

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 захвата.



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



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



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



O-soto-otoshi



O-soto-gaeshi



O-uchi-gaeshi-1



O-uchi-gaeshi-2