

predlog

## ПРОГРАМА ЗА ПОЛАГАЊЕ ЗА ЖОЛТ ПОЈАС (5 КЈУ)

### ПРВ ЦИКЛУС

1. Основни техники на ублажување на паѓањата ( УКЕМИ ВАЗА )
  - УШИРО УКЕМИ
  - ЈОКО УКЕМИ
  - МАЕ УКЕМИ
2. Техники на фралње ( НАГЕ ВАЗЕ)
  - ОСОТО ОТОШИ
  - ДЕ АШИ БАРАИ
  - УКИ ГОШИ
3. Техники во партер ( НЕ ВАЗЕ)  
Основни зафати на држење ( ОСАЕ ВАЗА)
  - А. КЕСА ГАТАМЕ
  - Б. МУНЕ ГАТАМЕ
  - В. КУЗУРЕ КЕСА ГАТАМЕ

По еден начин на ослободување од погоре споменатите зафати на држење

Премин во партер :

- ОСОТО ОТОШИ- КЕСА ГАТАМЕ
- ДЕ АШИ БАРАИ- МУНЕ ГАТАМЕ
- УКИ ГОШИ- КУЗУРЕ КЕСА ГАТАМЕ

*СЛОБОДЕН ИЗБОР ВО ДЕМОСТРИРАЊЕ НА ДВЕ ТЕХНИКИ ВО СТОЕЧКИ СТАВ И ДВЕ ТЕХНИКИ ВО ПАРТЕР*

### ВТОР ЦИКЛУС

1. Основни техники на ублажување на паѓањата (УКЕМИ ВАЗА)
  - МАЕ УКЕМИ
2. Техники на фралње ( НАГЕ ВАЗЕ)
  - ТАИ ОТОШИ
  - ИПОН СЕОИ НАГЕ
  - ОУЧИ ГАРИ
3. Техники во партер ( НЕ ВАЗЕ)  
Основни зафати на држење ( ОСАЕ ВАЗА)
  - ⚡ ЈОКО ШИХО ГАТАМЕ
  - ⚡ КАМИ ШИХО ГАТАМЕ
  - ⚡ ТАТЕ ШИХО ГАТАМЕ

По еден начин на ослободување од погоре споменатите зафати на држење

Премин во партер :

- ❖ ТАИ ОТОШИ – ЈОКО ШИХО ГАТАМЕ
- ❖ ИПОН СЕ ОИ НАГЕ – КАМИ ШИХО ГАТАМЕ
- ❖ ОУЧИ ГАРИ- ТАТЕ ШИХО ГАТАМЕ

Премин во партер  
По еден начин на премин во КЕСА ГАТАМЕ , ЈОКО ШИХО ГАТАМЕ  
И МУНЕ ГАТАМЕ .

## **ТЕХНИКИ ЗА ПОЛАГАЊЕ ЗА ПОРТОКАЛОВ ПОЈАС (4 КЈУ ) ПРВ ЦИКЛУС**

1. Техники на фрлање ( НАГЕ ВАЗА )
  - ЦУРИКОМИ ГОШИ
  - О ГОШИ
  - СЕОИ ОТОШИ
  - МОРОТЕ СЕОИ НАГЕ
2. Техники во партер ( НЕ ВАЗА )

Ослободување од КЕСА ГАТАМЕ ( Преку “мост“ )  
Премин во КЕСА ГАТАМЕ ( ТОРИ е во позиција меѓу нозете на УКЕ )  
Премин во ЈОКО ШИХО ГАТАМЕ ( ТОРИ е во позиција меѓу нозете на УКЕ )
3. Лесна борба - со соработка на партнерот
4. Демонстрација на една техника на фрлање и една техника во партер во комбинација, контра со премин во партер

### **ВТОР ЦИКЛУС**

1. Техники на фрлање ( НАГЕ ВАЗА )
  - О СОТО ГАРИ
  - КО УЧИ ГАРИ
  - КО СОТО ГАРИ
  - КО СОТО ГАКЕ
2. Техники во партер ( НЕ ВАЗА )
  - ❖ Премин во ТАТЕ ШИХО ГАТАМЕ ( УКЕ е во позиција меѓу нозете на ТОРИ )
  - ❖ Премин во зафат на држење ( УКЕ е во позиција од назад - страна према ТОРИ )
  - ❖ Премин во зафат на држење ( УКЕ е во позиција пред ТОРИ )
3. Комбинации на фрлање
  - О УЧИ ГАРИ – КО УЧИ ГАРИ
  - КО УЧИ ГАРИ – О СОТО ГАРИ/ГАКЕ
  - КО УЧИ ГАРИ – МОРОТЕ СЕОИ НАГЕ
  - ИПОН СЕОИ НАГЕ – КОИ УЧИ ГАРИ
4. Контра фрлања
  - ⊕ О УЧИ ГАРИ – ЦУРИ КОМИ ГОШИ
  - ⊕ ТАИО ТОШИ – КО СОТО ГАРИ/ГАКЕ
5. Демонстрација на една техника на фрлање и една техника во партер во комбинација, контра со премин во партер

## **ТЕХНИКИ ЗА ПОЛАГАЊЕ ЗА ЗЕЛЕН ПОЈАС ( 3 КЈУ )**

### **ПРВ ЦИКЛУС**

5. Техники на фрлање ( НАГЕ ВАЗА )
  - ХАРАИ ГОШИ
  - УЧИ МАТА
  - ХАНЕ ГОШИ
  - ХИЗА ГУРУМА
6. Техники во партер ( НЕ ВАЗА )
  - A. Техники на лостови ( КАНСЕЦУ ВАЗА )
    - УДЕ ГАТАМЕ
    - ВАКИ ГАТАМЕ
  7. Два начини на изведување на лост ЦУЦИ ГАТАМЕ
    - a Позиција кога тори е врз грбот на уке ( паралелно )
    - б Позиција кога тори е врз уке ( дијагонално )
  8. Лесна борба - со соработка на партнерот ( 3 минути )
  9. Демонстрација на четири техники на фрлање во серија, вклучувајќи две комбинации и две контри и два премини во партер.

