

МАКЕДОНСКА ЏИУ-ЏИЦА ФЕДЕРАЦИЈА



Детска програма за полагање на појаси

4 КЈУ – ПОРТОКАЛОВ ПОЈАС

Пад напред, пад назад, ката пад сам и со партнер

- 1 . Одбрана од фат за спротивна рака (со чекор во страна)**
- 2 . Одбрана од поздрав (рингишпил)**
- 3 . Одбрана од поздрав (со подвлекување под рака)**
- 4 . Одбрана од фат околу половина (со прифат на прсти)**
- 5 . Одбрана од фат со две раце за две раце (со чекор во страна)**
- 6 . Одбрана од фат за рамо (три варијанти)**
- 7 . Одбрана од удар од горе (со иримитенкан)**

www.jujitsu.mk