

SININE VÖÖ

2. KYU

- | | | |
|----|----------------------|--------------------------|
| 1. | KANSETSU-WAZA | valuvõtete tehnika |
| 2. | SHIME-WAZA | kägistamise tehnika |
| 3. | NAGE-WAZA | heitetehnika |
| 4. | KENRAKU-WAZA | kombinatsioonide tehnika |
| 5. | KAESHI-WAZA | vastuheidete tehnika |

SINISE VÖÖ PROGRAMM

1. KANSETSU-WAZA

(valutehnika)

HIZA-GATAME

valuvõtte põlvede abil

HARA-GATAME

valuvõtte kõhu abil

ASHI-GATAME

valuvõtte jalgade abil

Valuvõtte tehnikaid tuleb osata ette näidata reaalses situatsioonis



HIZA-GATAME



HARA-GATAME



2.



ASHI-GATAME

2. SHIME-WAZA

(kägistamistehnika)

TSUKKOMI-SHIME

HADAKA-SHIME

RYOTE-SHIME

Kägistamistehnikaid tuleb osata ette näidata reaalses situatsioonis



TSUKKOMI-SHIME



HADAKA-SHIME



RYOTE-SHIME

SANKAKU-SHIME

3. NAGE-WAZA

(heitetehnika)

KO-UCHI-MAKI-KOMI

SOTO-MAKI-KOMI

O-GURUMA

TSURI-KOMI-GOSHI

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

UKI-OTOSHI

UTSURI-GOSHI

SUKUI-NAGE

KUTCHIKI-TAOSHI

Heitetehnikaid tuleb osata sooritada liikumiselt ja mõlemale poole



KO-UCHI-MAKI-KOMI

SOTO-MAKI-KOMI



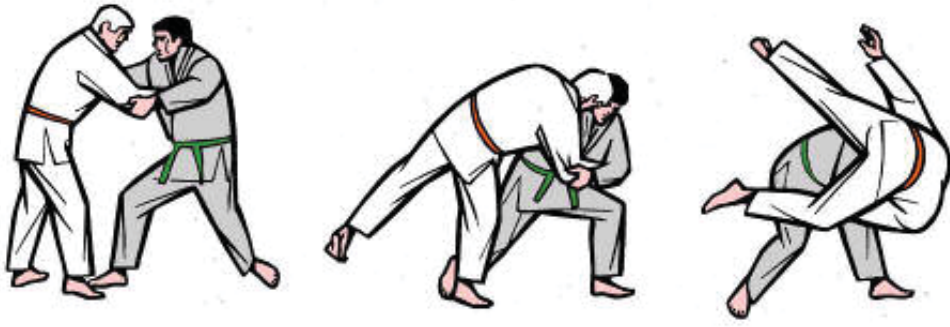
O-GURUMA



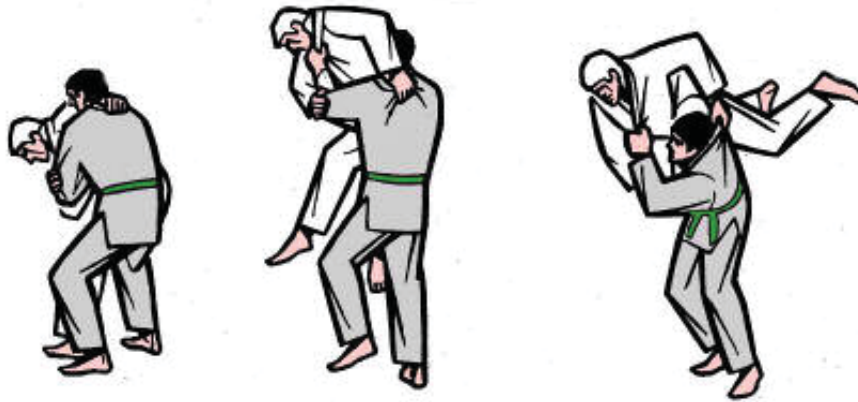
TSURI-KOMI-GOSHI



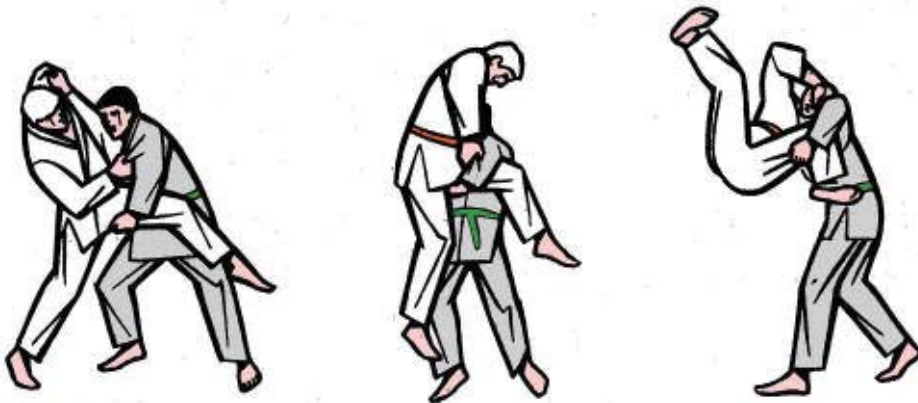
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



UKI-OTOSHI



UTSURI-GOSHI



SUKUI-NAGE



KUTCHIKI-TAOSHI

4. RENRAKU WAZA

(kombinatsioonide tehnika)

Kombinatsioonitehnikaid tuleb osata ette näidata nii vabal valikul kui ka ette antud heidetega.

5. GAESHI-WAZA

(vastuheidete tehnika)

Vastuheidetehnikaid tuleb osata ette näidata nii vabal valikul kui ka ette antud heidetega.