

6 kyu (fehér öv) gyakorlati vizsga anyaga

ALAPISMERETEK:

- A judoruha viselete: nadrág – kabát – öv
- Üdvözlések:
 1. Állásban
 2. Földön
- Felállási módok:
 1. Támadó
 2. Védekező
- Haladás a szőnyegen – Mozgásmódok állásban
 1. Rendes járás – Ayumiashi
 2. Követőlépés – Tsugiashi
 3. Fordulólépés – Taisabaki
- Haladás a szőnyegen – Mozgásmódok földön
 1. Kúszás hason
 2. Kúszás háton
 3. Védekező kúszás
- Eséstechnika – Ukemi waza
 1. Esés előre
 2. Esés hátra
 3. Esés oldalra
 4. Guruló esés előre
 5. Guruló esés hátra
- Fogás módok – Kumikata
 1. Természetes (alap) fogás
 2. Két hajtóka fogása
- Egyensúlyvesztés bemutatása – Kuzushi 8 irányban

NE WAZA

OSAE KOMI WAZA

1. Hon kesa gatame
2. Kuzure kesa gatame
3. Makura kesa gatame
4. Kata kesa gatame
5. Yoko shiho gatame
6. Kami shiho gatame
7. Tate shiho gatame

NE WAZA GYAKORLATOK

1. Hason fekvő partner forgatása magunk felé
2. Térdelőtámaszban lévő partner forgatása magunk felé