



НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



1 КЮ КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА



Харай-макикоми (Harai-makikomi). Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо



Учи-мата-макикоми (Uchi-mata-makikomi). Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо



О-сото-макикоми (O-soto-makikomi). Отхват в падении с захватом руки под плечо



Аши-гурума (Ashi-guruma). Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу



Уки-вадза (Uki-waza). Передняя подножка на пятке (седом)



Хиккоми-гаэши (Hikomi-gaeshi). Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху.



Еко-гурума (Yoko-guruma). Бросок через грудь вращением (седом)



Уширо-гоши (Ushiro-goshi). Подсад опрокидыванием от броска через бедро



НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



1 КЮ КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА



Ура-нагэ (Ura-nage). Бросок через грудь прогибом



Ката-гурума (Kata-guruma). Бросок через плечи (мельница)



Тэ-гурума (Te-guruma). Боковой переворот



Моротэ-гари (Morote-gari). Бросок захватом двух ног



Кучики-даоши (Kuchiki-daoshi). Бросок захватом ноги за подколенный сгиб