



НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



5 КЮ ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА



Дэ-аши-барай (De-ashi-barai) Боковая подсечка под выставленную ногу



Хидза-гурума (Hiza-guruma) Подсечка в колено под отставленную ногу



Уки-гоши (Uki-goshi) Бросок скручиванием вокруг бедра



О-сото-гари (O-soto-gari) Отхват