

# МАКЕДОНСКА ЏИУ-ЏИЦА ФЕДЕРАЦИЈА



## Програма за напредување на појаси 3 КЈУ – Зелен појас

### Сите движења и падови

- 1 . Фат за околувратник – (shiho nage)
- 2 . Кружен удар во глава – (shiho nage)
- 3 . Удар со тупаница во стомак – (irimi nage)
4. Кружен удар во глава – (kote gaeshi)
5. Кружен удар во глава – (udegarami)
6. Фат за иста рака – (sankyo)
7. Удар одозгора во глава – (sankyo)
8. Фат за рамо одпозади – (nikyo)
9. Фат за рамо (пет варијанти)
10. Фат со две раце за две од позади – (sankyo)
11. Кружен удар во глава – (gokyo)
12. Кружен удар во глава – (tenchi nage)
13. Фат за околувратник одпозади
14. Удар со нога во стомак