

## 5 kyu (citromsárga öv) gyakorlati vizsga anyaga

### **NAGE WAZA**

1. Osoto gari
2. Kouchi gari
3. Uuchi gari
4. Deashi barai
5. Ippon seoi nage
6. Ogoshi

### **NE WAZA**

#### OSAE KOMI WAZA

1. Kata gatame
2. Kuzure yoko shiho gatame
3. Kuzure kami shiho gatame
4. Kuzure tate shiho gatame

#### KANSETSU WAZA

1. Kesa garami

### **NAGE WAZA – NE-WAZA ÁTMENET**

1. Osoto gari – Kesa gatame
2. Ippon seoi nage – Kami shiho gatame
3. Ogoshi – Kuzure kesa gatame

### **NE WAZA GYAKORLATOK**

1. Támadás uke lábai közül átlós rátérdeleéssel
2. Támadás alulról forgatás a térd eltolásával
3. Támadás alulról forgatás két lábbal