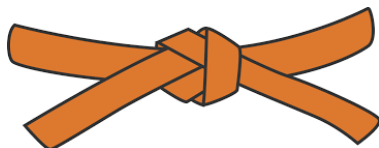


PROGRAM ZA NARANČASTI POJAS



UKEMI WAZA (padovi)

➤ MAE UKEMI	➤ USHIRO UKEMI
➤ YOKO UKEMI	➤ ZEMPO KAITEN UKEMI

NAGE WAZA (bacanja)

HARAI GOSHI	SASAE TSURIKOMI ASHI	UKI GOSHI
KOSOTO GARI	TANI OTOSHI	OUCHI GARI

OSEKOMI WAZA(zahvati držanja)

MUNE GATAME 	KATA GATAME 	KAMI SHIHO GATAME 
KUZURE KESA GATAME 	TATE SHIHO GATAME 	URA KAMI SHIHO GATAME 
MAKURA KESA GATAME 	YOKO SHIHO GATAME 	KUZURE KAMI SHIHO GATAME 

DEMONSTRACIJA

- 1.BACANJE U "SLABIJU STRANU": ippon seoi nage
- 2.PRELAZAK U NE WAZA: tai otoshi→ yoko shiho gatame
- 3.RENRAKU WAZA (kombinacija): ouchi gari → ippon seoi nage
- 4.RENRAKU WAZA (kombinacija): koshi guruma→ o soto gari ("ken ken")
- 5.KAESHI WAZA (kontra): koshi guruma → tani otoshi
6. NE WAZA: uke je na prsima, tori sjedi na ukeu u smjeru glave, hvata ga za rame i koljeno, okreće se na bok, pušta ukeovu nogu i prima zahvat tate shiho gatame.
7. OSLOBADANJE IZ TATE SHIHO GATAME: tori prvo povlači jednu ukeovu nogu, gura je, kvači nogama i radi okret u stranu.

TEROIJIA

- 1.Kako se zove prvo i najveće učilište u judu?
- 2.Koje godine je nastao judo, a koje godine dolazi u Hrvatsku?
3. Prevedi pojmove: hajime, matte, osekomi, dojo, sensei, obi, judogi.
- 4.Objasni pojmove: uchi komi, nage komi, pushi gari, kuzushi, osekomi, toketa
5. Nabroji i objasni tri faze bacanja?
4. Brojanje do 10 na japanskom