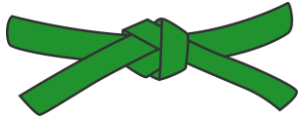


SHIRITI I GJELBERT 3-KYU



TACHI- WAZA

- HARAI GOSHI
- UCHI MATA
- HANE GOSHI
- HIZA GURUMA
- SASAE-TSURIKOMI-ASHI
- OKURI-ASHI-BARAI
- MOROTE-SEOI-NAGE

KOMBINIME NE POZICIONE TE LUFTES:

- KOMBINIM TE TEKNIKAVE TE KEMBEVE
- KOMBINIM TE TEKNIKAVE TE KUKAVE ME TE KEMBEVE
- KALIM NGA TACHI-WAZA NE NE-WAZA

NE -WAZA

- UDE GATAME
- WAKI-GATAME
- HIZA GATAME
- JUJI GATAME

DALJET:

- DALJE NGA KESA-GATAME PERMES URES
- DALJE NGA KESA-GATAME DUKE JA LIDH KEMBEN
- DALJE NGA YOKO-SHIHO-GATAME
- DALJE NGA TATE-SHIHO-GATAME

KANETSU-WAZA:

- JUJI-GATAME NE TRI FORMA TE NDRYSHME
- SANKAKU GATAME NE DY FORMA TE NDRYSHME

QKA DUHET TE DIJE?

- POENAT NE XHUDO
- KUPTIMIN E “MATTE “,“HAJIME”,“OSEAEKOMI”, “TOKETA”,“SHIDO”, “HIKI-WAKE”, “HANSOKU-MAKE”, “WAZA-AR-AWASETE-IPPON”.
- SA ZGJAT MBAJTJA NE XHUDO DHE SI POENTOHET NE BAZE TE SEKONDAVE.
- QKA ESHTË SHIDO? TE DEMONSTROJE DISA SHEMBUJ
- TE DEMONSTROJE HEQJEN E GARDIT ME KUNDERSHTARE TE DJATHE DHE TE MAJTE.