

柔道

NE WAZA

DOSKONALENIE TECHNIKI

柔道

POWTÓRZENIE

KATAME-WAZA

TECHNIKI CHWYTÓW W PARTERZE

Kansetsu waza
(Joint locks)

Shime waza
(Strangling techniques)

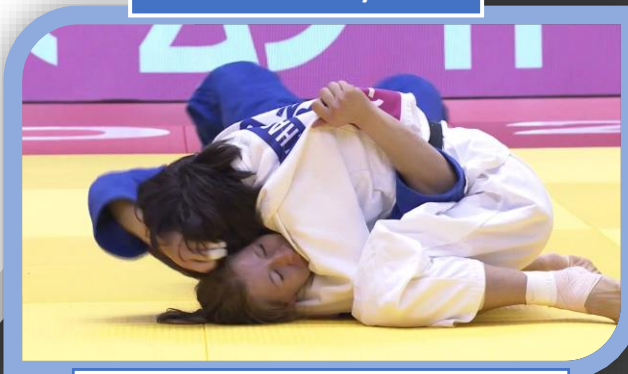
Osae komi waza
(Hold-down techniques)

dźwignie

duszenia



techniki trzymań



OSAE-KOMI-WAZA

<https://www.youtube.com/watch?v=9gOA4ClkgPc>

Paweł Zagrodnik, Łukasz Golus



柔道

NE WAZA



OBEJRZYJ FILM

<https://www.youtube.com/watch?v=7leMIAyHaKw>

柔道

NE WAZA

ĆWICZENIA



OBEJRZYJ FILM

https://www.youtube.com/watch?v=LLtUxNCN5mY&list=PLdo_wUWtayA3gi7iOG49n9o57qXH6g3cm&index=19

Łukasz Golus, Grzesiek
Wieczorek, Paweł Zagrodnik

1

Odnajdź nazwy technik, zaprezentowanych na filmie TOP 5 ne-waza Budapest 2017.

2

Podejmij próbę wykonania zaprezentowanych na filmie ćwiczeń, doskonalących Twoje zdolności motoryczne w ne-waza.

Pomiń zadanie w którym Grzegorz Wieczorek wykonuje pierwszą fazę przerzutu bokiem.