

МАКЕДОНСКА ЏИУ-ЏИЦА ФЕДЕРАЦИЈА



Детска програма за напредување на појаси 2 КЈУ – СИН ПОЈАС

Пад напред, пад назад, движења и ката падови

1. Одбрана од удар одозгора – однадвор и одвнатре
2. Одбрана од фат за половина одпозади – рушење за нога
3. Одбрана од фат за гради – повлекување под рака
4. Одбрана од фат две раце за две одпозади – (sankyo)
5. Одбрана од фат две раце за две – од место (nikyo)
6. Кружен удар во глава – (tenchi nage)
7. Одбрана од фат за рамо (пет варијанти)
8. Одбрана од удар со нога
9. Одбрана од удар во стомак од доле – (подвлекување на нога)
10. Пропуштање напади од двајца напаѓачи
11. Пет техники по избор

