

# МАКЕДОНСКА ЏИУ-ЏИЦА ФЕДЕРАЦИЈА



## Програма за напредување за појаси 2 КЈУ – Син појас

Сите движења и падови.

Избегнување на двајца противници без техники (ју-ваза)

1. Кружен удар од страна во глава – (sankyo)
2. Кружен удар од страна во глава – (tenchi nage)
3. Фат за рамо и удар во глава – лост на врат
4. Држење со две раце за две одпозади – (shiho nage)
5. Држење со две раце за две одпозади – (kote gaeshi)
6. Држење со две раце за две одпозади – (irimi nage)
7. Удар одозгора во глава – со подместување
8. Удар одозгора во глава – (irimi nage)
9. Удар со нож од доле – (nikyo)
10. Удар со нож во стомак – (ude osae)
11. Удар со нож одозгора – (sankyo)
12. Удар одозгора во глава – лост на палец
13. Кружен удар со нога – подвлекување под нога

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