

6 KYU



WYMAGANIA TECHNICZNE

- 1/ SKŁADANIE JUDOGI, WIĄZANIE PASA, POJĘCIA UKE, TORI
- 2/ REI HO - UKŁONY
- 3/ SHIZEN (SHIZEN TAI) - POSTAWY JUDO
- 4/ SHIN TAI (TSUGI ASHI, AYUMI ASHI) - PRZEMIESZCZANIE SIĘ PO MACIE
- 5/ UKEMI Z POZYCJI KUCZNEJ (PADY)
- 6/ KUMI KATA (UCHWYT)
- 7/ HAPPO NO KUZUSHI (WYCHYLENIA)

KATAME WAZA

- 1/ KESA-GATAME
- 2/ YOKO-SHIHO-GATAME
- 3/ KAMI-SHIHO-GATAME
- 4/ TATE-SHIHO-GATAME



5,5 KYU



WYMAGANIA TECHNICZNE I TEORETYCZNE

- 1/ HISTORIA I ZASADY JUDO
- 2/ TAI SABAKI (OBROTY)
- 3/ UKEMI Z POSTAWY WYSOKIEJ

NAGE WAZA

- 1/ O-SOTO-GARI
- 2/ KO-SOTO-GARI
- 3/ O-UCHI-GARI
- 4/ DE-ASHI-HARAI

ORAZ WSZYSTKIE TECHNIKI WYMAGANE NA POPRZEDNIE STOPNIE.
TECHNIKI NALEŻY WYKONAĆ NA OBE STRONY



5 KYU



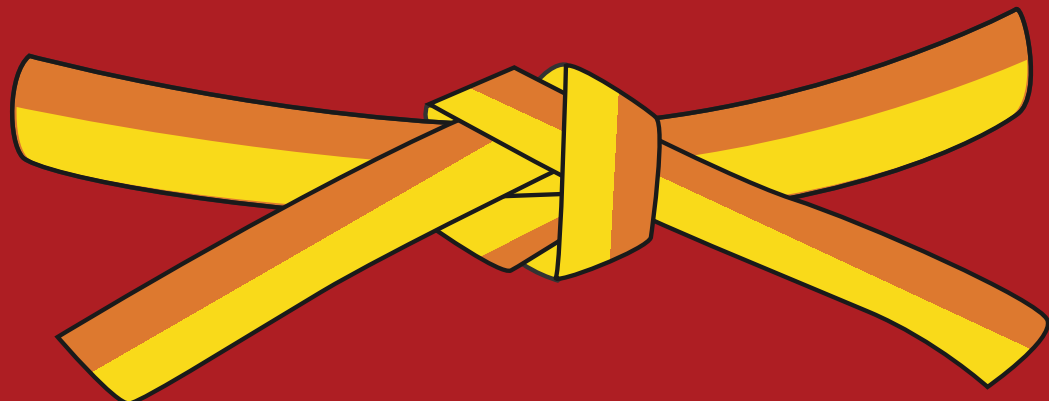
NAGE WAZA

- 1/ KO-UCHI-GARI
- 2/ UKI-GOSHI
- 3/ TAI-OTOSHI
- 4/ SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

KATAME WAZA

- 1/ KUZURE-KESA-GATAME
- 2/ KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
- 3/ KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

