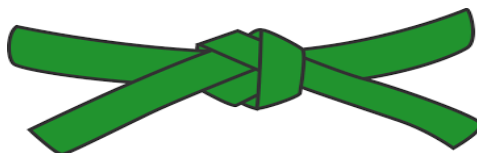


PROGRAM ZA ZELENI POJAS



UKEMI WAZA (padovi)

➤ MAE UKEMI



➤ USHIRO UKEMI



➤ YOKO UKEMI



➤ ZEMPO KAITEN UKEMI



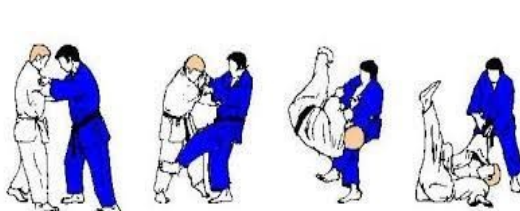
- **DODATNO:** Pad s dva udarca na lijevu i desnu stranu.
Leteći zepmo kaiten ukemi na lijevu i desnu stranu.

NAGE WAZA (bacanja)

HANE GOSHI



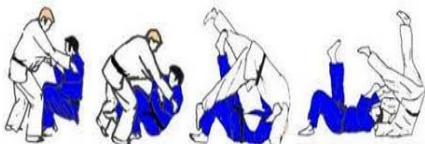
HIZA GURUMA



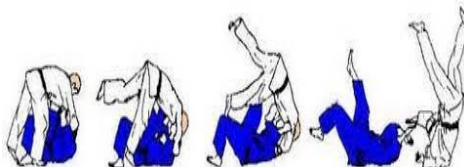
KOUCHI MAKI KOMI



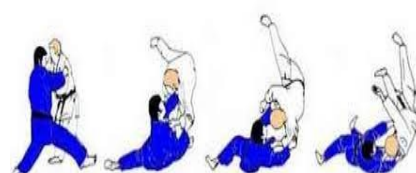
SUMI GAESHI



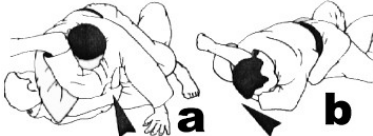
TOMOE NAGE



YOKO OTOSHI



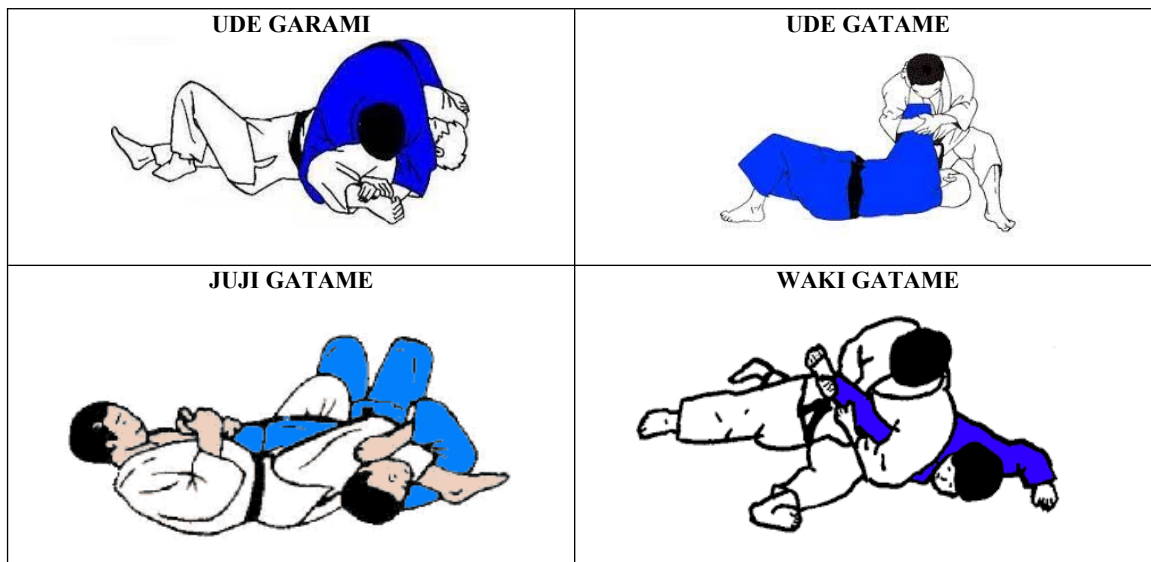
OSAEKOMI WAZA (zahvati držanja)

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 
TATE SANKAKU GATAME 	KUZURE TATE SHINO GATAME 	

SHIME WAZA (gušenje)

HADAKA JIME 	KATAHA JIME 	
KATA JUJI JIME 	Gyaku Juji Jime 	
KATA JUJI JIME 	NAMI JUJI JIME 	GYAKU JUJI JIME 

KANSETSU WAZA (poluge)



DEMONSTRACIJA

- 1.BACANJE U "SLABIJU STRANU": okuri ashi barai
- 2.BACANJE U "SLABIJU STRANU": sasae tsuri komi ashi
- 3.PRELAZAK U NE WAZA: sumi gaeshi → tate shiho gatame
- 4.PRELAZAK U NE WAZU: deashi barai → ude garami
- 5.RENRAKU WAZA (kombinacija): ippon seoi nage → kouchi makikomi
- 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.
- 8. Tori je na leđima, uke je između nogu, tori se okreće na bok te stavlja noge oko ukeovog vrata i prelazi u polugu juji gatame.
- Tori je na leđima, uke je između nogu, tori privlači ukeovu desnu ruku dijagonalno, stavlja desnu nogu oko vrata te lijevom nogom zatvara ("ključ") te se okreće u zahvat tate sankaku 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: uke, tori, te, ashi, koshi, kiza, kata, hara, maki, juji, shiho.
- 4.Objasni pojmove: kaeshi waza, renraku waza, kuzushi
- 5. Nabroji i objasni tri faze bacanja?
- 6. Nabroji smjerove kretanja?
- 7. Vrste kretanja?
- 8. Brojanje do 20 na japanskom
- 9.Što je to tokui waza i koja je tvoja?
- 10. Navedi najčešće razloge zbog koji se dobiva kazna u borbi?