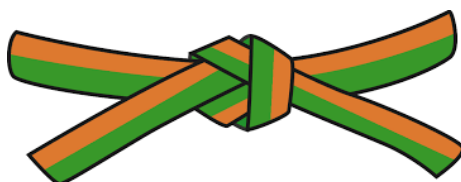


PROGRAM ZA NARANČASTO ZELENI POJAS



UKEMI WAZA (padovi)

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

➤ **DODATNO:** Pad s dva udarca na lijevu i desnu stranu.

NAGE WAZA (bacanja)

KOSOTO GAKE	TSURI KOMI GOSHI	UCHI MATA
SUMI GAESHI	OKURI ASHI BARAI	TSURI GOSHI

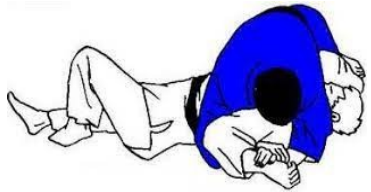
OSAEKOMI WAZA (zahvati držanja)

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 

SHIME WAZA (gušenje)

HADAKA JIME 	KATAHA JIME 
---	---

KANSETSU WAZA (poluge)

UDE GARAMI 	UDE GATAME 
--	---

DEMONSTRACIJA

- 1.BACANJE U "SLABIJU STRANU": tsuru goshi
- 2.BACANJE U "SLABIJU STRANU": harai goshi
- 2.PRELAZAK U NE WAZA: sumi gaeshi → tate shiho gatame
- 3.RENRAKU WAZA (kombinacija): uchi mata → ouchi gari
- 4.RENRAKU WAZA (kombinacija): koshi guruma → o soto gari ("ken ken")
- 5.KAESHI WAZA (kontra): tai otoshi → kosoto gake
- 6. NE WAZA: uke je četveronoški, tori mu prilazi iz smjera glave, hvata ga jednom rukom za pojas, drugom rukom ispod ukeove ruke hvata za ruku i okreće ukeu u stranu u zahvat mune gatame.
- 7. NE WAZA: tori je na leđima, uke mu je između nogu na koljenim, tori se okreće na bok i ubacuje koljeno pod ukeu, radi "škarice" i prima zahvat držanja kesa gatame.

TEORIJA

- 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: tori, uke, sensei, te, koshi, ashi, sizen tai, jigo tai.
- 4.Objasni pojmove: nage waza, kansetsu waza, osekomi waza, shime waza.
- 5. Nabroji i objasni tri faze bacanja?
- 6. Brojanje do 20 na japanskom
- 7.Što je to tokui waza i koja je tvoja?