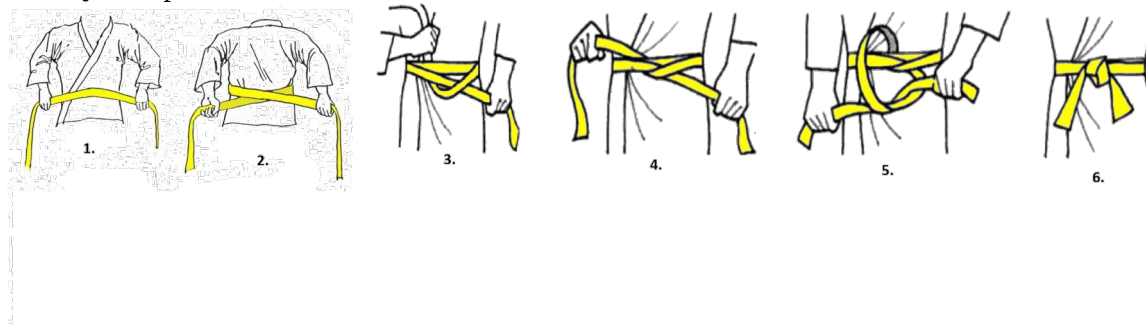


1. Wiązanie pasa



2. Znajomość pojęć

HAJIME – start

MATE – koniec

UKE – partner do ćwiczeń

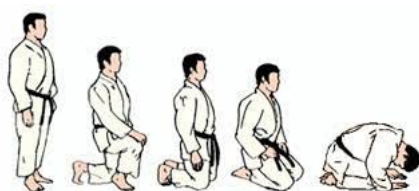
TORI – osoba wykonująca ćwiczenie

TATAMI – mata do ćwiczeń

RANDORI – walka

KUMI KATA – uchwyt

3. Ukłony REI



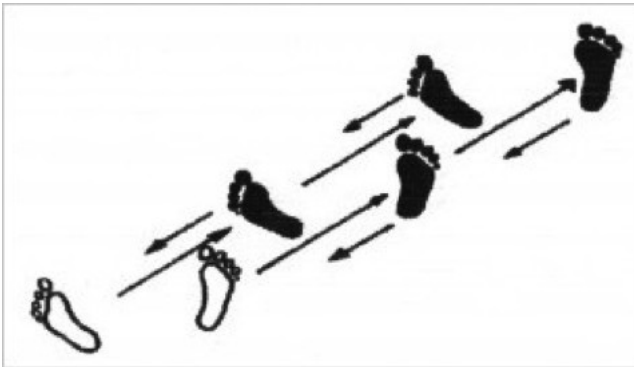
ZA REI – ukłon w pozycji niskiej



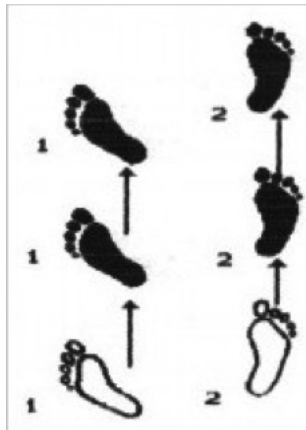
TACHI REI

TACHI REI – ukłon w pozycji wysokiej

4. Poruszanie po macie



TSUGIASHI – krok odstawno -dostawny



SURIASHI – krok przestawny

5. PADY - UKEMI

USHIRO UKEMI



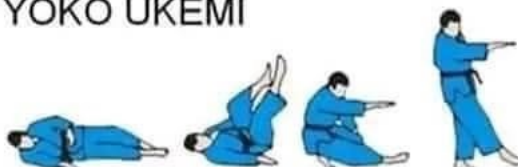
KOHO UKEMI – pad w tył

ZEMPO KAITEN UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI – pad w przód z przewrotem

YOKO UKEMI



YOKO UKEMI – pad w bok

MAE UKEMI



ZEMPO UKEMI – paw w przód

6. KATAME WAZA

HON KESE GATAME



YOKO SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME

