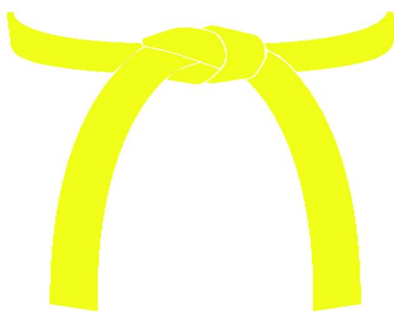


Kyu 9



DACHI și KAMAE - Poziții de bază și gărzile

Heisoku Dach
Musubi Dach
Yoi Dach
Zenkutsu Dach
Kokutsu Dach
Kiba Dach

UKEMI WAZA: Școala căderii (pe tatami)

Mae Ukemi - căderea înainte
Mae Chugaeri - rostogolire înainte
Complexul Shuto – Haito (primele 5 execuții)

UDE WAZA – blocaje cu brațele

Age Uke
Yoko Uke
Gedan Barrai
Soto Uke

UCHI WAZA - Lovituri cu brațele

Zuki
Gyaku Zuki
Shuto

GERI WAZA – Lovituri cu piciorul

Mae geri – keage / kekomi

Fusegi - Tehnici de apărare nr de procede

Tachi Waza (lupta în picioare)

Degajare din prize mâinii – 2
Degajare din prize părului - 2
