rękoma w górę.



# SAME



# JUDO

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

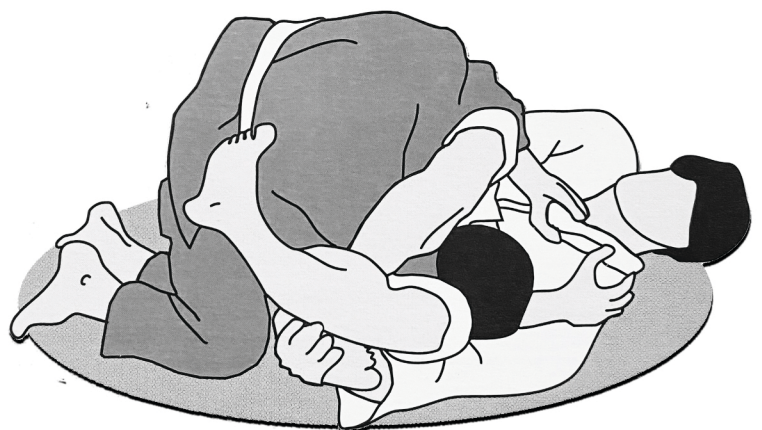


## **KATAME-WAZA TSUKKOMI-JIME**

Uke leży na plecach. Tori siada na nim okrakiem. Łapie dłońmi kołnierze Uke. Lewą (prawą) ręką napina kołnierz Uke, prawą (lewą) zaś zaciska kołnierz na szyi Uke.

## **SANKAKU-JIME**

Tori leży na plecach, a Uke klęczy między jego nogami. Tori spycha lewą (prawą) ręką Uke jednocześnie ściągając prawą (lewą) ręką Uke po skosie w swoją prawą (lewą) stronę. Ponadto podnosi swoje biodra i zarzuca prawą (lewą) nogą na głowę Uke, tak aby jego łydka znalazła się na szyi Uke. Dalej wkłada swoją prawą (lewą) stopę pod lewy (prawy) dół podkolanowy i zaciska nogi.



**SAME**



**JUDO**

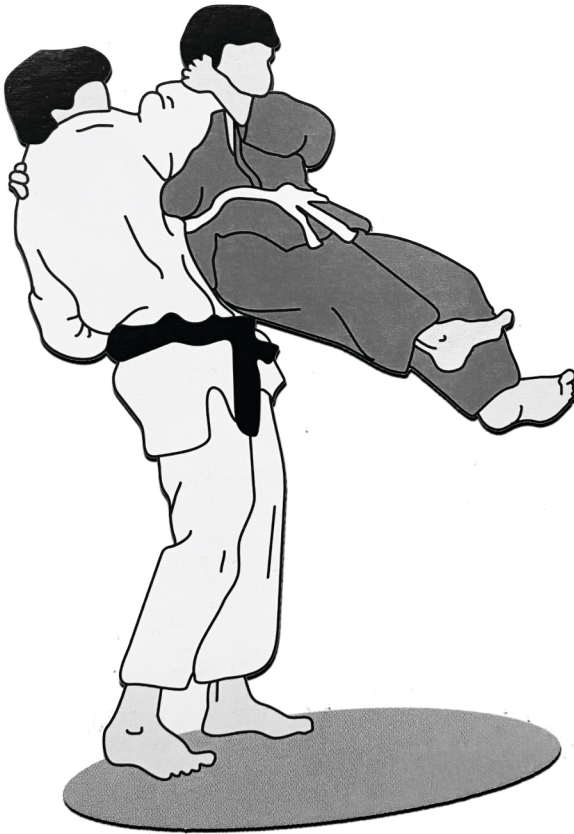


# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## **NAGE-WAZA USHIRO-GOSHI**

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Uke robi wejście do rzutu w przód na prawą (lewą) stronę np. Harai-goshi. Tori w tym czasie ugina nogi, lewą (prawą) ręką chwyta Uke w pasie. Następnie Tori prostuje nogi i wybija biodrami Uke w górę, po czym ściąga go rękoma w dół.



## **TSURI-GOSHI**

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Tori robi krok swoją prawą (lewą) nogą po skosie tak aby jego stopa znalazła się przed prawą (lewą) stopą Uke. Jednocześnie swoją prawą (lewą) ręką łąpie nad lewym (prawym) barkiem Uke jego pas lub judogi. Następnie robi zakrok lewą (prawą) nogą i obniża swoją pozycję poprzez ugięcie nóg. Rzut następuje dzięki wyprostowaniu nóg i mocnej pracy rąk w przód.

