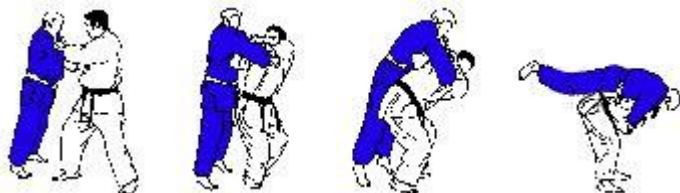


## 6. KYU - ROKKYU



### Nage-waza:

#### 1. Morote-seoi-nage



#### 2. Eri-seoi-nage

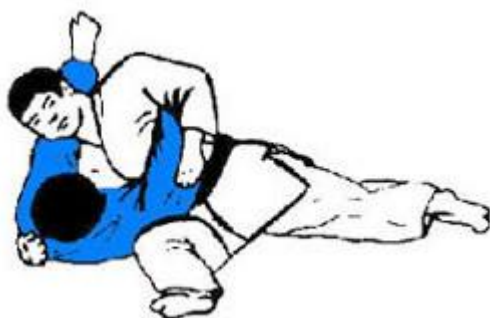


#### 3. Ko-uchi-gari



### Katame-waza:

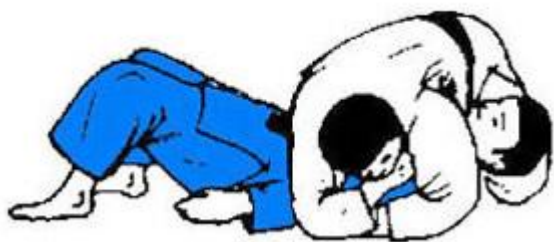
#### 1. Kuzure-kesa-gatame



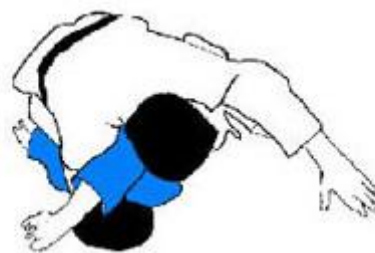
#### 2. Kuzure-kami-šihō-gatame + 1 únik



### 3. Kuzure-joko-šiho-gatame + 1 únik



### 4. Kuzure-tate-šiho-gatame + 1 únik



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

1. Tandoku-renšú
2. Jaku-soku-geiko – precvičovanie techník počas voľného pohybu
3. Dokonale ovládať základné pravidlá súťaženia a zakázané konania, tresty
4. Rozcvičenie – pretekár by mal byť schopný zvládnuť samostatne rozcvičiť sa