









Predznanje: iz programa prije usvojenih pojasa

<b>NAGE WAZA</b>				
<b>Tehnike bacanja</b>				
				
<b>Yoko-otoshi</b>	<b>Uchi-Mata (Ashi)</b>	<b>Ushiro-goshi ili Utsuri-goshi</b>	<b>Yoko-gake</b>	<b>Kata-ashi-dori ili Kuchiki-daoshi</b>
<b>NE WAZA</b>				
				
<b>Hadaka-jime</b>	<b>Okuri-eri-jime</b>	<b>Kata-ha-jime</b>		

**NAGE WAZA**

Tri tehnike iz programa izvesti u borbenim situacijama

**NE WAZA**

Izvesti dva različita napada iz standardnih situacija :

- Juji-gatame



- Hadaka-jime



- Okuri-eri-jime



- Kata-ha-jime



## **RANDORI:**

### **TACHI WAZA:**

- U zadanom gardu

### **NE WAZA:**

- Plasirati gušenja

# KATA

## NAGE NO KATA

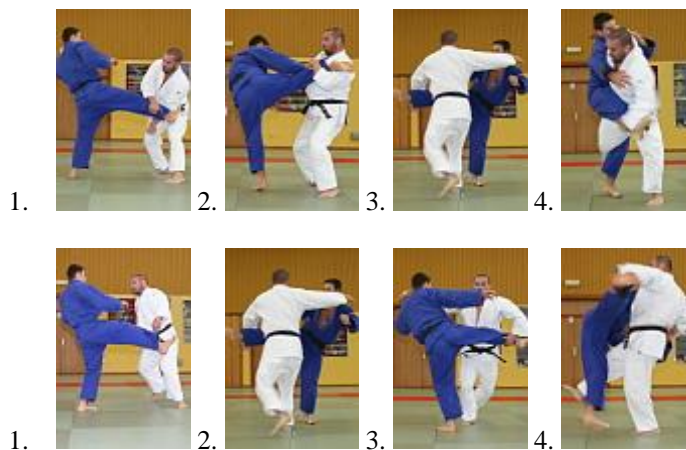
### ASHI-WAZA

Okuri Ashi Barai, Sasae Tsuri Komi Ashi, Uchi Mata



## GOSHIN JUTSU:

- Obrana od udarca nogom 2 načina



- Obrana od napada rukom 2 načina