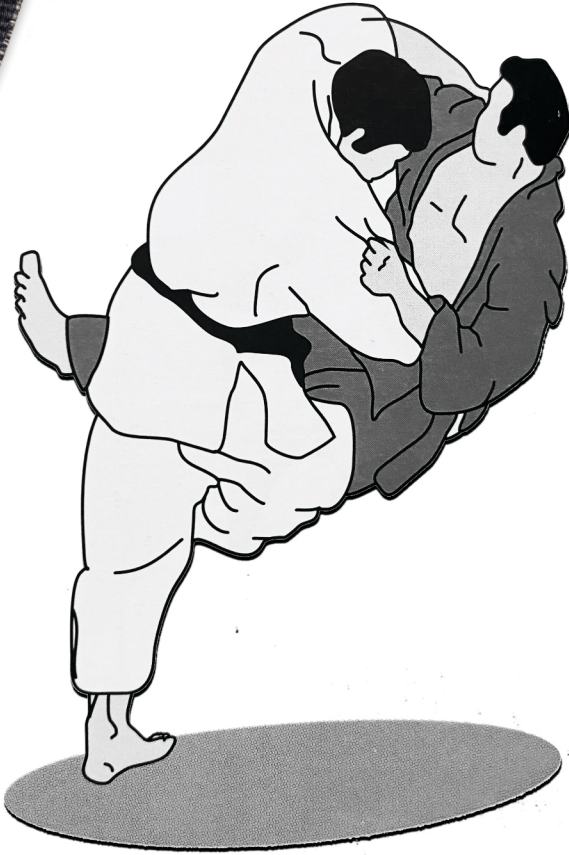


**SAME**



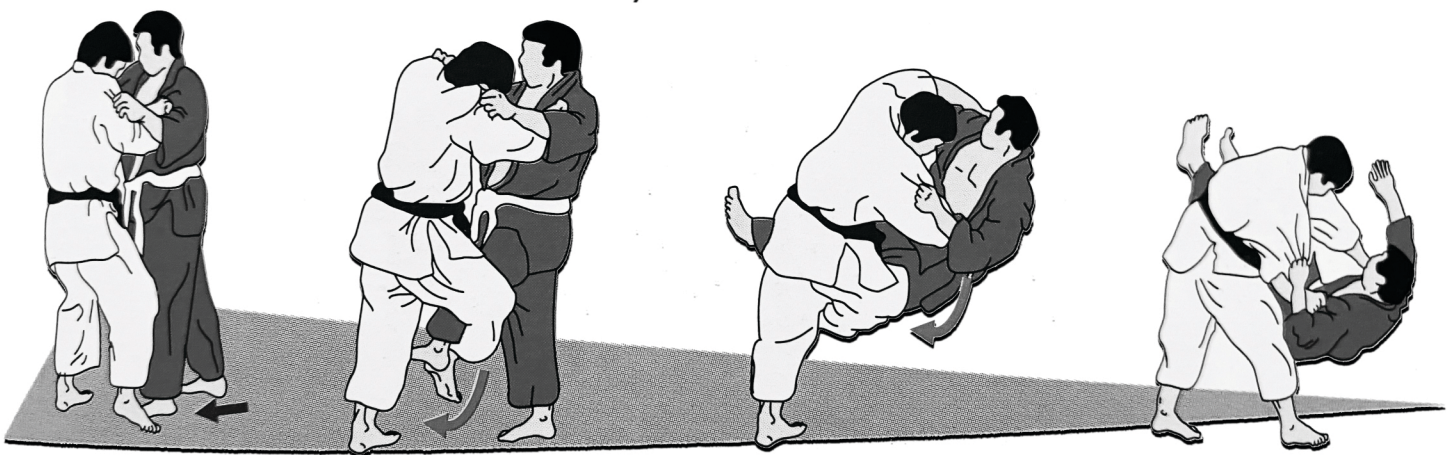
**JUDO**

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## **NAGE-WAZA KOSOTO-GAKE**

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Tori robi krok lewą (prawą) nogą tak aby znalazła się obok prawej (lewej) nogi Uke. Następnie dochodzi drugą nogą do pierwszej, tak aby być prostopadle do Uke. Po czym Tori ściąga rękoma w dół Uke i jednocześnie lewą (prawą) nogą haczy prawą (lewą) nogę Uke.



