

DEČIJI PROGRAM ZA POLAGANJE

6 KYU - ŽUTI POJAS

1.STAV

2.KRETANJA - Korak okret, Mali okret, Iskorak u stranu, Kockica

3.PADOVI - Pad nazad, Kolut napred, Pad napred

4.TEHNIKE SAMOODBRANE:

1. Hvat za kosu
2. Hvat za rever - Nikjo, povlačenje noge nazad uz udarac
3. Hvat za okovratnik - Nikjo
4. Hvat rukovanje - Ikjo, povlačenje ispod ruke
5. Hvat za istu ruku - Ikjo, direktni ka glavi
6. Hvat za suprotnu ruku - Nikjo

5.ZAHVATI DRZANJA NA TLU

1. Kesa gatame
2. Yoko shiho gatame - 100 kila
3. Gyaku kesa gatame
4. Tate shiho gatame - Maunt i dolazak na njega

USLOV: 3-5 meseci redovnog treniranja

5 KYU - ORANŽ POJAS

1.STAV

2.KRETANJA - Okret, Korak okret, Mali okret, Iskorak u stranu. Kockica, 1 forma tela, most

3.PADOVI - Pad nazad, Kolut napred, Pad napred,

4. TEHNIKE SAMOODBRANE:

1. Hvat otpozadi za ruke - Ikjo
2. Hvat za rever - provlačenje glave - Ude gatame
3. Hvat otpozadi - Džeparenje
4. Hvat dve za dve - provlačenje ispod ruke Nikyo
5. Hvat sa dve ruke za revere - Nikjo , ruka preko ruke
6. Hvat za istu ruku - Ringišpil
7. Hvat za suprotnu ruku - Nikjo spolja

5.BACANJA

1. O soto gari

6.ZAHVATI DRZANJA NA TLU

1. Tenchi nage - prelazak u kesa gatame
2. Iz sto kila - izvlacenje 1 forma tela
3. Iz gyaku kesa gatame - izvlacenje
4. Iz kesa gatame - izvlacenje - most u nazad
5. Parterni gard

USLOV: 6 mesecl od polaganja za 6 kyu

4 KYU - ZELENI POJAS

1.STAV

2.KRETANJA

3.PADOVI

4. TEHNIKE SAMOODBRANE:

1. Hvat dve za dve - Tenchi nage
2. Hvat sa dve ruke za ramena otpozadi - Nikjo
3. Hvat otpozadi oko struka - Hvat za mali prst i spolja okret
4. Kragna (španska) - Hvat za kosu i bacanje
5. Hvat za istu ruku - Kotegaeshi
6. Udarac odozgo u glavu - Ikjo, blokada sa ukrštenim rukama
7. Udarac odozgo u glavu - Nikjo

5.BACANJA

1. Morote gari
2. Sasae curi komi ashi

6.ZAHVATI DRZANJA NA TLU

1. Maunt pozicija, tačke oslonca
2. Maunt pozicija - gusenje i kontrola nogu
3. Izlazak iz parternog garda - prebacivanje noge preko glave
4. Menjanje zahvata u krug
5. Izlazak iz 100 kila - 2 forma tela

USLOV: 4 - 6 meseci od polaganja za 5 kyu

3 KYU PLAVI POJAS

1.STAV

2.KRETANJA

3.PADOVI

4. KOCKA, FORME TELA

5.TEHNIKE SAMOODBRANE

1. Hvat za istu ruku - izvlačenje pa sankjo (sečenje)
2. Hvat za istu ruku - Šihonage
3. Hvat za istu ruku - Udegarami
4. Hvat za istu ruku - Udekimenage
5. Udarac sa strane u glavu - Nikjo, ulazak unutra
6. Udarac odozdo u stomak - Nikjo
7. Hvat dve za dve spreda - Kokyu nage
8. Obuhvat oko struka - izvlačenje noge i poluga na njoj
9. Hvat spreda dve za dve - Kotegaeshi
10. Hvat otopzadi dve za dve - Ikjo, Sankjo

