

## 6 KYU - pas biały

Warunkami uzyskania stopnia 6 kyu są:

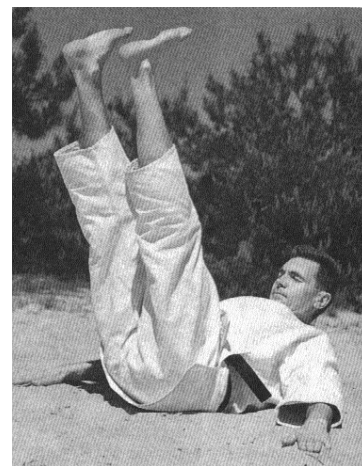
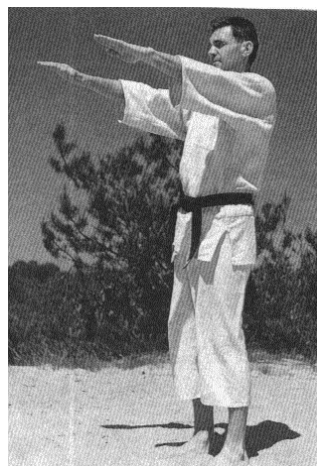
- staż treningowy min. 3 miesiące;
- posiadanie judogi;
- zdanie na ocenę pozytywną egzaminu teoretycznego i technicznego;
- umiejętność składania judogi;
- umiejętność wiązania pasa.

### Zakres materiału technicznego:

#### UKEMI-WAZA (TECHNIKA PADÓW)

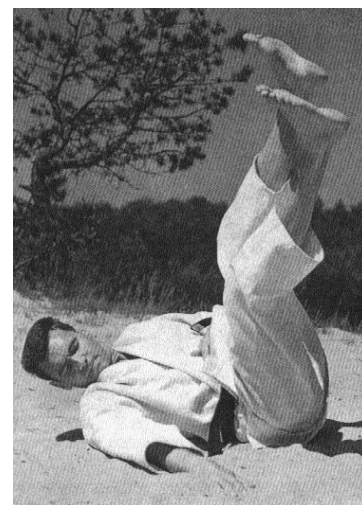
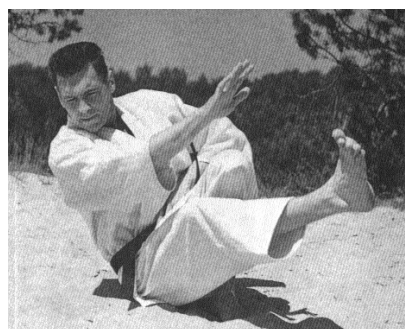
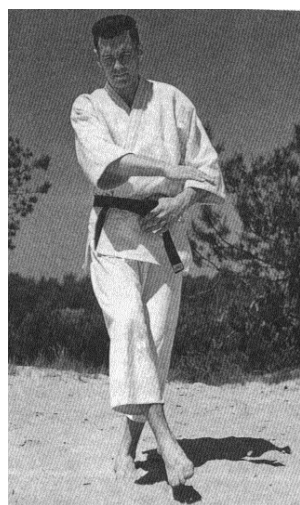
##### Koho-ukemi

Pad w tył



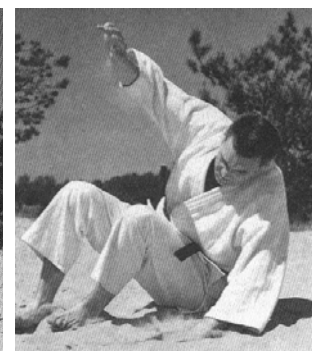
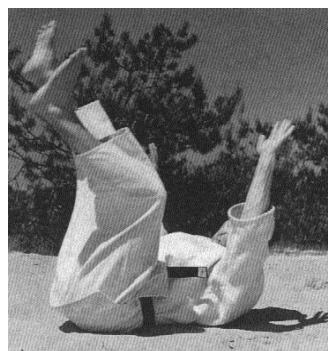
##### Yoko-ukemi

