

## 2. KYU - NIKYU

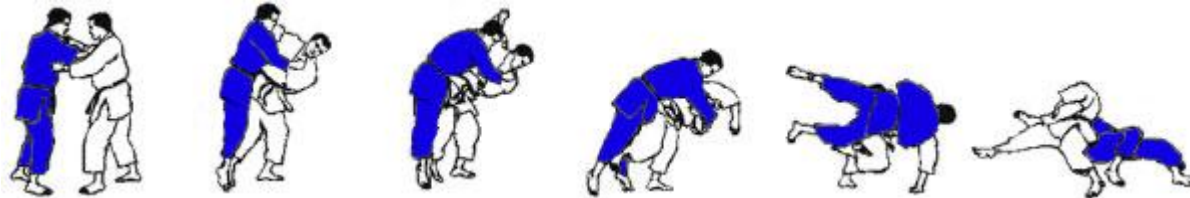


### Nage-waza:

#### 1. Hane-goši



#### 2. Hane-maki-komi



#### 3. Harai-curi-komi-aši



#### 4. Uširo-goši



#### 5. Sumi-gaeši



#### 6. O-guruma



## 7. Seoi-otoši



## 8. Curi-goši



## Katame-waza:

### 1. Aši-gatame-džime



### 2. Vaki-gatame



### 3. Hara-gatame



### 4. Uki-gatame



## Základné pohybové zručnosti a vedomosti:

1. Renraku-waza – 5 kombinácií
2. Kaeši-waza – 5 kontrachmatov
3. Únik z Katame-waza – 5 techník
4. Sebaobrana na princípoch džuda – 5 techník
5. Prechody v Ne-waza 5 techník