

# МАКЕДОНСКА ЏИУ-ЏИЦА ФЕДЕРАЦИЈА



*Детска програма за полагање на појаси*

## **3 КЈУ – ЗЕЛЕН ПОЈАС**

**Пад напред, пад назад, ката пад  
Движења**

- 1 . Одбрана од фат со две раце за две раце – (подвлекување под рака)**
- 2 . Одбрана од кружен удар – (шамар)**
- 3 . Одбрана од удар во стомак од доле – (подвлекување на нога)**
- 4 . Одбрана од фат за рамена од позади – (провлекување помеѓу раце)**
- 5 . Одбрана од ракување – (подвлекување под рака)**
- 6 . Одбрана од фат за врат – (фат за коса и повлекување)**
- 7 . Одбрана од фат за рамо ( четири варијанти)**
- 8 . Одбрана од удар одозгора во глава – (irimi tenkan)**
- 9 . Пропуштање напади од еден напаѓач**