

PREDZNANJE: iz programa prije stečenih pojas

- Ushiro ukemi
- Yoko ukemi
- Mae ukemi

**UKEMI****NAGE WAZA****Tehnike bacanja****Koshi-guruma****Ushiro-goshi****Hane-Goshi****Sumi-Gaeshi****Tani-Otoshi****NE WAZA****Ashi-gatame****Ashi-garami**

## NAGE WAZA:

- 5 tehnika-reakcije iz napada/reakcije na raskidanje garda,kretanja,kontre i finte
- kombinacija-reakcija na blok UKEA- Uchimata-O uchi gari



### - Harai-goshi- O -soto-gari



## NE WAZA:

- 3 Tehnike prelaska u parter nakon što tori blokira UKEOVnapad





- **direktno dovođenje u perter Hikomi-gaeshi**



- **prelazak u parter nakon što UKE blokira TORIJEV napad**



## RANDORI:

### TACHI WAZA

- Prikazati kombinacije, kontre, blokiranje



### NE WAZA

- Randori iz standardnih položaja: četveronoške, na trbuhu i između nogu

### GOSHIN JUTSU

- Obrana od obuhvata straga



- Obrana od obuhvata sprijeda



# KATA

Nage no kata

## KOSHI WAZA:

Uki-goshi

Harai-goshi Tsuru-komi-goshi