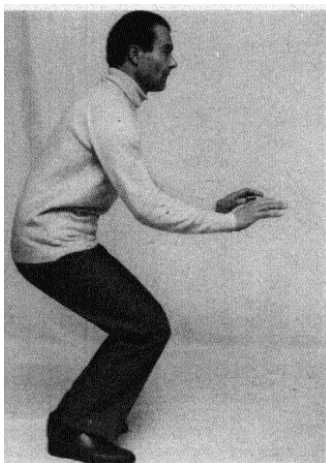
Pad w bok



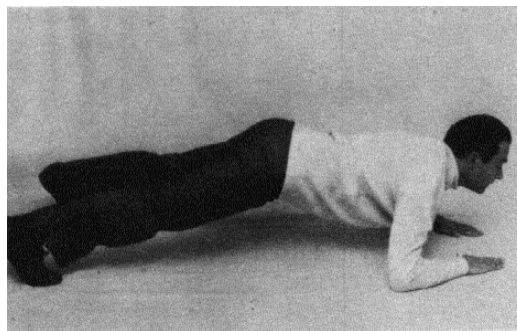
##### Zempo-ukemi

Pad w przód przez bark



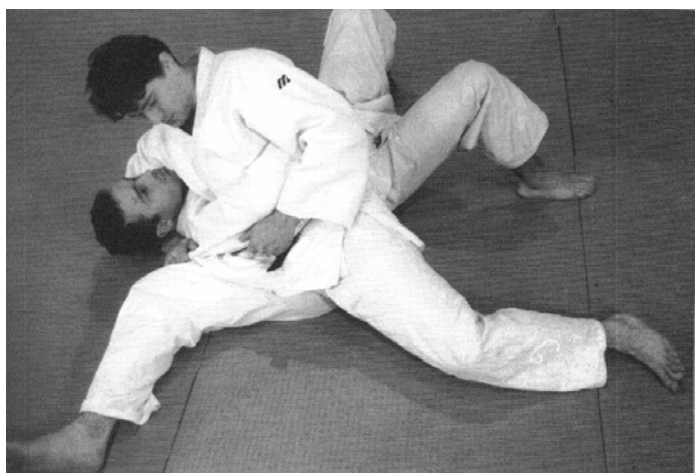


**Mae-ukemi**  
Pad w przód

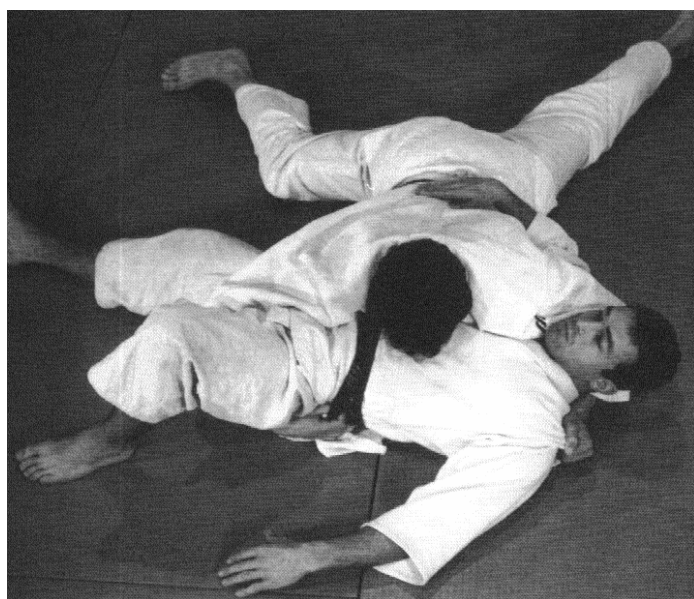


**OSAEKOMI-WAZA**  
TECHNIKA TRZYMAŃ

**Hon-kesa-gatame**  
Podstawowe trzymanie opasujące



**Yoko-shiho-gatame**  
Boczne trzymanie czworoboczne



**Mune-gatame**  
Trzymanie piersiowe

