

## 4. KYU - JONKYU



### Nage-waza:

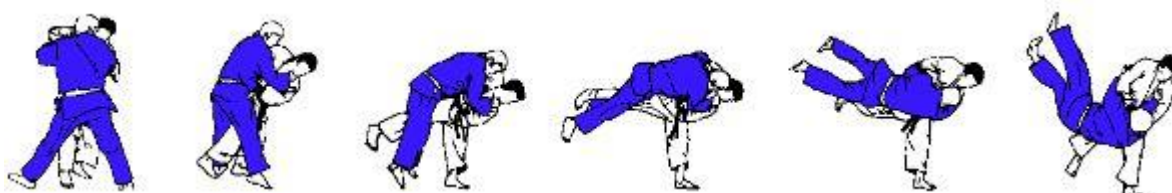
#### 1. Tai-otoši



#### 2. De-aši-barai



#### 3. Uči-mata



#### 4. Tani-otoši



### Katame-waza:

#### 1. Okuri-eri-džime



#### 2. Hadaka-džime



### 3. Kata-ha-džime



### 4. Kata-te-džime



### **Základné pohybové zručnosti a vedomosti:**

1. Renraku-waza – 3 kombinácie
2. Kaeši-waza – 3 kontrachmaty
3. Únik z katame-waza – 3 techniky
4. Prechod v ne-waza - uke na bruchu a uke v parteri