

**R O M Â N I A**  
**FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ARTE MARȚIALE**  
**DEPARATAMENTUL DE JU-JITSU**  
**Clubul Sportiv „Show Time” – Sf. Gheorghe**

Sesiunea de examinare:

**24.11.2022 - Sf. Gheorghe**

**TEME EXAMINARE**

**Referate**

**Sf. Gheorghe**

**2022**

## **Teme examinare:**

### **5-3 Kyu**

1. Tehnica de proiectare – Koshi-Guruma;
2. Tehnica de proiectare – Tai-Othosi;
3. Tehnica de proiectare – Uchi-Mata;
4. Tehnica de proiectare – O-Soto-Gari;
5. Tehnica de proiectare – Uchi-Goshi;
6. Tehnica de proiectare – Harai-Goshi;
7. Tehnica de proiectare – Ippon-Seoi-Nage;
8. Tehnica de proiectare – Morote-Seoi-Nage;
9. Tehnici de ștrangulare – Name Juji Jime; Kata Juji Jime; Gyaku Juji Jime;
10. Puncte slabe sau vitale – Kyusho (cap și tors);
11. Tehnici de imobilizare – Osae Waza;
12. Școala caderii (Ukemi Waza) – Yoko Ukemi;
13. Tehnica de lovire – Gyaku Zuki;
14. Tehnica de lovire – Mae Geri;
15. Tehnica de lovire – Mawashi Geri;
16. Tehnici de luxare - Ude Hishigi Juji Gatame; Kami Ude Hishigi Juji Gatame.

### **2-1 Kyu**

17. Tehnici de apărare și de lovire – Atemi Waza / Fusegi Waza;
18. Tehnici de proiectare – Go Kyo;
19. Tehnici Ne-waza / Brazilian Jiu Jitsu.