ORAZ WSZYSTKIE TECHNIKI WYMAGANE NA POPRZEDNIE STOPNIE.
TECHNIKI NALEŻY WYKONAĆ NA OBIE STRONY



4,5 KYU



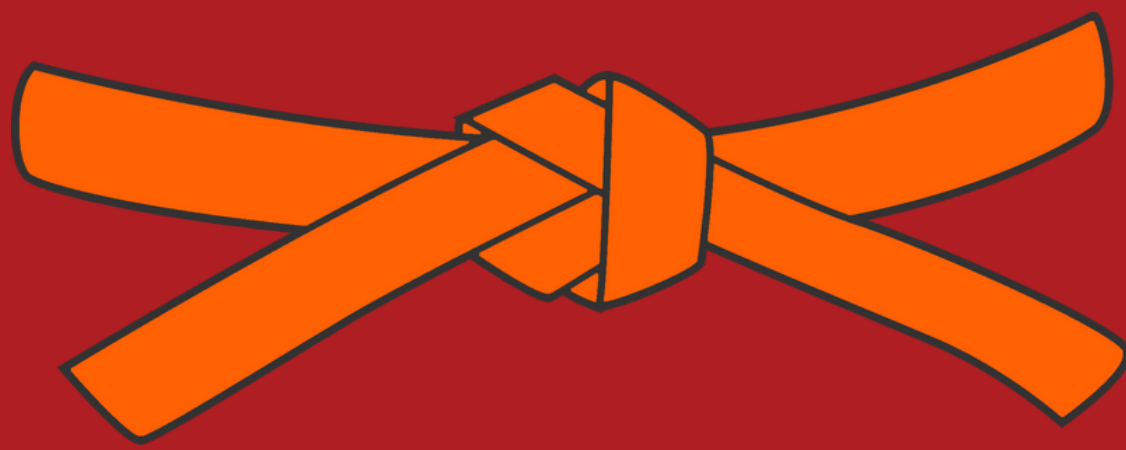
NAGE WAZA

- 1/ TSURI-GOSHI
- 2/ IPPON-SEOI-NAGE
- 3/ OKURI-ASHI-HARAI
- 4/ HIZA-GURUMA
- 5/ O-GOSHI

KATAME WAZA

- 1/ KATA-GATAME
- 2/ MUNE-GATAME

ORAZ WSZYSTKIE TECHNIKI WYMAGANE NA POPRZEDNIE STOPNIE.
TECHNIKI NALEŻY WYKONAĆ NA OBIE STRONY



4 KYU



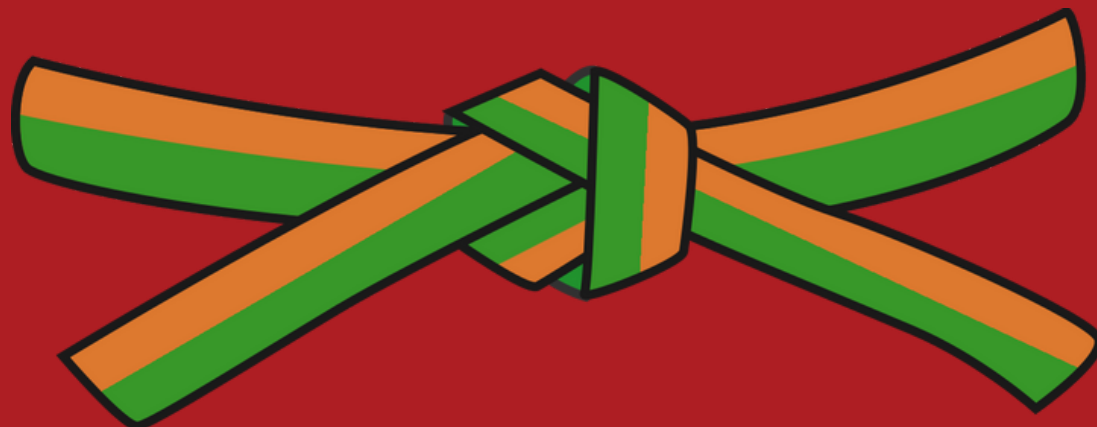
NAGE WAZA

- 1/ TSURIKOMI-GOSHI
- 2/ TOMOE-NAGE
- 3/ KO-SOTO-GAKE
- 4/ HARAI-GOSHI
- 5/ UCHI-MATA

KATAME WAZA

- 1/ HADAKA-JIME
- 2/ DE-GARAMI
- 3/ UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
- 4/ OKURI-ERI-JIME

