



**JUDO
NA MAXA**

Wymogi na egzamin pomarańczowo zielony pas – 3,5 KYU

1. NAGE WAZA – rzuty

Sode Tsurikomi Goshi



A.

Tsurikomi Goshi



B.

Ashi Guruma



C.

2. KATAME WAZA – duszenia i dźwignie

Ushiro Ude Garami



A.

Kata Juji Jime



B.



Nami Juji Jime



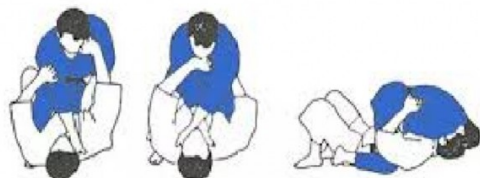
C.



Gyaku Juji Jime



D.



+ wymogi z poprzedniego pasa