

## 5.kyu – RUMEN PAS

- PADCI: naprej, nazaj, vstran.
- GIBANJE: ushiro ten-kan, tenkai, ten-kan, kombinacija ten-kan tenkai, dvojni tenkan, bloki.

### TEHNIKE:

1. **Ai hanmi katate dori** **IKKYO**  
*Obramba pred prijemom za isto roko; (prvi vzvod); vzvod na zapestju s fiksacijo na kolenu.*
2. **Ai hanmi katate dori** **SHIHO NAGE**  
*Obramba pred prijemom za isto roko; vzvod na zapestju in komolcu z vstopom navzven.*
3. **Gyaku hanmi katate dori** **SHIHO NAGE**  
*Obramba pred prijemom za nasprotno roko; vzvod na zapestju in komolcu.*
4. **Ai hanmi katate dori** **IRIMI NAGE**  
*Obramba pred prijemom za isto roko; vzvod na vratu in metanje.*
5. **Ai hanmi katate dori** **KOTE GAESHI**  
*Obramba pred prijemom za isto roko; vzvod na zapestju (rotacija).*
6. **Gyaku hanmi katate eri dori** **NIKYO**  
*Obramba pred prijemom za rever; (drugi vzvod); vzvod na zapestju s fiksacijo na prsih.*
7. **Shomen uchi (ai hanmi)\*** **IKKYO**  
*Obramba pred prijemom v glavo od zgoraj; (prvi vzvod); umik navzven ali vstop naprej.*
8. **Yokomen uchi (gyaku hanmi)** **GOKYO**  
*Obramba pred prijemom v glavo od strani; (peti vzvod), blokada s fiksacijo na ramenu, vzvod na zapestju.*
9. **Ushiro katate eri dori** **NIKYO** **UCHI**  
*Obramba pred prijemom za ovratnik (rever) od zadaj; vzvod na zapestju ali laktu; vstop pod roko.*
10. **Ushiro katate obi dori** **ASHI KUBI NAGE**  
*Obramba pred prijemom okoli pas od zadaj; prijem za nogo in rušenje s kontrolo (gležnju).*