

## 5. KYU - GOKYU



### Nage-waza:

#### 1. O-uchi-gari



#### 2. Harai-goši



#### 3. Curi-komi-goši



#### 4. Hiza-guruma



### Katame-waza:

#### 1. Ude-hišigi-džudži-gatame



#### 2. Ude-garami



– základné vykonanie páky bez prechodu

### 3. Kata-džudži-jime



– prvé jednoduché škrtenia, ktoré učia chápať rozdiely v úchopoch za džudo-gi

### 4. Nami-džudži-džime



### 5. Gjaku-džúdži-džime



## **Základné pohybové zručnosti a vedomosti:**

1. Renraku-waza (2 kombinácie z už osvojených techník)
2. Kaeši-waza (2 protichmaty z už osvojených techník)
3. Uči-komi – nástupy do osvojených techník