



НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



2 КЮ СИНИЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА



Учи-мата (Uchi-mata). Подхват изнутри (под одну ногу)



Ко-сото-гакэ (Ko-soto-gake). Зацеп снаружи голенью



Ханэ-гоши (Hane-goshi). Подсад бедром и голенью изнутри



Томоэ-нагэ (Tomoe-nage). Бросок через голову с упором стопой в живот



Суми-гаэши (Sumi-gaeshi). Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища



Тани-отоши (Tani-otoshi). Задняя подножка на пятке (седом)



Еко-отоши (Yoko-otoshi). Боковая подножка на пятке (седом)