**SAME**



**JUDO**



# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## **NAGE-WAZA SUKUI-NAGE**

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Uke robi wejście do rzutu w przód na prawą (lewą) stronę np. Harai-goshi. Tori w tym czasie ugina nogi, lewą (prawą) ręką chwyta Uke za jego prawe (lewe) udo. Następnie Tori prostuje nogi i wyrzuca rękoma Uke w górę, jednocześnie go obracając, tak aby jego plecy były równoległe ułożone do maty, po czym ściąga go w dół.

## **YOKO-OTOSHI**

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Tori robi krok prawą (lewą) nogą po skosie tak aby znalazła się przed prawą (lewą) nogą Uke. Następnie siadając prostuje swoją lewą (prawą) nogę i kładzie ją na macie prostopadle do Uke. Jednocześnie mocno ciągnąc rękoma w lewą (prawą) stronę po kole. .

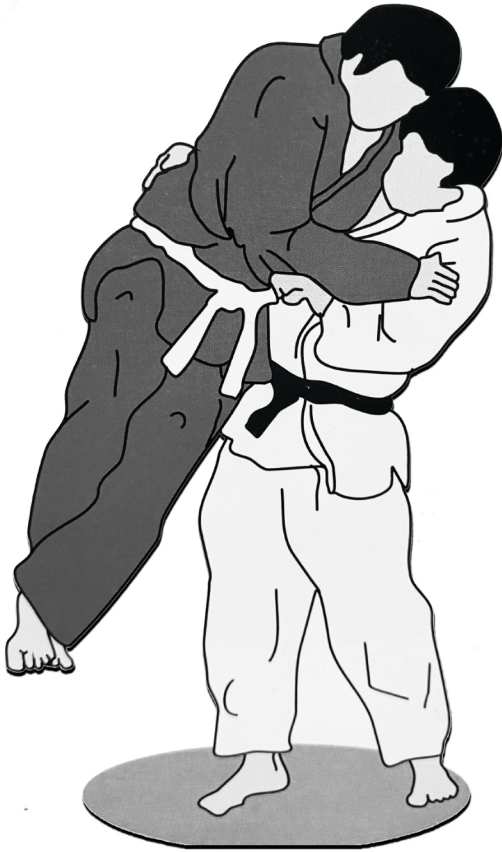


**SAME**



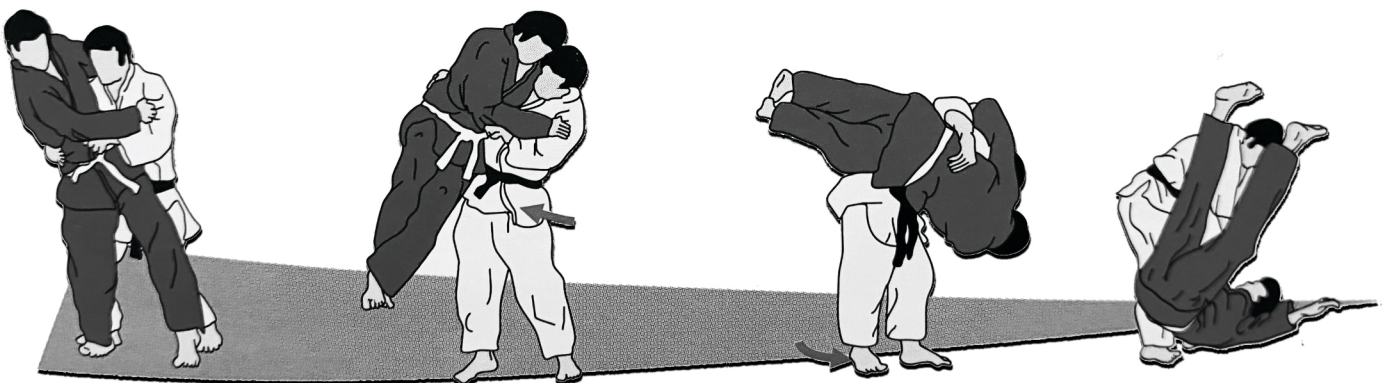
**JUDO**

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## **NAGE-WAZA** **UTSURI-GOSHI**

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Uke robi wejście do rzutu w przód na prawą (lewą) stronę np. Harai-goshi. Tori w tym czasie ugina nogi, lewą (prawą) ręką chwyta Uke w pasie. Następnie Tori prostuje nogi i wybija biodrami Uke w górę oraz zarzuca sobie go na biodra. Po czym skręcając tułów i pracując rękoma w dół rzuca Uke.



**SAME**



**JUDO**