

A.Pimenovs

DŽUDO 1. kiu



DŽUDO 1. kiu (brūnā josta)

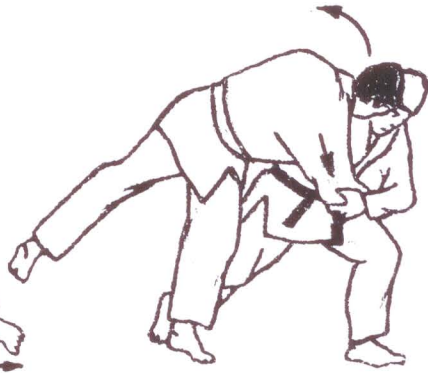
Nage - vaza

metienu tehnika

техника бросков

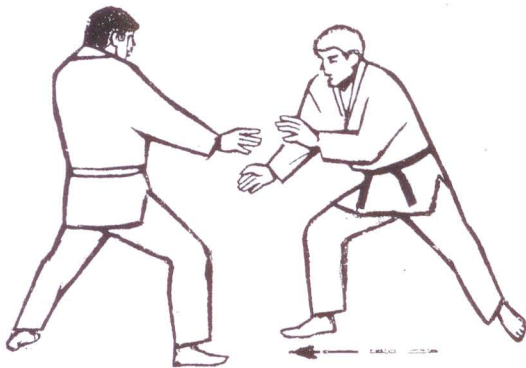


Uki - otoši



norāviens uz priekšu

выведение из равновесия рывком

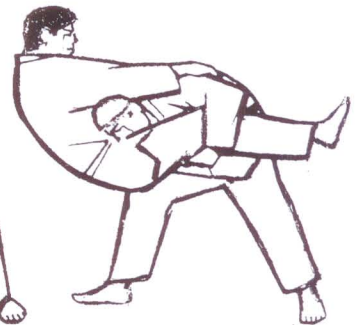


Morote - gari



kāju uzrāviens

бросок захватом двух ног



Kata - guruma



metiens pār pleciem "dzirnaviņas"
бросок через плечи "мельница"

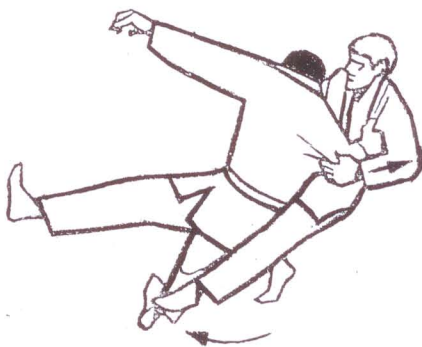


DŽUDO 1. kiu (brūnā josta)

Nage - vaza

metienu tehnika

техника бросков



Joko - gake

metiens pār pēdu

боковая подсечка с падением



Joko - guruma

sāniskais novēziens

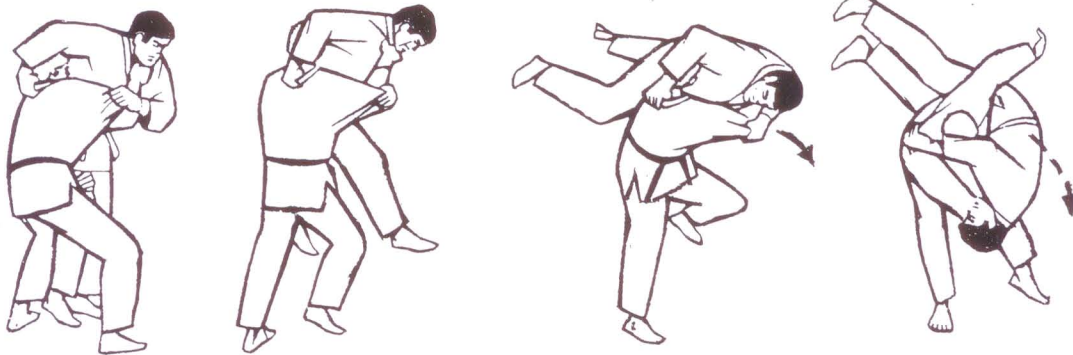
бросок через грудь с падением

DŽUDO 1. kiu (brūnā josta)

Nage - vaza

metienu tehnika

техника бросков



Te - guruma

āizmugurējais apvērsiens
задний переворот



Sukai - nage

apvērsiens no priekšpuses
передний переворот



Ura - nage

novēziens (pār krūtīm)
бросок через грудь

DŽUDO 1. kiu (brūnā josta)

Nage - vaza	metienu tehnika техника бросков
Uki - otoši	norāviens uz priekšu выведение из равновесия рывком
Morote - gari	kāju uzrāviens бросок захватом двух ног
Kata - guruma	metiens pār pleciem "dzirnaviņas" бросок через плечи "мельница"
Te - guruma	aizmugurējais apvēršiens задний переворот
Sukai - nage	apvēršiens no priekšpuses передний переворот
Ura - nage	novēziens (pār krūtīm) бросок через грудь
Joko - gake	metiens pār pēdu боковая подсечка с падением
Joko - guruma	sāniskais novēziens бросок через грудь с падением

Jāprot parādīt rondori formā kombināciju tehniku un prettraņēmienu tehniku.

Уметь показать в форме рондори технику конприемов и комбинации.

DŽUDO 1. kiu (brūnā josta)

Kata 1 - mā sērija nage no kata

Nikomi - vaza

rāreja no stāvciņas uz guļus cīņu
переходы от борьбы стоя в
борьбу лежа

Uzdevumi

guļus cīņas uzdevumi

Ne - vaza

задачи техники борьбы лежа

Prast parādīt un saistīt dažādas tehnikas darbības (sāpju paņēmienus, noturēšanu, žņaugšanas tvērienus) guļus cīņā rondori formā.

Уметь показать и связать разные технические действия (удержания, болевые приемы и удушающие захваты) в форме рондори.