

Wymagania techniczne na poszczególne stopnie szkoleniowe KYU

6 KYU - pas biały

1. Składanie judogi, wiązanie pasa, pojęcie UKE i TORI,
2. TASHI REI i ZA REI (ukłony),
3. SHIZEN TAI (postawy naturalne),
4. SHIN TAI (krok odstawno - dostawny, przestawny),
5. UKEMI (pady) w pozycji kucznej,
6. KUMI KATA (uchwyty)
7. KUZUSHI (wychylenia)

KATAME WAZA (technika trzymań)

HON KESA GATAME	- zasadnicze trzymanie opasujące
TATE SHIHO GATAME	- trzymanie równoległe
YOKO SHIHO GATAME	- boczne trzymanie czworoboczne
KAMI SHIHO GATAME	- trzymanie wierzchołkowe

5,5 KYU - pas biało-żółty

1. Historia judo i zasady judo,
8. SHIZEN TAI (postawy obronne),
9. SHIN TAI (krok odstawno - dostawny, przestawny),
10. TAI SABAKI (zwroty i obroty ciała),
11. UKEMI (pady z postawy wysokiej, z podwyższenia, przez przeszkodę),

NAGE WAZA (technika rzutów)

DE ASHI HARAI	- zagarnięcie wysuniętej stopy
O SOTO GARI	- duże zewnętrzne podcięcie
O UCHI GRAI	- duże wewnętrzne podcięcie
KO SOTO GARI	- małe zewnętrzne podcięcie

5 KYU - pas żółty

NAGE WAZA (technika rzutów)

KO UCHI GARI	- małe wewnętrzne podcięcie
UKI GOSHI	- płytkie (małe) biodro
TAI OTOSHI	- rzut przez obniżenie ciała
SASAE TSURIKOMI ASHI	- rzut przez zablokowanie nogi

KATAME WAZA (technika trzymań)

KUZURE KESA GATAME	- odmiana trzymanie opasującego
KUZURE KAMI SHIHO GATAME	- odmiana trzymanie wierzchołkowego
KUZURE YOKO SHIHO GATAME	- odmiana trzymanie boczne czworoboczne

4,5 KYU - pas żółto-pomarańczowy

NAGE WAZA (technika rzutów)

TSURI GOSHI - rzut przez biodro z zaciągnięcia
OKURI ASHI HARAI - rzut przez zagarnięcie obu nóg
IPPON SEOI NAGE - rzut przez bark
HIZA GURUMA - rzut przez zablokowanie kolana
O GOSHI - rzut przez biodro

KATAME WAZA (technika chwytów)

KATA GATAME - trzymanie barkowe
MUNE GATAME - trzymanie piersiowe

4 KYU - pas pomarańczowy

NAGE WAZA (technika rzutów)

TOMOE NAGE - rzut po łuku
KO SOTO GAKE - małe zewnętrzne haczenie
HARAI GOSHI - zagarnięcie biodrem
UCHI MATA - wewnętrzne podbicie udem

KATAME WAZA (technika chwytów)

HADAKA JIME - „gołe” duszenie
UDE GARAMI - dźwignia „klucz”
UDE HISHIGI JUJI GATAME - dźwignia krzyżowa
OKURI ERI JIME - duszenie przesuwany kołnierzem

3,5 KYU - pas pomarańczowo-zielony

NAGE WAZA (technika rzutów)

SODE TSURIKOMI GOSHI - rzut przez biodro z uchwytu za rękawy
TSURIKOMI GOSHI - rzut przez biodro z zaciągnięcia z podstawowego uchwytu
ASHI GURUMA - rzut przez zablokowanie nóg

KATAME WAZA (technika chwytów)

USHIRO UDE GARAMI - odwrotna dźwignia „klucz”
KATA JUJI JIME - podstawowe duszenie krzyżowe
NAMI JUJI JIME - duszenie krzyżowe nachwytem
GYAKU JUJI JIME - duszenie krzyżowe podchwytem

3 KYU - pas zielony

NAGE WAZA (technika rzutów)

HARAI TSURIKOMI ASHI - zagarnięcie z unoszeniem nóg
UKI OTOSHI - płytkie obniżenie
USHIRO GOSHI - odwrotne biodro
TANI OTOSHI - rzut w tył przez obniżenie ciała

KATAME WAZA (technika chwytów)

UDE HISHIGI UDE GATAME	- dźwignia ramieniem
UDE HISHIGI HIZA GATAME	- dźwignia kolaniem
UDE HISHIGI WAKI GATAME	- dźwignia pachą
KATA HA JIME	- duszenie skrzydłowe
TSUKOMI JIME	- duszenie poprzez pchnięcie
SANKAKU JIME	- duszenie trójkątne

2 KYU - pas niebieski

KATAME WAZA (technika chwytów)

HANE GOSHI	- wewnętrzne podbicie biodra
KOSHI GURUMA	- rzut przez biodro z chwytem od góry
YOKO OTOSHI	- rzut przez boczne obniżenie
UTSURI GOSHI	- rzut przez wyniesienie i zaciągnięcia za biodro
KATA GURUMA	- rzut przerzut kolistą
SUMI GAESHI	- wewnętrzne wybicie nogą z upadkiem na plecy
YOKO GURUMA	- boczne przetoczenie po kole

KATAME WAZA (technika trzymań)

UDE HISHIGI HARA GATAME	- dźwignia brzuchem
UDE HISHIGI ASHI GATAME	- dźwignia nogą
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME	- dźwignia trójkątna
UDE HISHIGI TE GATAME	- dźwignia ręką
ASHI GARAMI	- dźwignia zaplecionymi nogami
SODE GURUMA	- dźwignia z chwytem za rękawy
RYO TE JIME	- duszenie oburącz
KATA TE JIME	- duszenie jednorącz

1 KYU - pas brązowy

NAGE WAZA (technika rzutów)

MOROTE GARI
 HANE MAKIKOMI
 SUKUI NAGE
 O GURUMA
 SOTO MAKIKOMI
 O SOTO GURUMA
 UKI WAZA
 YOKO WAKARE
 URA NAGE
 SUMI OTOSHI
 YOKO GAKE