

## PAS ŻÓŁTY

1. Całość wymogów na pas biały.
2. Bloki (Uke)
  - a) forma kidon – pokaz bez partnera
    - soto uke
    - uchi uke
    - age uke
    - gedan barai
    - juji uke
  - b) forma kumite – obrona przed atakiem
    - cios prosty – soto uke
    - cios prosty – uchi uke
    - cios z góry – age uke
    - kopnięcie na wprost – zejście do zenkutsu dachi i blok gedan barai
    - kopnięcie na wprost – juji uke
    - uderzenie z góry – juji uke
3. Uderzenia ręką:
  - a) seiken – uderzenia zaciśniętą pięścią
    - oi – tsuki
    - gyaku – tsuki
    - ago – uchi
    - shinta – tsuki
    - u – tsuki
    - mawashi – uchi
    - tetsui
    - tate - tsuki
  - b) empi – uderzenia łokciem
    - otoshi empi uchi
    - ushiro empi uchi
    - yoko empi uchi
    - mae empi uchi
4. Kopnięcia (Geri)
  - a) hiza – uderzenie kolanem
    - hiza geri
    - mawashi hiza geri
  - b) chusoku – uderzenie przodem stopy
    - mae geri
    - mae kage
  - c) sokuto – uderzenie boczna krawędzią stopy
    - yoko geri
    - yoko geri z przejściem
    - yoko geri z dostawieniem nogi
    - yoko kage
    - kansetsu geri
  - d) haisoku – uderzenia podbiciem stopy
    - kin geri
    - mawashi geri
5. Rzuty wykonywane z miejsca:
  - a) morote gari – rzut przez chwyt za nogi z przodu
  - b) o goshi – rzut przez duże biodro
  - c) ippon seoinage – rzut przez plecy

d) tai otoshi – rzut przez obniżenie łowia

6. Trzymania (Osae komi)

a) hon kesa gatame

b) ushiro hon kesa gatame

c) kata gatame

d) yoko shiho gatame

e) tate shiho gatame

f) kami shiho gatame