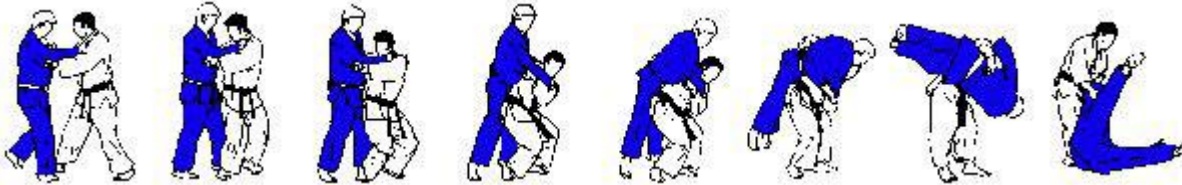


## 9. KYU - KYUKYU



### Nage-waza:

#### 1. Ó-goši



#### 2. Ó-soto-gari



### Katame-waza:

#### 1. Kesa-gatame + únik mostovaním, háčikom na nohu a kolískou



### Základné pohybové zručnosti a vedomosti:

1. kotúl' vpred, vzad
2. Uširo-ukemi, (pád dozadu)
3. Joko-ukemi migi, hidari, (pád nabok vpravo, vľavo)
4. Mae-ukemi (pád priamo vpred, na brucho)
5. Zenpó-kaiten-ukemi (pád vpred kotúľom cez rameno)
6. Šizen-hontai, (základný postoj) a Džigo-hontai, (obranný postoj)
7. Kumi-kata migi, hidari (úchop, pravý, ľavý))
8. Rei, (pozdrav) Ricu rei (pozdrav v postoji), Za rei (pozdrav v pokľaku)
9. Vznik, miesto, rok založenia džuda a zakladateľ džuda
10. Džúdó-gi, (úbor džudistu), viazanie opasku