

V. ZAHTEVNEJŠE AKCIJE V STOJEČEM POLOŽAJU

Gibanje po blazini – shintai in tai sabaki

- Hoja z drsečim korakom (naprej – nazaj) – ayumi ashi
- Borbena hoja "zasledujoče noge" v vseh smereh – tsugi ashi
- Krožno gibanje (metode nadzorovanega obračanja in izmikanja) – tai sabaki

Značilnosti gibanja

- Značilnosti pravilnega gibanja, položaj telesa, stopal, porazdelitev težišča itd.
- Glavne napake pri gibanju – obračanju, položaju telesa, porazdelitvi težišča, položaju in obremenitvi stopal itd.

VI. PARTERNA TEHNIKA – katame waza

Prehod iz stoječega položaja na tla

1. **Demonstracija meta – Tai otoshi (TOS), ki se zaključuje z vzvodnim prijemom:**
 - Juji gatame
2. **Demonstracija dovoljenega prehoda – hikikomi gaeshi (HKG) v končni prijem:**
 - Tate shiho gatame
 - Mune gatame
3. **Demonstracija prehoda – uke kleči na kolenu, tori stoji in izvaja – Ashi uchi mata (AUM) s prehodom v vzvodni prijem:**
 - Juji gatame

Položaj torija – zgoraj

1. **Demonstracija vzvodnega prijema – uke se nahaja v "klopi" na vseh štirih ali trebuhu:**
 - Juji gatame
2. **Demonstracija vzvodnih prijemov – uke se nahaja v končnem prijemu – Kuzure kesa gatame :**
 - Ude garami
 - Gyaku ude garami I
 - Waki gatame
3. **Demonstracija reševanja ujete noge med nogami ali v končnih prijemih:**
 - Ujeta noga med nogami
 - Kesa gatame

Položaj torija – spodaj

1. **Demonstracija vzvodnega prijema – uke kleči med nogama na hrbtu ležečega torija:**
 - Juji gatame
 - Gyaku ude garami II
2. **Demonstracija tehnike davljenja – tori se nahaja za hrbtom in z nogama nadzoruje ukeja:**
 - Hadaka jime
 - Ushiro jime