



## **ŽUTI POJAS**

- **Kretanja:** okret na stopalima, okret oko prednje noge, korak okret, klizeće kretanje.
- **Padovi:** pad nazad.
- **Poznavanje principa oslobađanja od raznih hvatova.**
- **Tehnike:**
- **Odbrana od hvata za kosu spreda** – povlačenje unazad i poluga na zglobu šake
- **Odbrana od hvata za okovratnik, jednom rukom otpozadi** – provlačenje ispod ruke unazad i poluga na zglobu šake
- **Odbrana od hvata sa strane otpozadi** (džeparenje)
- **Odbrana od hvata sa dve ruke za dve ruke spreda** – iskorak u stranu i provlačenje ispod ruke
- **Odbrana od hvata za ruku** (rukovanje) – provlačenje i pritisak – «sečenje» rukom nadole
- **Odbrana od hvata desnom rukom za desnu ruku** – izvrtanje i povlačenje protivnika u krug, spolja
- **Odbrana od hvata za grudi** – povlačenje unazad i poluga na zglobu šake.



### *NARANDŽASTI POJAS*

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kretanja:</b> okret na stopalima, okret unazad, korak okret unazad, klizeće kretanje.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Padovi:</b> pad nazad, kolut napred – pad napred.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tehnike:</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od hvata za ruku</b> (hvat desnom rukom za levu ruku) – iskorak u stranu i poluga na zglobu šake – druga forma</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od hvata za ruku</b> (rukovanje, desnom rukom za desnu ruku) – okretanje tela, «ringišpil»</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od obuhvata oko struka</b> – oslobađanje hvatom za prste</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od hvata sa dve ruke za dve ruke spreda</b> – iskorak u stranu i poluga na zglobu šake – druga forma</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od hvata sa dve ruke za dve ruke spreda</b> – izvrtanje na gore sa fiksacijom na grudima i rušenje</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od udarca u glavu odozgo</b> – ukrštanje ruku, prva forma.</li></ul>



### ***ZELENI POJAS***

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kretanja:</b> okret na stopalima, okret unazad, korak okret unazad, klizeće kretanje.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Padovi:</b> pad nazad, pad napred.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tehnike:</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od hvata sa dve ruke za dve ruke spređa,</b> provlačenjem ispod desne ruke – druga forma</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od kružnog udarca u glavu</b> (šamar)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od udarca odozdo u stomak</b> – povlačenje noge unazad i blokada ruke ukrštenim rukama – poluga</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od hvata za oba ramena otopozadi</b> – povlačenje noge unazad i provlačenje glave između ruku</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od «pozdravljanja»</b> - provlačenje i sečenje nadole – poluga na zglobu, izvrtnjem</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od obuhvata rukom oko vrata «kragna»</b> - hvat za kosu i povlačenje</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Odbrana od udarca rukom u glavu</b> – hvat spolja sa dve ruke i povlačenje u krug – prva forma</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>IZBEGAVANjE</b> napada jednog napadača</li></ul>



### **PLAVI POJAS**

- **Kretanja:** okret na stopalima, okret unazad, korak okret, klizeće kretanje, korak okret unazad i okret na stopalima.
- **Padovi:** pad napred, pad nazad, pad nazad sa ustajanjem, vezani pad napred-pad nazad.
- **Tehnike:**
- Odbrana od udarca rukom u glavu odozgo – iskorak u stranu i zaustavljanje udarca ukrštenim šakama – kontrola na zglobu šake
- Odbrana od obuhvata oko struka odpozadi – izvlačenje jedne noge i kontrola
- Odbrana od hvata za grudi spreda – provlačenje glave i tela ispod jedne ruke
- Odbrana od hvata sa dve ruke za dve ruke odpozadi – prebacivanje jedne ruke i poluga na zglobu šake izvrtanjem – treća forma
- Odbrana od hvata sa dve ruke za dve ruke spreda – izvrtanje ruku sa polugom i rušenje napadača hvatom za kosu
- Odbrana od kružnog udarca rukom u glavu – propuštanje okretom na unutrašnju stranu i rušenje
- Odbrana od kružnog udarca nogom sa strane – propuštanje korakom i okretom – poluga na peti
- **IZBEGAVANjE** napada dvojice napadača.



### **BRAON POJAS**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Dobro znanje svih kretanja.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pravilan rad svih padova.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tehnike:</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Odbrana od hvata za okovratnik odpozadi – okretanje spolja – rušenje i kontrola</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Odbrana od hvata za okovratnik odpozadi – okretanje unutra sa šamarom</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Odbrana od hvata za ruku i kragnu – prebacivanje ruke i poluga na zglobu</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Odbrana od hvata desnom rukom za levu ruku – ulazak unutra , hvat napadačeve ruke i brzo okretanje – druga forma</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Odbrana od hvata desnom rukom za desnu ruku – korak okret spolja i povlačenje napadača za sobom – prva forma</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Odbrana od hvata jednom rukom za okovratnik odpozadi – brzo provlačenje ispod ruke i poluga na laktu</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>IZBEGAVANjE</b> napada više napadača.</li></ul>



### *DEČIJI CRNI POJAS*

<ul style="list-style-type: none"><li>• Izuzetno talentovani učenici ovog uzrasta imaju mogućnost da se pripremaju za dečiji crni pojas. Tokom dužeg vremenskog perioda, u dogovoru sa trenerom, pripremaju delove propisanog programa i polažu pred komisijom SCRA.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Program obuhvata:</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prikaz svih vrsta kretanja (pravilan stav, odsečno pravilno kretanje)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pravilan rad svih vrsta padova</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Principi oslobađanja od raznih vrsta hvatova</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Besprekorno izvođenje <b>najmanje po 5 tehnika</b> odbrane od:</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li><ul style="list-style-type: none"><li>○ raznih vrsta hvatova spreda</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li><ul style="list-style-type: none"><li>○ raznih vrsta hvatova odpozadi</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li><ul style="list-style-type: none"><li>○ udaraca rukom u glavu odozgo</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li><ul style="list-style-type: none"><li>○ udaraca rukom u glavu sa strane</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li><ul style="list-style-type: none"><li>○ nožnih udaraca</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li><ul style="list-style-type: none"><li>○ karate udaraca</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li><ul style="list-style-type: none"><li>○ napada nožem</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>IZBEGAVANjE</b> napada dva i više napadača.</li></ul>