

Waza & kata – full playlist

Kyu 8   לבן עם פס		Kyu 9   לבן טכניקות נבחרות (רצוי אך לא חובה לזכור שמות)		
<b>Waza</b> ▶ shizuki shodan <input type="checkbox"/> ▶ shizuki nidan <input type="checkbox"/> ▶ shizuki sandan <input type="checkbox"/> ▶ go uke <input type="checkbox"/> ▶ empī roppu <input type="checkbox"/>		<b>טכניקות יד סגורה</b> tsuki <input type="checkbox"/> tate tsuki <input type="checkbox"/> ura tsuki <input type="checkbox"/> age tsuki <input type="checkbox"/> kagi tsuki <input type="checkbox"/> mawashi tsuki <input type="checkbox"/> tettsui <input type="checkbox"/> uraken <input type="checkbox"/>  <b>טכניקות יד פתוחה</b> nukite <input type="checkbox"/> shutō <input type="checkbox"/> teishō <input type="checkbox"/> haishō <input type="checkbox"/> tōhō <input type="checkbox"/>  <b>טכניקות אמה ומרפק</b> kote <input type="checkbox"/> haitō <input type="checkbox"/> koken <input type="checkbox"/> (empi) hiji <input type="checkbox"/>  <b>טכניקות רגל</b> mae geri <input type="checkbox"/> kin geri <input type="checkbox"/> mawashi geri <sup>1</sup> <input type="checkbox"/> yoko geri <input type="checkbox"/> ushiro geri <input type="checkbox"/> kakato geri <input type="checkbox"/> fumikomi <input type="checkbox"/> hiza geri <input type="checkbox"/> mikazuki geri <sup>2</sup> <input type="checkbox"/>  <b>הפלות</b> hook <input type="checkbox"/> sweep <input type="checkbox"/>  <b>חניקות</b> חניקה בסיסית <input type="checkbox"/>  <b>וריאציות ביצוע</b> gedan ,chūdan ,jōdan ❖ oi ,gyaku ,kizami ❖ nidan geri ❖ tobi geri ❖ kaiten ❖ קומבינציות ❖ ביצוע על פרטנר ❖		<b>ישיבות</b> seiza (הערה) <input type="checkbox"/> kiza <input type="checkbox"/>  <b>עמידות</b> hei soku dachi <input type="checkbox"/> musubi dachi <input type="checkbox"/> heikō dachi <input type="checkbox"/> shiko dachi <input type="checkbox"/> zenkutsu dachi <input type="checkbox"/> fudō dachi <input type="checkbox"/> nekoashi dachi <input type="checkbox"/> sanchin dachi <input type="checkbox"/>  <b>מנחי מוצא</b> yōi <input type="checkbox"/> kaeshi ,hikite <input type="checkbox"/> kamae -ו <input type="checkbox"/>  <b>תנועת רגליים</b> yori ashi <input type="checkbox"/> tai sabaki <input type="checkbox"/> סיבוב קצר <input type="checkbox"/> סיבוב ארוך <input type="checkbox"/> סיבוב כפול (הערה) <input type="checkbox"/>  <b>נפילות וגלגולים</b> נפילה בסיסית <input type="checkbox"/> גלגול לפניים <input type="checkbox"/> גלגול לאחור <input type="checkbox"/> קימה בסיסית <input type="checkbox"/>  <b>הגנות מסורתיות</b> gedan barai <input type="checkbox"/> soto gedan barai <input type="checkbox"/> uchi uke <input type="checkbox"/> soto uke <input type="checkbox"/> age uke <input type="checkbox"/> jūji uke <input type="checkbox"/> shutō uke <input type="checkbox"/> hiki uke <input type="checkbox"/> morote uke <input type="checkbox"/>
<b>Kyu 6   צהוב עם פס</b>	<b>Kyu 7   צהוב</b>			
<b>Kata &amp; Bunkai</b> pinan sandan <input type="checkbox"/> pinan yondan <input type="checkbox"/> ▶ pinan godan <input type="checkbox"/>	<b>Kata &amp; Bunkai</b> pinan shodan <input type="checkbox"/> pinan nidan <input type="checkbox"/> ▶ randori ichi no kata <input type="checkbox"/>			
<b>Kyu 4   כתום עם פס</b>	<b>Kyu 5   כתום</b>			
<b>Kata &amp; Bunkai</b> ▶ jiin <input type="checkbox"/> ▶ randori ni no kata <input type="checkbox"/>	<b>Kata &amp; Bunkai</b> ▶ anankō <input type="checkbox"/>			
<b>Kyu 2   כחול</b>	<b>Kyu 3   ירוק</b>			
<b>Kata &amp; Bunkai</b> naifunchin shodan <input type="checkbox"/> ▶ tenshō <input type="checkbox"/> בחירה: <input type="checkbox"/> geki sai dai ich <input type="checkbox"/> ▶ geki sai dai ni <input type="checkbox"/>	<b>Kata &amp; Bunkai</b> ▶ tomari bassai <input type="checkbox"/> ▶ randori san no kata <input type="checkbox"/>			
<b>Kyu 1   חום</b>				
<b>Kata &amp; Bunkai</b> שתי קאטות בחירה <input type="checkbox"/>  <b>רשימת קאטות בחירה:</b> ○ bassai dai, bassai shō ○ chintō ▶ ○ jion ○ korurunfa ▶ ○ rohai ▶ ○ sanchin, seiyunchin, seisan, saifa, seipai ○ kōsōkun dai, kōsōkun shō ○ matsukaze ○ jūroku ○ geki sai dai ich/ni				

\* איך תופרים סמל על גי?

<sup>1</sup> ura mawashi geri

<sup>2</sup> ura mikazuki geri