

МАКЕДОНСКА ЏИУ-ЏИЦА ФЕДЕРАЦИЈА



Детска програма за напредување на појаси 1 КЈУ – КАФЕН ПОЈАС

Сите движења и падови

Избегнување на двајца противници без техники (ју-ваза)

1. Одбрана од фат за околувратник одпозади – лост на лакт
2. Одбрана од фат за околувратник одпозади – еднадвор лост на врат
3. Одбрана од фат за околувратник одпозади – одвнатре шамар и рушење
4. Одбрана од фат за рака и крагна одпозади
5. Држење со две раце за две од позади – (irimi nage)
6. Удар одозгора во глава – со подместување
7. Удар одозгора во глава – директен лост на врат
8. Одбрана од директен удар во глава – (irimi nage)
9. Удар со нож од доле – со тенкан назад (nikyo)
10. Фат за рамо (шест варијанти)
11. Удар одозгора во глава – (sankyo)
12. Држење за рамо и нож на врат – лост на дланка
13. Одбрана од удар со нога – директно и од страна
14. Пет техники по избор