

8. God.

HJS
JUDO

7. KYU ŽUTI

UKEMI

- Ushiro ukemi
 - Yoko ukemi
 - Mae ukemi

NAGE WAZA

Nage waza akcije	 O-Goshi	 Uki-goshi	 o-uchi-gari	 Seoi-otoshi
UKE gura	tori .	tori .		tori .
UKE povlači			Tori *	

PRIKAZ

KATAME WAZA

RANDORI

- ### • Kesa-gatame



- #### • Yoko-shiho-gatame

- ## • Oslobođanje iz 4zahvata



U parteru nakon bacanja:

- O-goshi-baciti-u Kesa-gatame



- **O-goshi-baciti-UKE na
trbuhs**



• Tate-shiho-gatame



• Kami-shiho-gatame



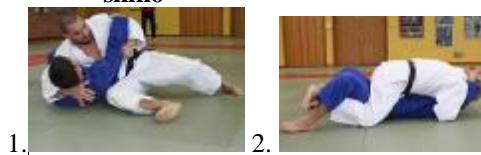
- dovodenje,okret u Yoko-shiho



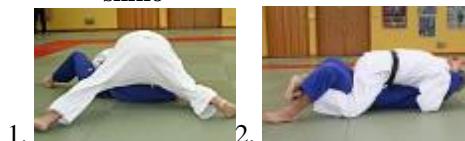
- okret u zahvat.UKE leži na trbuhu



- iz Kesa-gatame prijelaz u Tate-shiho



- iz Yoko-shiho prijeći u Tate-shiho



Reakcija na pokušaj izlaska ukea.



***Sve tehnike se izvode na desnu i lijevu stranu.**