

柔道

5 KYU

część 3

# 柔道

ASHI-WAZA

rzuty nożne

## O-UCHI-GARI

Duże podcięcie wewnętrzne



## OBEJRZYJ FILMY

<https://www.youtube.com/watch?v=l3BWf1Zoluc>

<https://www.youtube.com/watch?v=t6VRvu7FgJ4>

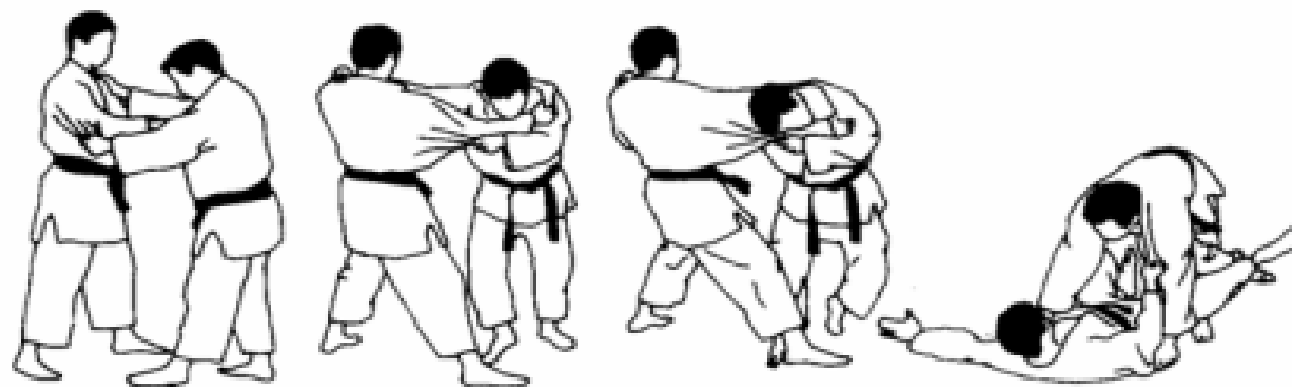
# 柔道

ASHI-WAZA

rzuty nożne

## KO-UCHI-GARI

małe podcięcie wewnętrzne



## OBEJRZYJ FILMY

<https://www.youtube.com/watch?v=5E20xuzaXNw>

<https://www.youtube.com/watch?v=pJdSJRWI0oE&list=RDCMUC1CsWk5MTssfFt6rb7CXKKA&index=22>

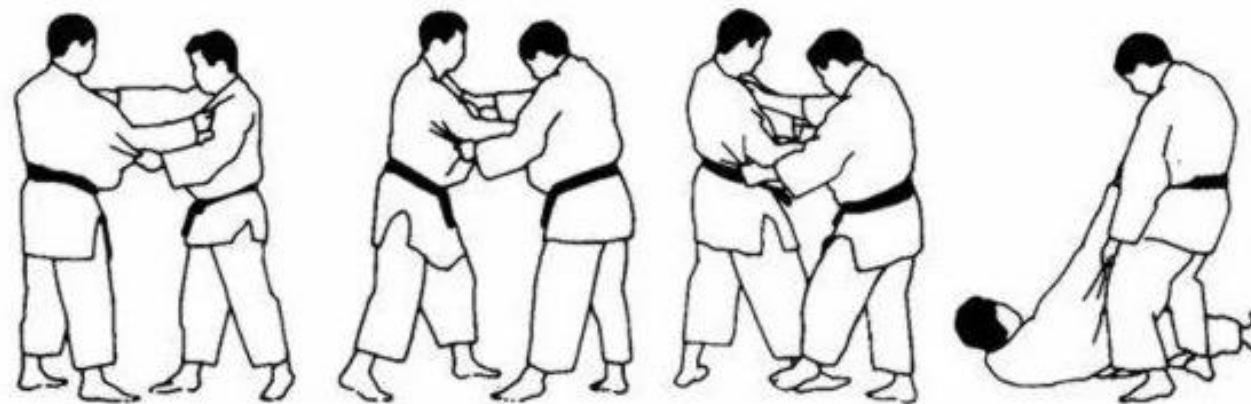
# 柔道

ASHI-WAZA

rzuty nożne

## DEASHI-HARAI

zagarnięcie wystawionej stopy



## OBEJRZYJ FILMY

<https://www.youtube.com/watch?v=gW9LEvVmG2o&list=RDCMUC1CsWk5MTssfFt6rb7CXKKA&index=20>

<https://www.youtube.com/watch?v=fcSMGRq0HMY>

Efficient Judo

Mercuryu Judo

# 柔道

ASHI-WAZA

rzuty nożne

PODSUMOWANIE

sposoby poruszania się / kombinacje / ustawianie się do rzutów



OBEJRZYJ FILMY

<https://www.youtube.com/watch?v=BePzzvvozOI&list=RDCMUC1CsWk5MTssfFt6rb7CXKKA&index=10>

# 柔道

## ZADANIA

1

OBEJRZYJ FILM – TOP 20 ASHI-WAZA

[https://www.youtube.com/watch?v=wh\\_qNU9--E](https://www.youtube.com/watch?v=wh_qNU9--E)

Lairton Mansor

2

Wskaż, która technika ASHI-WAZA z pośród TOP 20 była wykonywana najczęściej – nazwij ją.

3

Wykonaj po 25 wejść na prawą i 25 wejść na lewą stronę (w formie Tandoku Renshu), do technik zaprezentowanych wcześniej:

O-UCHI-GARI

KO-UCHI-GARI

DEASHI-HARAI