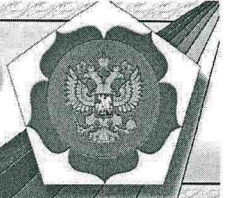
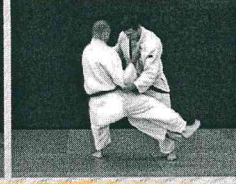


НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ

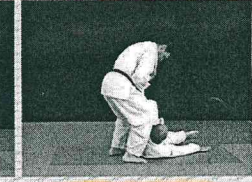
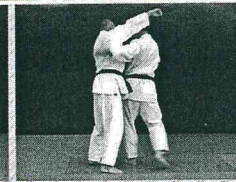


4 КЮ ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

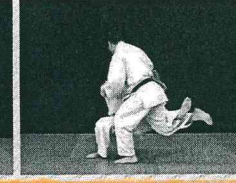
НАГЭ-ВАДЗА



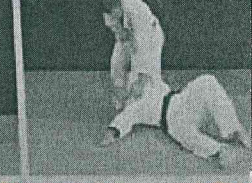
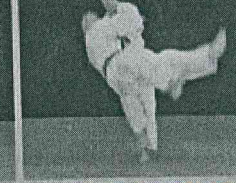
Ко-учи-гари (Ko-uchi-gari). Подсечка изнутри



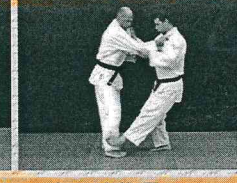
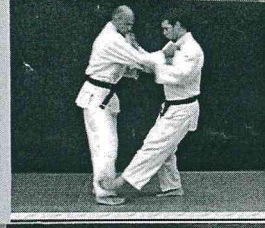
О-гоши (O-goshi) Бросок через бедро подбивом



О-учи-гари (O-uchi-gari) Зацеп изнутри голенью



Окури-аши-барай (Okuri-ashi-barai). Боковая подсечка в темп шагов



Сасаэ-цурикоми-аши (Sasae-tsuri-komi-ashi) Передняя подсечка под выставленную ногу



Тай-отоши (Tai-otoshi). Передняя подножка