ORAZ WSZYSTKIE TECHNIKI WYMAGANE NA POPRZEDNIE STOPNIE.
TECHNIKI NALEŻY WYKONAĆ NA OBIE STRONY



3,5 KYU



NAGE WAZA

- 1/ SODE-TSURIKOMI-GOSHI
- 2/ TSURIKOMI-GOSHI
- 3/ ASHI-GURUMA

KATAME WAZA

- 1/ USHIRO-UDE-GARAMI
- 2/ KATA-JUJI-JIME
- 3/ NAMI-JUJI-JIME
- 4/ GYAKU-JUJI-JIME

ORAZ WSZYSTKIE TECHNIKI WYMAGANE NA POPRZEDNIE STOPNIE.
TECHNIKI NALEŻY WYKONAĆ NA OBIE STRONY



3 KYU



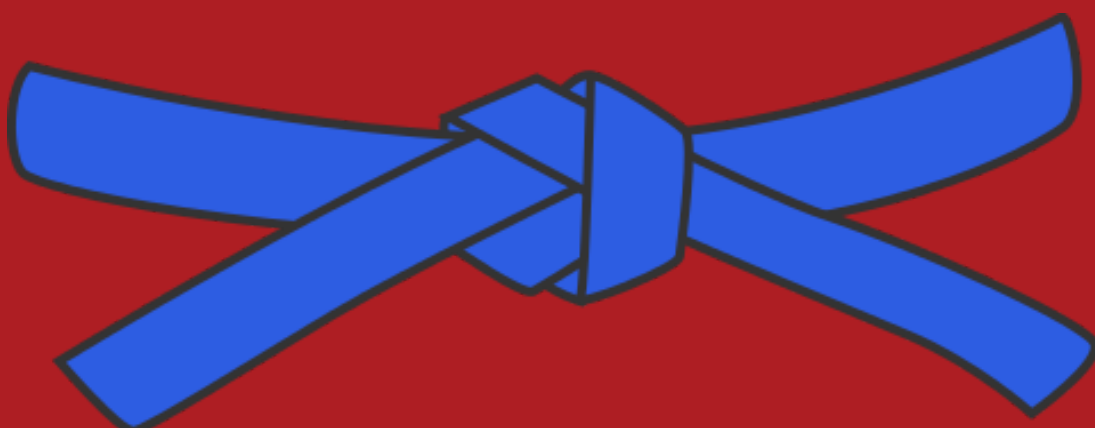
NAGE WAZA

- 1/ HARAI-TSURIKOMI-ASHI
- 2/ UKI-OTOSHI
- 3/ USHIRO-GOSHI
- 4/ TANI-OTOSHI

KATAME WAZA

- 1/ UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
- 2/ UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
- 3/ UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME
- 4/ KATA-HA-JIME
- 5/ TSUKKOMI-JIME
- 6/ SANKAKU-JIME

ORAZ WSZYSTKIE TECHNIKI WYMAGANE NA POPRZEDNIE STOPNIE.
TECHNIKI NALEŻY WYKONAĆ NA OBIE STRONY



2 KYU



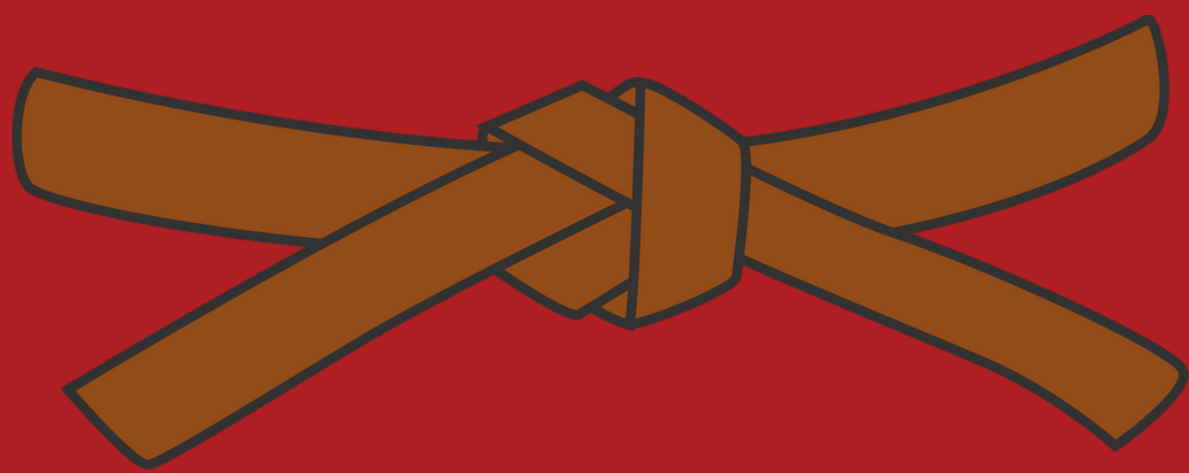
NAGE WAZA

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1/ HANE-GOSHI | 5/ KATA-GURUMA |
| 2/ KOSHI-GURUMA | 6/ SUMI-GAESHI |
| 3/ YOKO-OTOSHI | 7/ YOKO-GURUMA |
| 4/ UTSURI-GOSHI | |

