

# МАКЕДОНСКА ЏИУ-ЏИЦА ФЕДЕРАЦИЈА



*Детска програма за полагање на појаси*

## 5 КЈУ – ЖОЛТ ПОЈАС

**Пад напред, пад назад, ката пад**

1. **Одбрана од фат за коса (со повлекување наназад)**
2. **Одбрана од фат од страна одпозади (цепарење)**
3. **Одбрана од фат за околувратник (со повлекување на лакт)**
4. **Одбрана од фат со две раце за две (подвлекување под рака)**
5. **Одбрана од ракување (подвлекување под рака)**
6. **Одбрана од фат за рамо (две варијанти)**
7. **Одбрана од фат за иста рака (со ирмитенкан движење)**

[www.jujitsu.mk](http://www.jujitsu.mk)