

Centura galbena – Kyu 5

Directii de deplasare

1. Inainte
2. Inapoi
3. Lateral spre maneca
4. Lateral spre rever
5. Circular spre maneca
6. Circular spre rever

Nage-waza (procedee de aruncare)

1. Ashi-waza (procedee de picior)
 - a. De ashi barai (maturarea piciorului care avanseaza)
 - b. Hiza guruma (roata peste genunchi)
 - c. Sasae tsuri komi ashi (aruncarea prin tractiune, risicare si blocare)
 - d. O soto gari (marea secerare din exterior)
 - e. O uchi gari (marea secerare din interior)
2. Koshi-waza (procedee de sold)
 - a. Uki goshi (aruncarea in jurul soldului)
 - b. O goshi (marea aruncare peste sold)
3. Te-waza (procedee de brat)
 - a. Morote seoi nage (aruncarea peste spate)
 - b. Ippon seoi nage (aruncarea peste umar)

Katame-waza (tehnici de imobilizare in lupta la sol)

1. Osaekomi-waza (procedee de fixare)
 - a. Mune gatame
 - b. Kesa gatame
 - c. Kami shiho gatame