

## 2. Test

Tehnike padanja  
(2 akciji)

Prosti pad s pomočjo partnerja  
(v obe strani).



»Mae-ukemi«



## 3. Test

Osnovne tehnike metov  
(7 akcij)

Tsuri-komi-goshi  
(v obe strani)



Koshi-uchi-  
mata



Ko-uchi-  
makikomi



O-uchi-  
barai ali



Ko-uchi-  
barai



Tomoe-nage  
(v obe strani)



## 4. Test

Osnovne tehnike v parterju  
(4 akcije)

Ude-gatame  
(v obe strani)



Waki-gatame  
(v obe strani)



## 5. Test

### Uporabne naloge stoje

(7 akcij)

Tsuri-komi-goshi in Uchi-mata iz nasprotnega prijema.



Tsuri-komi-goshi  
iz Kenka-yotsu

Uchi-mata  
iz Kenka-yotsu

Ostale 3 tehnike izvesti iz smiselne začetne situacije.



Ko-uchi-barai

Ko-uchi-makikomi

Yoko-tomoe-nage



Blokada z bokom proti Uchi-mati

in



Ippon-seoi-nage

## 6. Test

### Uporabne naloge v parterju

(6 akcij)

Iz ležečega položaja (Uke je med torijevimi nogami) izvesti Ude-gatame in Juji-gatame.



Ude-gatame



Juji-gatame

Iz Kuzure-kesa-gatame preiti v Ude-gatame in Waki-gatame.



Ude-gatame



Waki-gatame

Iz klečečega položaja preiti v Waki-gatame in v končni prijem.



Waki-gatame



Ushiro-kesa-gatame

## 7. Test

### Randori

(4-6 Randorijev po 2 minuti)

Randori v stoječem položaju: poskušati vreči vse na novo naučene mete, iz različnih prijemov in po razdrtju nasprotnikovega prijema (na rokavu in reverju)



vreči iz  
različnih  
prijemov

razdreti  
nasprotnikov  
prijem za rokav

razdreti  
nasprotnikov  
prijem za rever

Pri prehodu iz stoječega položaja v parter izkoristiti priložnost za uspešen napad ali pa za potrebno obrambo



...im Übergang erbig-  
rech konern...

