





<i>UKEMI</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Ushiro ukemi • Yoko ukemi • Mae ukemi 	

<i>NAGE WAZA</i>					
Nage waza					
akcije	O-Goshi	Uki-goshi	o-uchi-gari	Seoi-otoshi	
UKE gura	tori .	tori .		tori .	
UKE povlači			Tori *		

<i>PRIKAZ</i>	<i>KATAME WAZA</i>		<i>RANDORI</i>
TEHNIKE	ZADACI		
<ul style="list-style-type: none"> • Kesa-gatame  <ul style="list-style-type: none"> • Yoko-shiho-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Oslobađanje iz 4zahvata  1.  2.  3.  4.		<p>U parteru nakon bacanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O-goshi-baciti-u Kesa-gatame  1.  2. <ul style="list-style-type: none"> • O-goshi-baciti-UKE na trbuh



• **Tate-shiho-gatame**



• **Kami-shiho-gatame**



- **dovodenje,okret u Yoko-shiho**



- **okret u zahvat.UKE leži na trbuhu**



- **iz Kesa-gatame prijelaz u Tate-shiho**



- **iz Yoko-shiho prijeći u Tate-shiho**



1. 2. Reakcija na pokušaj izlaska ukea.



***Sve tehnike se izvode na desnu i lijevu stranu.**