

5,5 KYU - pas biało-żółty

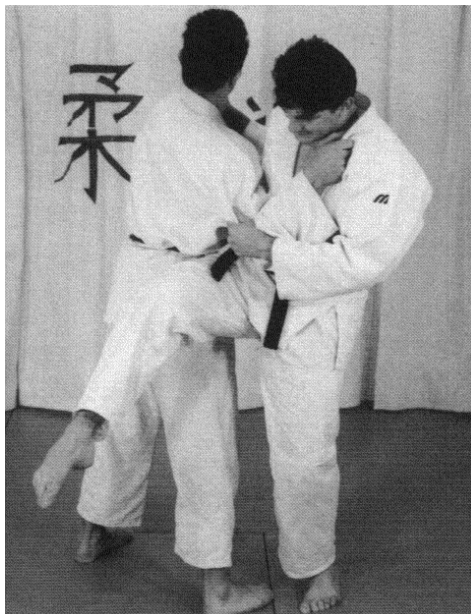
Warunkami uzyskania stopnia 5,5 kyu są:

- staż treningowy min. 6 miesięcy;
- znajomość materiału egzaminacyjnego na 6 kyu;
- uzyskanie oceny pozytywnej z egzaminu technicznego.

NAGE - WAZA (TECHNIKA RZUTÓW)

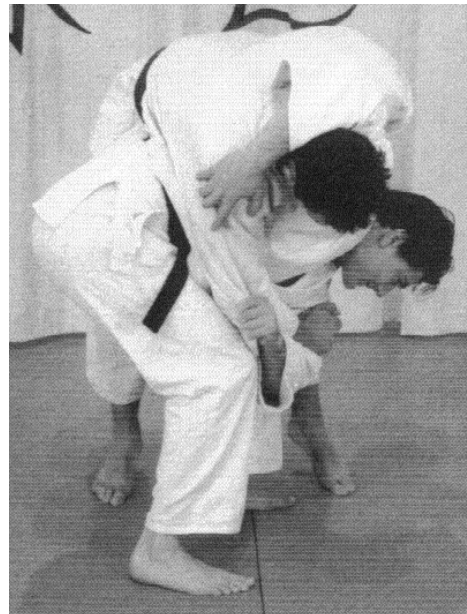
O-soto-gari

Duże zewnętrzne podcięcie



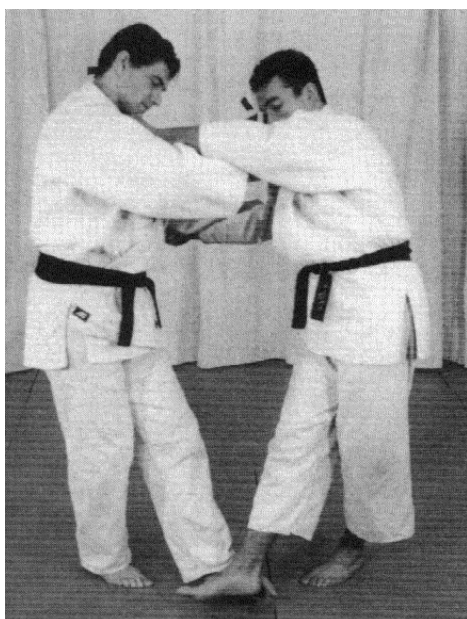
Koshi-guruma

Rzut po kole przez biodro



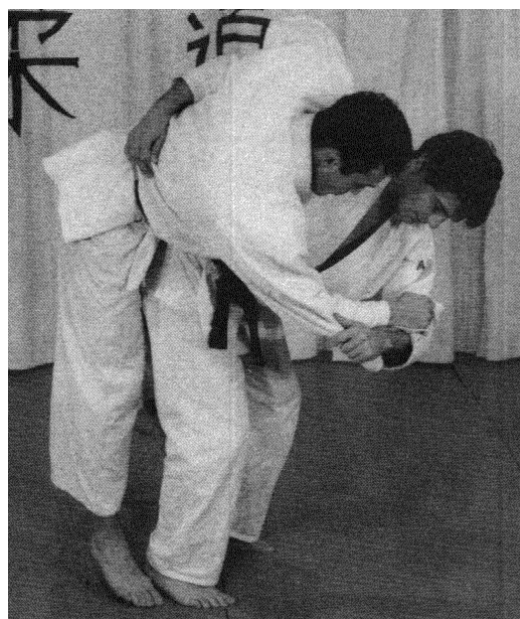
De-ashi-barai

Zagarnięcie wystawionej nogi



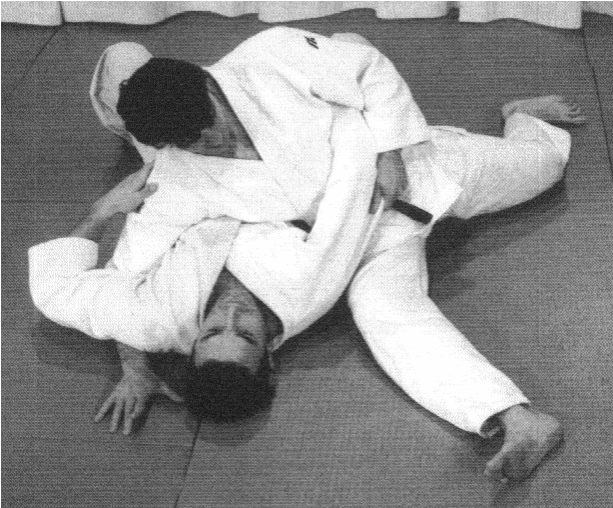
O-goshi

Duże biodro

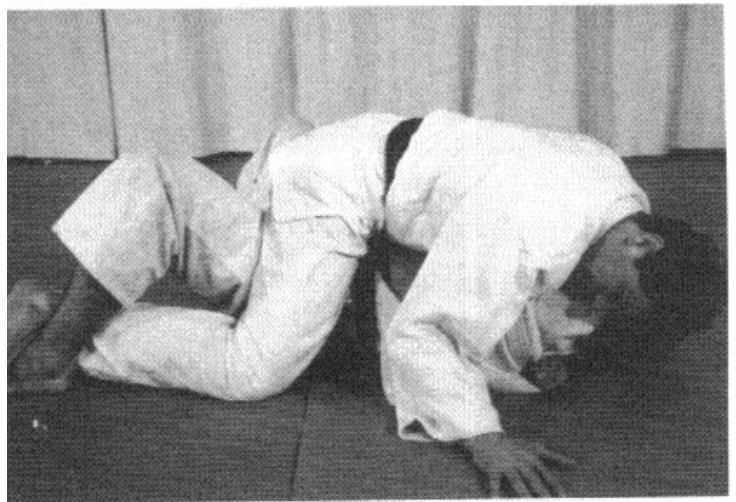


OSAEKOMI - WAZA
(TECHNIKA TRZYMAŃ)

Kuzure-kesa-gatame
Odmiana trzymania opasującego



Tate-shiho-gatame
Podłużne trzymanie czworoboczne



Kami-shiho-gatame
Górne trzymanie czworoboczne

