

МАКЕДОНСКА ЏИУ-ЏИЦА ФЕДЕРАЦИЈА



Програма за напредување на појаси 1 КЈУ – Кафен појас

Сите движења и падови.

Избегнување на двајца противници без техники (ју-ваза)

1. Кружен удар во глава – блок со повлекување на лакт одоздола и одгоре
2. Кружен удар во глава – (tenchi nage)
3. Удар со тупаница во стомак – директен лост на врат
4. Држење со две раце за две одпозади – (shiho nage, kote gaeshi и irimi nage)
5. Удар одозгора во глава – со подместување
6. Удар одозгора во глава – директен лост на врат
7. Одбрана од директен удар во глава – (irimi nage)
8. Одбрана од фат за околувратник одпозади – (од внатре и од надвор)
9. Одбрана од фат за врат и рака одпозади – две варијанти
10. Удар со нож од доле – (nikyo) со тенкан назад
11. Удар со нож во стомак – (ude osae)
12. Удар со нож одозгора – (sankyo)
13. Одбрана од фат за рамо (десет варијанти)
13. Држење за рамо и нож на врат – лост на дланка
14. Одбрана од нож во тело однапред – две варијанти
15. Одбрана од нож во тело одназад – две варијанти