





Predznanje: IZ PROGRAMA PRIJE USVOJENIH POJASEVA

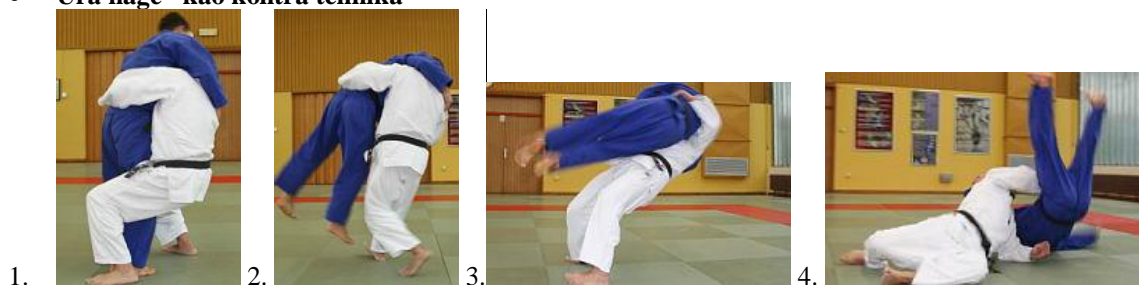
<i>NAGE WAZA</i>				
TEHNIKE BACANJA				
				
O-Guruma ili Ashi-Guruma	Ura-nage ili Yoko-guruma	Kata-guruma i Te-guruma	Soto-maki- komi	uki otoshi

<i>NE WAZA</i>	
 Sankaku-osae-gatame   sankaku-gatame   sankaku-jime	 Kata-te-jime

**NAGE WAZA**

IZVESTI:

- Ura nage –kao kontra tehnika



- **Ura nage –kao napad**



- **Te-guruma-kao napad**



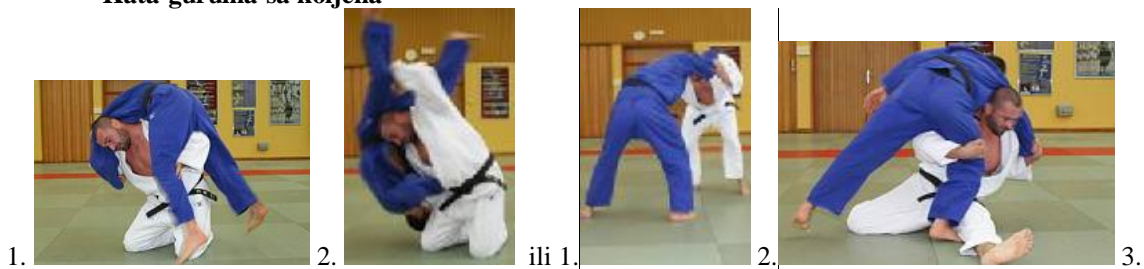
- **Te-guruma-kao kontra tehnika**



- **Kata-guruma-iz stojećeg stava**



- **Kata-guruma-sa koljena**



## NE WAZA

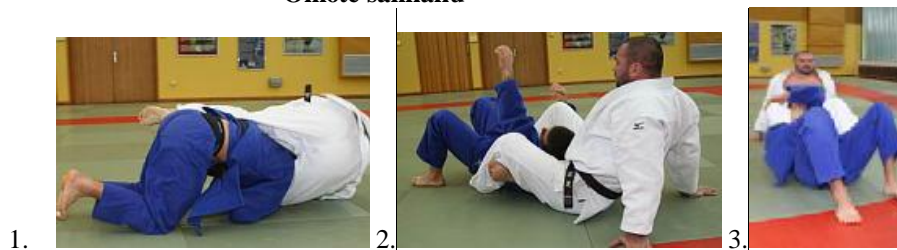
- Iz 3 standardne situacije izvesti sankaku



**Yoko sankaku**



**Omote sankaku**



**Ushiro sankaku**

Iz stojećeg stava nakon obrane prelazak u napad:

**IPON-SEOI-NAGE /sa koljena/ obrana**

- prijeći okretom u gušenje



- prijeći u kata-te-jime



# RANDORI

3-randorija sa različitim partnerima

## KATA

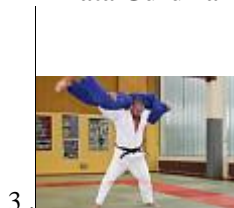
NAGE-NO-KATA

TE-WAZA

Uki Otoshi

Ippon Seoi Nage

Kata Guruma



## GOSHIN JUTSU

○ Obrana od napada palicom 2 načina

Presretanje



waki gatame



○ Obrana od napada nožem 2 načina

