

UKEMI

- Ushiro ukemi
- Yoko ukemi
- Mae ukemi

NAGE WAZA

Tehnike bacanja



Morote-seoi-nage

Hiza-Guruma
ili
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi

Okuri-ashi-barai



O-SOTO-GARI



Harai-Goshi

RENROKU WAZA**KONTRE**

- Napad Tai-otoshi kontra Kosoto-gari



1.



2.

- Napad O-uchi-gari kontra Ko-uchi-gari



1.



2.



3.

KOMBINACIJE

- Ko-uchi-gari---Ippon-seoi-nage



1.



2.



3.

- Tai-otoshi---Ko-uchi-gari



1.



2.



3.

NE WAZA

KANSETSU-WAZA



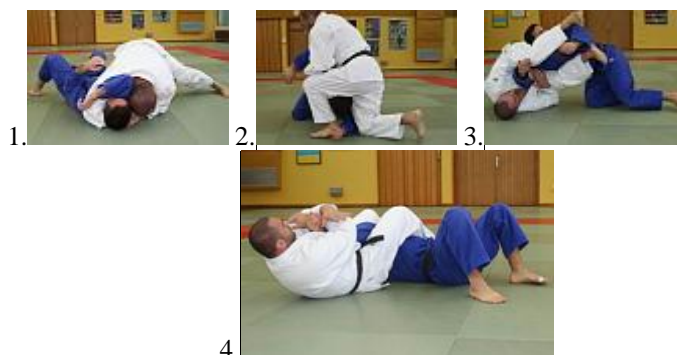
Juji-gatame



ude-garami

6 AKCIJA

- na pokušaj izlaska iz Kata gatame TORI plasira Juji-gatame



- na pokušaj iz Kuzure-kesa-gatame TORI plasira Ude-garami



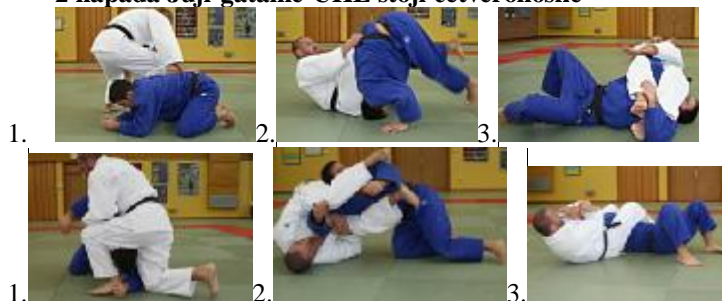
- obrana blokiranjem noge od Yoko-shiho-gatame



- TORI oslobada blokiranu nogu I prelazi u Kuzure-kesa-gatame



- 2 napada Juji-gatame-UKE stoji četveronoške



Randori

TACHI WAZA:

Projekcija napada

NE WAZA:

Randori iz zadane situacije.

standardne situacije