

Аттестация 2 кю (синий пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 16:23 - Обновлено 27.09.2010 16:27

Аттестация 2 кю (синий пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 16:23 - Обновлено 27.09.2010 16:27



Аттестация 2 кю (синий пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 16:23 - Обновлено 27.09.2010 16:27

Аттестация 2 кю (синий пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 16:23 - Обновлено 27.09.2010 16:27



Удэ-хишиги-ваки-гатамэ (Ude-hishigi-waki-gatame). Рычаг локтя внутрь



Удэ-хишиги-хара-гатамэ (Ude-hishigi-hara-gatame). Рычаг локтя



Удэ-хишиги-хидза-гатамэ (Ude-hishigi-hiza-gatame). Рычаг локтя внутрь



Удэ-хишиги-удэ-гатамэ (Ude-hishigi-ude-gatame). Рычаг локтя внутрь



Удэ-хишиги-аши-гатамэ (Ude-hishigi-ashi-gatame). Рычаг локтя



Цуккоми-джимэ (Tsukkomijime). Удушение спереди двумя



Кататэ-джимэ (Katatejime). Удушение спереди пред



Аттестация 2 кю (синий пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 16:23 - Обновлено 27.09.2010 16:27

Аттестация 2 кю (синий пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 16:23 - Обновлено 27.09.2010 16:27



Аттестация 2 кю (синий пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 16:23 - Обновлено 27.09.2010 16:27



РАЗРЫВЫ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ЗАХВАТОВ. ВАРИАНТЫ

