

МАКЕДОНСКА ЏИУ-ЏИЦА ФЕДЕРАЦИЈА



Програма за напредување на појаси 4 КЈУ – Портокалов појас

Сите движења и падови

1. Фат за спротивна рака – (udegarami)
2. Фат со две раце за една – (ikkuyo)
3. Фат за иста рака – (nikuyo)
4. Удар со тупаница во стомак – (kote gaeshi)
5. Фат со две раце за две – (shiho nage)
6. Фат со две раце за една – (irimi nage)
7. Удар одозгора во глава – директен влез (nikuyo)
8. Фат со две раце за две – од место (nikuyo)
9. Кружен удар во глава – поминување под рака (sankyo)
10. Удар одоздоле во стомак – (nikuyo)
11. Фат со две раце за две одпозади – (ikkuyo)
12. Кружен удар со нога