

## Аттестация 5 кю (жёлтый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 14:56 - Обновлено 27.09.2010 16:23

---

## Аттестация 5 кю (жёлтый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 14:56 - Обновлено 27.09.2010 16:23



**Дэ-аши-барай (De-ashi-barai) Боковая подсечка под высь**



**Хидза-гурума (Hiza-guruma) Подсечка в колено под отс**



**Сасаэ-цурикоми-аши (Sasae-tsuri-komi-ashi) Передняя подсечка**



**Уки-гоши (Uki-goshi) Бросок скручиванием вокр**



**О-сото-гари (O-soto-gari) Отхват**



**О-гоши (O-goshi) Бросок через бедро подби**



**О-учи-гари (O-uchi-gari) Зацеп изнутри голе**

## Аттестация 5 кю (жёлтый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 14:56 - Обновлено 27.09.2010 16:23

---

# Аттестация 5 кю (жёлтый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 14:56 - Обновлено 27.09.2010 16:23



Хон-кэса-гатамэ (Hon-kesa-gatame). Удержание



Ката-гатамэ (Kata-gatame). Удержание с фиксацией



Еко-шихо-гатамэ (Yoko-shiho-gatame). Удержание



Ками-шихо-гатамэ (Kami-shiho-gatame). Удержание со



Татэ-шихо-гатамэ (Tate-shiho-gatame). Удержание



Hon-kesa-gatame



Kata-gatame



Yoko-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame

## Аттестация 5 кю (жёлтый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 14:56 - Обновлено 27.09.2010 16:23



**О-сото-гаэши (O-soto-gaeshi). Контрприем от отхвата или за**



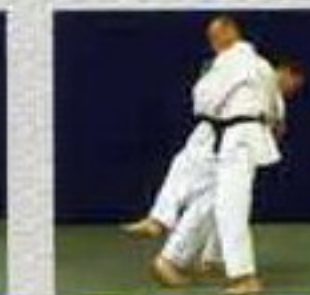
**О-учи-гаэши (O-uchi-gaeshi). Контрприем от зацепа изнутри го**



**О-учи-гаэши (O-uchi-gaeshi). Контрприем от зацепа изнутри го**



**Моротэ-сэой-нагэ (Morote-seoi-nage). Бросок через спину (плечо) с за**



**O-soto-otoshi**



**O-soto-gaeshi**



**O-uchi-gaeshi-1**



**O-uchi-gaeshi-2**