KATAME WAZA

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1/ UDE-HISHIGI-HARA-GATAME | 5/ UDE-HISHIGI-HARA-GATAME |
| 2/ UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME | 6/ ASHI-GARAMI |
| 3/ UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME | 7/ SODE-GURUMA |
| 4/ UDE HISHIGI TE GATAME | 8/ RYO-TE-JIME |
| | 9/ KATA-TE-JIME |

ORAZ WSZYSTKIE TECHNIKI WYMAGANE NA POPRZEDNIE STOPNIE.
TECHNIKI NALEŻY WYKONAĆ NA OBIE STRONY



1 KYU



NAGE WAZA

- 1/ MOROTE-GARI
- 2/ HANE-MAKIKOMI
- 3/ SUKUI-NAGE
- 4/ O-GURUMA
- 5/ SOTO-MAKIKOMI
- 6/ O-SOTO-GURUMA
- 7/ UKI-WAZA
- 8/ YOKO-WAKARE
- 9/ URA-NAGE
- 10/ SUMI-OTOSHI
- 11/ YOKO-GAKE

**ORAZ WSZYSTKIE TECHNIKI WYMAGANE NA POPRZEDNIE STOPNIE.
TECHNIKI NALEŻY WYKONAĆ NA OBIE STRONY**

REGULAMIN NADAWANIA STOPNI KYU

1. PRAWO NADAWANIA STOPNI OD 6 DO 1 KYU MAJĄ TRENERZY LUB INSTRUKTORZY JUDO KIERUJĄCY BEZPOŚREDNIO SZKOLENIEM EGZAMINOWANEGO POSIADAJĄCY MINIMUM 1 DAN ZWERYFIKOWANI PRZEZ PZJUDO.
2. UWAGA! W PRZYPADKU GDY TRENER LUB INSTRUKTOR KIERUJĄCY BEZPOŚREDNIO SZKOLENIEM EGZAMINOWANEGO NIE POSIADA MINIMUM STOPNIA 1 DAN UCZESTNICZY W EGZAMINIE JAKO DRUGI CZŁONEK KOMISJI, A EGZAMIN PROWADZI INNY UPRAWNIONY TRENER POSIADAJĄCY WYMAGANY STOPIEŃ.
3. EGZAMIN NA STOPIEŃ KYU MOŻE BYĆ, PRZEPROWADZONY PO UPRZEDNIM ZAREJESTROWANIU PRZEZ PROWADZĄCEGO EGZAMIN W PANELU INTERNETOWYM STOPNI KYU. PROWADZENIE EGZAMINU BEZ REJESTRACJI POZBAWIA ZDAJĄCEGO MOŻLIWOŚCI OTRZYMANIA CERTYFIKATU I ZAREJESTROWANIA STOPNIA.
4. KAŻDY ZDAJĄCY NA STOPIEŃ KYU OTRZYMUJE CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY STOPIEŃ. OPLATA ZA ORGANIZACJĘ EGZAMINU I WYDANIE CERTYFIKATU PUBLIKOWANA JEST W FORMIE ODDZIELNEJ UCHWAŁY PRZEZ ZARZĄD PZJUDO.
5. PRZY NADAWANIU JAKIEGOKOLWIEK STOPNIA OBOWIĄZUJE E ZACHOWANIE KOLEJNOŚCI STOPNIA. NIE DOPUSZCZA SIĘ OMIJANIA STOPNI.
6. RODZAJE STOPNI KYU
7. USTALA SIĘ 9 STOPNI KYU W OPARCIU O NAGE-WAZA I KATAME-WAZA REALIZOWANE W PROCESIE SZKOLENIA SPORTOWEGO POLSKIEGO ZWIĄZKU JUDO