

## Аттестация 4 кю (оранжевый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 14:56 - Обновлено 27.09.2010 16:23

---

## Аттестация 4 кю (оранжевый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 14:56 - Обновлено 27.09.2010 16:23



Ко-сото-гари (Ko-soto-gari). Задняя подсе



Ко-учи-гари (Ko-uchi-gari). Подсечка изн



Коши-гурума (Koshi-guruma). Бросок через бедро с



Цурикоми-гоши (Tsurikomi-goshi). Бросок через бедро с



Окури-аши-барай (Okuri-ashi-barai). Боковая подсе



Тай-отоши (Tai-otoshi). Передняя подно



Харай-гоши (Harai-goshi). Подхват бедром (по

## Аттестация 4 кю (оранжевый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 14:56 - Обновлено 27.09.2010 16:23

---

## Аттестация 4 кю (оранжевый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 14:56 - Обновлено 27.09.2010 16:23



Кузурэ-кэса-гатамэ (Kuzure-kesa-gatame). Удержание сбоку с захватом



Макура-кэса-гатамэ (Makura-kesa-gatame). Удержание сбоку с захватом



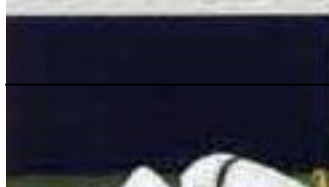
Уширо-кэса-гатамэ (Ushiro-kesa-gatame). Обратное удержание



Кузурэ-ёко-шихо-гатамэ (Kuzure-yoko-shiho-gatame). Удержание по бокам



Кузурэ-ками-шихо-гатамэ (Kuzure-kami-shiho-gatame). Удержание со стороны



## Аттестация 4 кю (оранжевый пояс)

Автор: Administrator

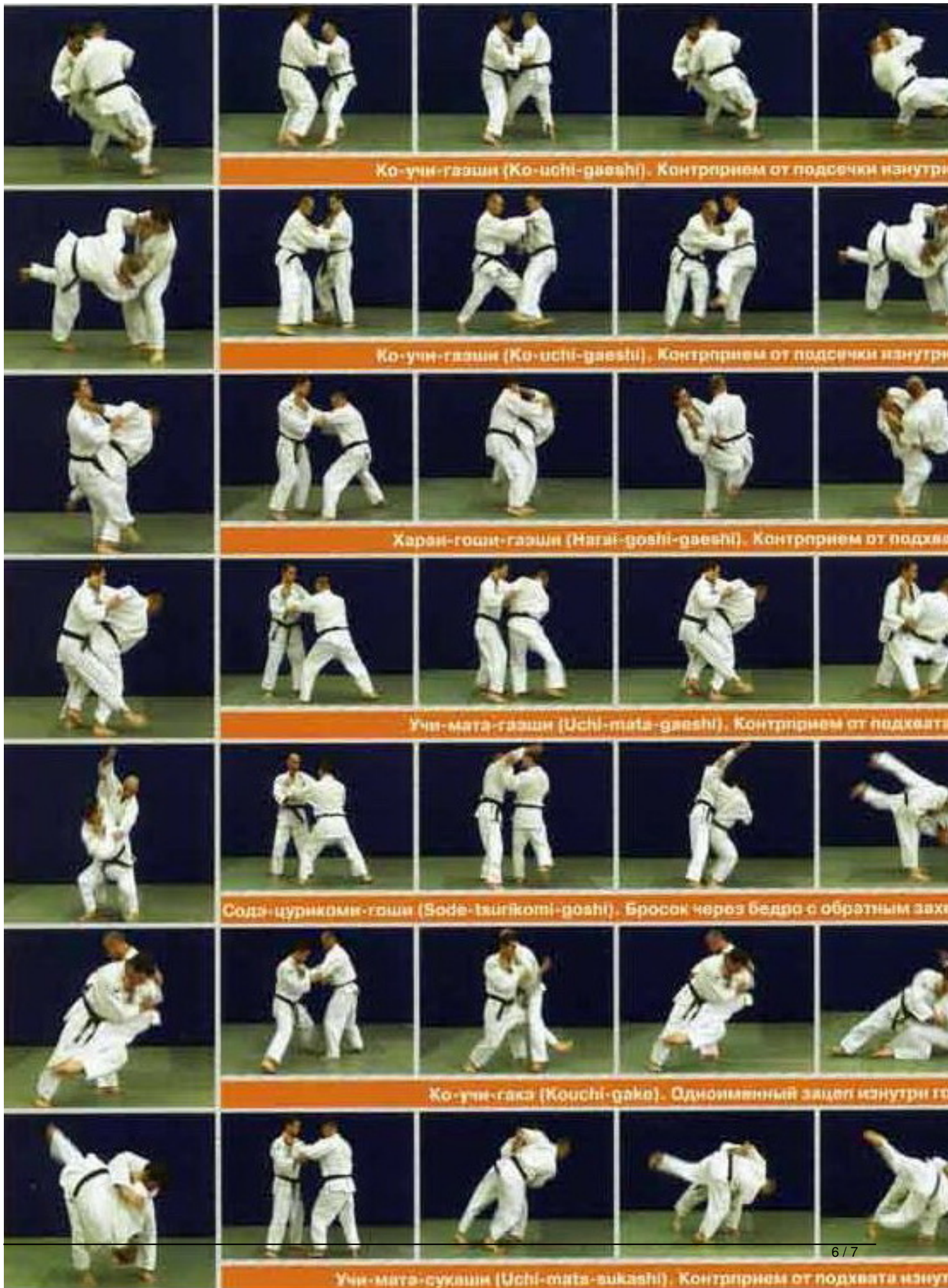
27.09.2010 14:56 - Обновлено 27.09.2010 16:23

---

## Аттестация 4 кю (оранжевый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 14:56 - Обновлено 27.09.2010 16:23



## Аттестация 4 кю (оранжевый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 14:56 - Обновлено 27.09.2010 16:23

---