

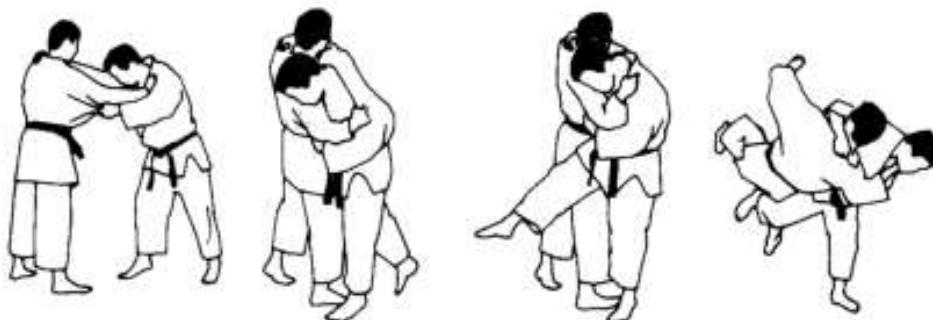
5,5 Kyu

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Historia Judo• Zasady Judo :<ul style="list-style-type: none">- Ustąp aby zwyciężyć- Osiągaj maksimum efektu ,przy minimum wysiłku- Trenuj dla wzajemnego dobra i korzyści• UKEMI (pady) z pozycji stojącej | <ul style="list-style-type: none">• SHIZEN (postawy) – JIGO TAI• TAI SABAKI (obroty)• NAGE WAZA (rzuty)<ul style="list-style-type: none">- DE ASHI HARAI- O SOTO GARI- O UCHI GARI- KO SOTO GARI |
|---|---|

De Ashi Harai



O-SOTO-GARI



O-UCHI-GARI



KO-SOTO-GARI

