

## קיו 4 - חגורה כתומה

### קיהן

טייהן טאי ג'יצו

קייטן (גלגולים) – גלגול מסגאן נו קמאה, גלגול 45 לאחור, גלגול, גלגול וצקי, גלגול ובעיטה, גלגול מעל מכשול.

### קמאה – עמידות מוצא

קוטו ריו – הוקו – עמידת דוב, בובי – יד מאוגרפת צמודה למותן ויד מאוגרפת קדימה בגובה המותן.  
קוקשין דן ריו – הירה – ידיים בגובה כתפיים פרושות לצדדים בטווח העין, קוסיי – יד ימין מאוגרפת, יד שמאל מול המצח.  
טוגקורה ריו – דוקו – יד ימין קדמית ויד שמאל מאוגרפת מאחורי הראש, האצי- כמו דוקו עם גב היד מול המצח.  
פודו ריו – פודוזה –רגליים כפופות, בדומה לישיבה מזרחית כאשר יושבים על אחת מכפות הרגליים.

### דאקן טאי ג'יצו

רצף התקפות צקי - בלימות פנימיות וחיצוניות. בלימות ג'ו מונג'י וקוסיי, התחמקות בטאי סבקי ללא בלימה.  
רצף התקפות בעיטות – בלימות פנימיות וחיצוניות.  
אומטה שטו טובי (בקפיצה)  
אורה שטו טובי כפול (בקפיצה)

### ג'ו טאי ג'יצו

אומטה גיאקו (מאחיזת דש ואגרופ לפנים, מצקי לפנים) – עם ובלי בלימת יד התוקף.  
אורה גיאקו (באחיזת דש, אורה שטו לפני הבריח, מצקי לפנים, עם ובלי בלימת יד התוקף –הורדת היריב לקרקע לשני כיוונים).  
אוני קודאקי (אומטה ואורה) - מאחיזת ג'ודו יד מגש.  
גושה דורי מול תקיפת צקי, בלימת היד התוקפת עם יד אחת וכניסה לבריח בעזרת משיכת מרפק יד התוקף עם היד השניה  
מוסו (מושה) דורי - מאחיזת ג'ודו הפיכת זרוע היריב המיושרת כשכף היד על מרפק היריב, בריח על המרפק הישר.  
או סוטו גרי (טאטוא הרגל)- מאחיזת ג'ודו מתיחת היריב עם גלישה לפנים ובושי ביד השנייה כניסה מאחור וטאטוא הרגל.  
הראי גושי – כמו או סוטו גרי בלי טאטוא הרגל, רגל מאחורי רגל יריב.  
קובי נגה – הטלת מותן מאחיזת ראש.  
קושי נגה - הטלת מותן מאחיזת מותניים.

### טה הודוקי (שחרורים)

שיחרורים מחביקה מאחור  
שחרורים מאחיזה משתי ידיים + מעבר לבריחים

### קאטה

ג'ו מונג'י נו קמאה נו קטה – בלימה מג'ו עם נסיגה לאחור, תקיפה בבושי והגנה בקוסיי.  
שצ'ו נו קמאה נו קטה – בלימת יד התוקף תוך שקיעה למטה, בעיטת דחיפה ואורה שטו.  
קטה נמי: אוקה תוקף בצקי ימני, בעיטה ימנית, וצקי ימני, טורי מגן בבלימה עליונה ביד שמאל, דאקן לרגל היריב באגרופ ימין, וקוסיי מתחת ליד היריב. כניסה להראי גושי עם אגודל לצוואר (ביד פתוחה).  
טורי בצקי - אוקה בולם בלימה פנימית ומכה לצוואר.  
טורי בצקי - אוקה מסיט עם יד נגדית ובו זמנית אגרופ לצלעות (45 מעלות קדימה)

### רנדורי

אוקה בהתקפת שני צקי, תגובות לפי בחירה.  
אוקה בהתקפת צקי ובעיטה, תגובות לפי בחירה.

### קרב מגע / הגנה עצמית

הגנה מאגרופ ישיר, פנימי וחיצוני: טכניקות בחירה סיום בהורדה לקרקע  
מאחיזת דש: ניטרול לנקודת תורפה וכניסה לבריח, מעבר בין בריחים, סיום בהורדה לקרקע.  
קרקע: שני קרבות, דקה אחת כל אחד  
רנדורי: קרב אחד 2 דקות עצימות נמוכה, ידיים פתוחות, דגש על תנועה.