

柔道

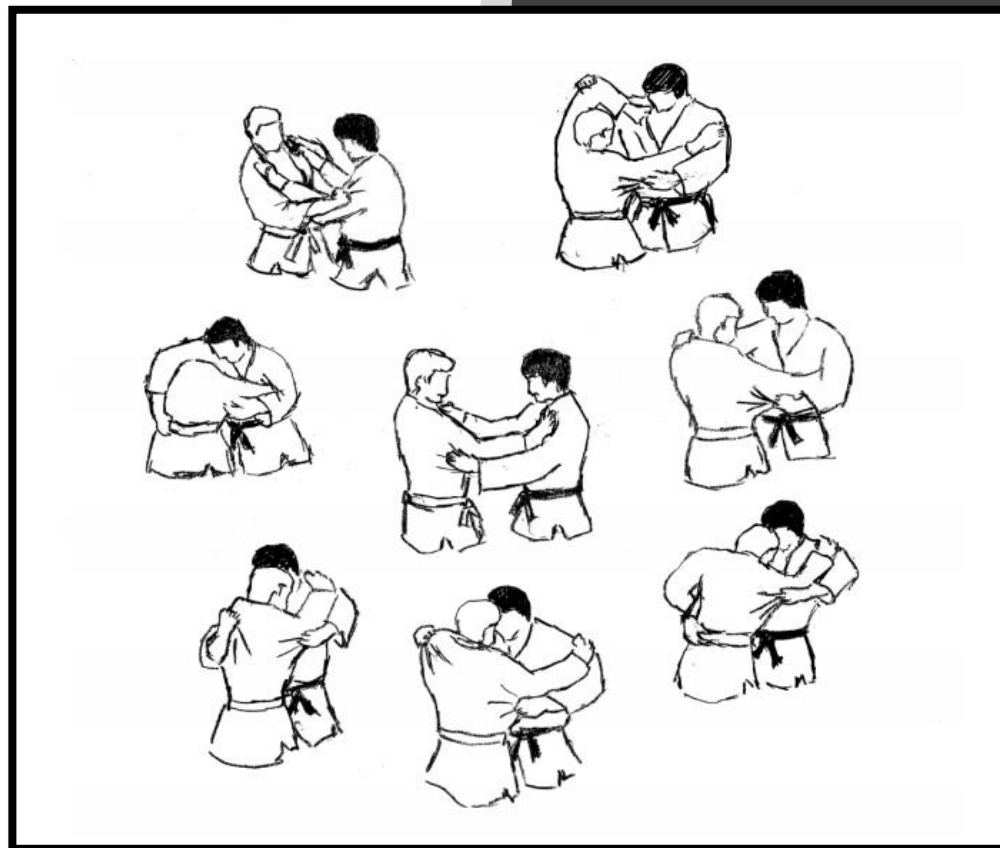
KUMI KATA

DOSKONALENIE TECHNIK CHWYTÓW

# 柔道

## KUMIKATA

### TECHNIKI UCHWYTÓW W JUDO



## KUMIKATA

Obejrzyj film

<https://www.youtube.com/watch?v=drRgGd2J4BI&t=13s>

Paweł Zagrodnik, Łukasz Golus

### 1

Spróbuj odnaleźć w zasobach Youtube, 3 niestandardowe sposoby uchwytu w judo.

### 2

Zaproś do wspólnego ćwiczenia, osobę z którą mieszkasz i wykonajcie wejścia do dowolnej technik judo z następujących uchwytów (kumikaty):

1. Uchwyt podwójny - rękaw kołnierz;
2. Uchwyt pojedynczy – kołnierz;
3. Uchwyt podwójny – dwa rękawy;
4. Uchwyt podwójny – rękaw i za plecy;
5. Uchwyt pojedynczy – rękaw.