

**UKEMI**

- Ushiro ukemi
- Yoko ukemi u obe strane

**NAGE WAZA**

Nage waza

2 akcije



**O-Goshi**  
ili  
**Uki-Goshi**



**O-soto-otoshi**

Uke gura

TORI •

Uke povlači

TORI •

**NE WAZA**

Kuzure-kesa-gatame



2 prijelaza u parter nakon bacanja

- O-goshi baciti----u Mune-gatame----UKE radi izlazak



- O-soto-otoshi baciti---u Kuzure-kesa-gatame—UKE radi izlazak

	 <p>1. 2. 3.</p>
 <p><b>Mune-gatame</b></p>	<p><b>RANDORI</b></p> <p><b>Iz klečečeg položaja da bi se koristili naučeni zahvati Kontrole I oslobađanje od istih.</b></p> <p><b>Randori—3-5.1min.</b></p>



## UKEMI



Ushiro-ukemi      yoko-ukemi d. i lj.

**\*značenje**

TORI  
UKE

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

# PROJEKCIJA usvojenih motoričkih znanja kroz tehničko-taktičke sklopove/akcija-reakcija,kontre,kombinacije,finte/.

8.KYU: Bijelo-žuti pojas.

**NAGE WAZA:**

- 2 reakcije

1.UKE gura TORI baca UKEA O - goshi ili Uki-goshi



1.

2.UKE vuče TORI baca O-soto-otoshi



1.

**NE WAZA:**

- 2 Prijelaza u osae-komi-waza nakon izvedenih baanja

1.O-soto-otoshi - Kuzue-kesa-gatame



1.



2.

2. O-goshi - Mune-gatame



## RANDORI

3-5.1min.

- **Provjera usvojenih tehnika kontrole i izlazaka.  
randori iz klečćeg položaja**