### **ВТОР ЦИКЛУС**

6. Техники на фрлање ( НАГЕ ВАЗА )
  - САСАЕ ТСУРИКОМИ АШИ
  - ОКУРИ АШИ БАРАИ
  - МОРОТЕ ЕРИ СЕОИ НАГЕ
2. Техники во партер ( НЕ ВАЗА )
  - A. Техники на лостови ( КАНСЕЦУ ВАЗА )
    - ХИЗА ГАТАМЕ
    - ЦУЦИ ГАТАМЕ
  3. Два начини на изведување на лост: ЦУЦИ ГАТАМЕ
    - a Позиција кога тори е врз грбот на уке ( паралелно ) изведувајќи пад напред
    - б Позиција кога тори е на грб а уке помеѓу неговите нозе
  4. Лесна борба - со соработка на партнерот ( 3 минути )
  5. Демонстрација на четири техники на фрлање во серија, вклучувајќи две комбинации и две контри и два премини во партер.

## **ТЕХНИКИ ЗА ПОЛАГАЊЕ ЗА СИН ПОЈАС (2 КЈУ )**

### **ПРВ ЦИКЛУС**

10. Техники на фрлање ( НАГЕ ВАЗА )
  - КОШИ ГУРУМА
  - ТАНИ ОТОШИ
  - ЈОКО ГУРУМА

11. Техники во партер ( НЕ ВАЗА )

А. Техники на лостови ( КАНСЕЦУ ВАЗА )

- УДЕ ГАРАМИ

Б. Техники на давење ( ШИМЕ ВАЗА )

- ОКУРИ ЕРИ ЦИМЕ

- ЦУЦИ ЦИМЕ

а ЦАКУ ЦУЦИ ЦИМЕ

б НАМИ ЦУЦИ ЦИМЕ

12. Контра техники во партер

- Изведување на УДЕ ГАРАМИ од КУЗУРЕ КЕСА ГАТАМЕ

- Изведување на давење КОШИ ЦИМЕ кога уке изведува СЕОИ ОТОШИ (позијана на колена)

13. Лесна борба - со соработка на партнерот ( 3 минути )

14. Демонстрација на четири техники на фрлање во серија, вклучувајќи две комбинации и две контри и два премини во партер.

## ВТОР ЦИКЛУС

7. Техники на фрлање ( НАГЕ ВАЗА )

- ТОМОЕ НАГЕ
- КАТА ГУРУМА

2. Техники во партер ( НЕ ВАЗА )

А. Техники на лостови ( КАНСЕЦУ ВАЗА )

а.Изведување на давење ОКУРИ ЕРИ ЦИМЕ ( тори во позиција над уке паралелно ) кога уке изведува СЕОИ ОТОШИ

б. Изведување на давење КАТА ТЕ ЦИМЕ ( уке е во позиција „четвороношки“ )

в. Изведување на давење НАМИ ЦУЦИ ЦИМЕ и ЦАКУ ЦУЦИ ЦИМЕ ( позиција на уке меѓу нозете на тори коишто е во позиција на грб

4. Лесна борба - со соработка на партнерот ( 4 минути )

5. Демонстрација на четири техники на фрлање – по избор и серија од 10 комбинации

6. Демонстрација на две серии по избор од : НАГЕ НО КАТА или од КАТАМЕ НО КАТА.

## ТЕХНИКИ ЗА ПОЛАГАЊЕ ЗА КАФЕАВ ПОЈАС (1 КЈУ)

### ПРВ ЦИКЛУС

15. Техники на фрлање ( НАГЕ ВАЗА )

- СОДЕ ТСУРИКОМИ ГОШИ
- УКИ ОТОШИ
- УШИРО ГОШИ
- УРА НАГЕ
- РЈО ХИЗА СЕОИ ОТОШИ

16. Техники во партер ( НЕ ВАЗА )

А. Техники на давење ( ШИМЕ ВАЗА )

- ХАДАКА ЏИМЕ
- КАТА ХА ЏИМЕ
- САН ГАКУ ЏИМЕ
- КАТА ТЕ АШИ КОШИ ЏИМЕ

3. Изведување на ХАДАКА ЏИМЕ ( уке во позиција на стомак )

4. Изведување на КАТА ХА ЏИМЕ ( уке во позиција „четвороношки“ )

5. Лесна борба - со соработка на партнерот ( 4 минути )

6. Демонстрација на четири техники по избор и неколку комбинации и контри со истите

## ВТОР ЦИКЛУС

8. Техники на фрлање ( НАГЕ ВАЗА )

- ЈОКО ГАКЕ
- ТЕ ГУРУМА
- СОТО МАКИКОМИ
- ЈОКО ТОМОЕ НАГЕ

2. Техники во партер ( НЕ ВАЗА )

А. Техники на давења ( ШИМЕ ВАЗА )

а Примена на САН ГАКУ ЏИМЕ ( уке позиција „четвороношки“, тори пред неговата глава )

а.Изведување на давење ОКУРИ ЕРИ ЏИМЕ ( тори во позиција над уке паралелно ) кога уке изведува СЕОИ ОТОШИ

3. Лесна борба - со соработка на партнерот ( 4 минути )

4. Демонстрација на три серии од НАГЕ НО КАТА или комплетно изведување на КАТАМЕ НО КАТА