

МАКЕДОНСКА ЏИУ-ЏИЦА ФЕДЕРАЦИЈА



Програма за напредување на појаси 5 КЈУ – Жолт појас

Сите движења и падови

1. Фат за иста рака – однадвор и одвнатре (ikkyo)
2. Фат за спротивна рака – однадвор (ikkyo)
3. Фат за иста рака – однадвор и одвнатре (shiho nage)
4. Фат за спротивна рака – однадвор (shiho nage)
5. Фат за иста рака – (irimi nage)
6. Фат за рамо – (nikyo)
7. Удар одозгора во глава – однадвор и одвнатре (ikkyo)
8. Удар одозгора во глава – (kote gaeshu)
9. Удар одозгора во глава – (irimi nage)
10. Удар одоздола во стомак – (kote gaeshi)
11. Фат од позади со една рака за околувратник – (nikyo)

www.jujitsu.mk