6. BACANJA

1. Praćenje protivnika kad je u gardu
2. Borba za gard
3. O-uchi gari
4. Ko uchi gari

7.PARTERNE TEHNIKE

1. Izlazak iz parternog garda - guranje kolena laktom
2. Skidanje sa sebe - Drugarsko, хват za rame i most u stranu
3. Vađenje iz parternog garda - хват za pojas pa u jap. Sed
4. Kornjaca i kruženje oko protivnika kad je u njoj
5. Hvatanje protivnika u gard posle bacanja Ko uchi, o uchi
6. Prevrtnje kornjace - хват za pojas, ubacivanje nogu
7. Iz garda - prevrtnje protivnika (makaze dve varijante)

USLOV: 6 meseci od polaganja za 4 kyu

2 KYU - BRAON POJAS

1.STAV

2.KRETANJA - SVA

3.PADOVI - SVI

4. KOCKA, FORME TELA

5. TEHNIKE SAMOODBRANE

1. Jokomenuči - Šihonage
2. Jokomenuchi - Tenchinage
3. Hvat za istu ruku - Iriminage
4. Hvat za istu ruku - Kotegaeshi
5. Šomen-uchi - Ikjo, direktan
6. Šomenuchi - Sankjo
7. Hvat dve za jednu - Ikjo
8. Hvat za suprotnu ruku - Kirikaeshi
9. Dve za dve - Shihonage

6. ODBRANE OD UDARACA NOGOM

1. Mawashi - provlačenje ispod noge
2. Joko-geri - Ashi barai
3. Kružni udarac nogom - Uklapanje poluga na a. tetivi
4. Udarac nogom pravo - čišćenje, poluga na a. tetivi

7. BACANJA

1. De ashi barai
2. Uki otoshi
3. Koshi guruma
4. Yokotoe nage
5. Iz garda doleženje iza leđa, bacanje hvatom za noge

8. ODGOVORI NA MODERNA BACANJA

1. Odgovor na Ipon - ako vuče nazad, unutrašnje čišćenje
2. Odgovor na Ipon - bacanje uz guranje kolena
3. Odgovor na Ipon - Ura nage

9. PARTER

1. Odgovor na morote gari - prednja poluga telom
2. Vađenje iz garda - ustaneš pa sedneš
3. Iz maunta fiksacija obe ruke
4. Skidanje iz maunta - Uplivavanje u ruke bacanje u stranu
5. Prednja poluga telom kad je u kornjači
6. Odgovor na prednju polugu telom - zalazenje iza leđa

9. UKLAPANJE U NAPAD KRETANJEM sa dva napadača

USLOV: 6 - 8 meseci od polaganja za 2 kyu

BRAON-CRNI POJAS

1. STAV
2. KRETANJA - SVA
3. PADOVI - SVI
4. KOCKA, FORME TELA

5. TEHNIKE SAMOODBRANE

1. Cuki - nikjo, spolja i unutra
2. Cuki - Kiriotoshi
3. Šomenuchi - Direktni iriminage
4. Šomenuči - kokyu nage
5. Ushiro - nikjo
6. Hvat za ramena odpozadi - kokyu nage
7. Hvat za suprotnu ruku - Udegarami
8. Cuki - Udegarami

6. BACANJA

1. Ippon seio nage
2. Tai o toshi sa spuštanjem na koleno
3. Tomoe nage
4. Soto makikomi
5. Te guruma

6. PARTER

1. Maunt - gusenja
2. Skidanje iz maunta - Uplivavanje u ruke bacanje preko glave i guranje nogama
3. Iz garda kada protivnik ustaje - kacenje nogu i prelazak u maunt
4. Ulazak u kornjaču - kolutom kaćenje nogu
5. Odgovor na zalaženje iza leđa - hvatanje u gard
6. Iz garda ustaje - хват za rukave i kontrola (Spajder gard)
7. Iks gard

UKLAPANJE U NAPAD KRETANJEM sa dva napadača

USLOV: 6 - 8 meseci od polaganja za 1 kyu

CRNI POJAS 1 DAN ZA DECU

1. Odlicno poznavanje svih predhodnih tehnika
2. Varijacije tehnika
3. Tehnike za odrasle
4. Aktivna takmicarsko-seminarsko ucesce
5. Starosna granica 10-11 godina