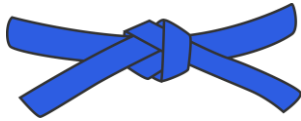


SHIRITI I KALTER 2-KYU



TACHI- WAZA

- KOSHI-GURUMA
 - TANI-OTOSHI
 - YOKO-GORUMA
 - TOMOE-NAGE
 - YOKO-TOMOE-NAGE
 - UKI-WAZA
-
- TE DEMONSTROJE KATER NGA TEKNIKAT E SHKRUARA ME LARTE NE FORME TE POZICIONEVE DHE ME ANE TE DY APO ME SHUME KOMINIMEVE.

KUMI-KATA (LUFTA PER GARD)

TE DEMONSTROJE FORMA TE NDRYSHME TE HEQJES SE GARDIT:

- KUNDER GARUESEVE TE MAJTE
- KUNDER GARUESEVE TE DJATHTE

NE -WAZA

KANSETSU-WAZA:

- UDE-GARAMI

SHIME-WAZA:

- OKURI-ERI-JIME
- JUJI-JIME
- GYAKU-JUJI-JIME
- NAMI-JUJI-JIME

TEKNIKA TE KOMBINUARA:

- UDE-GARAMI NGA KOZURE-KESA-GATAME
- KOSHI-JIME KUR UKE KA PUNUAR TEKNIKE NE DY GJUNJE
- OKURI-ERI-JIME KUR UKE KA PUNUAR TEKNIKE NE DY GJUNJE
- KATA-TE-JIME (UKE QENDRON NE KATER KEMBE)
- NAMI-JUJI-JIME DHE GYAKU-JUJI-JIME (UKE QENDRON MBI TORIN)

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 SHEMBUJ TE GJUAJTJEVE NE XHUDO.
- TE GJITHA TEKNIKAT NE TACHI-WAZA DUHET TE DEMONSTROHEN NE TE DYJA ANET.