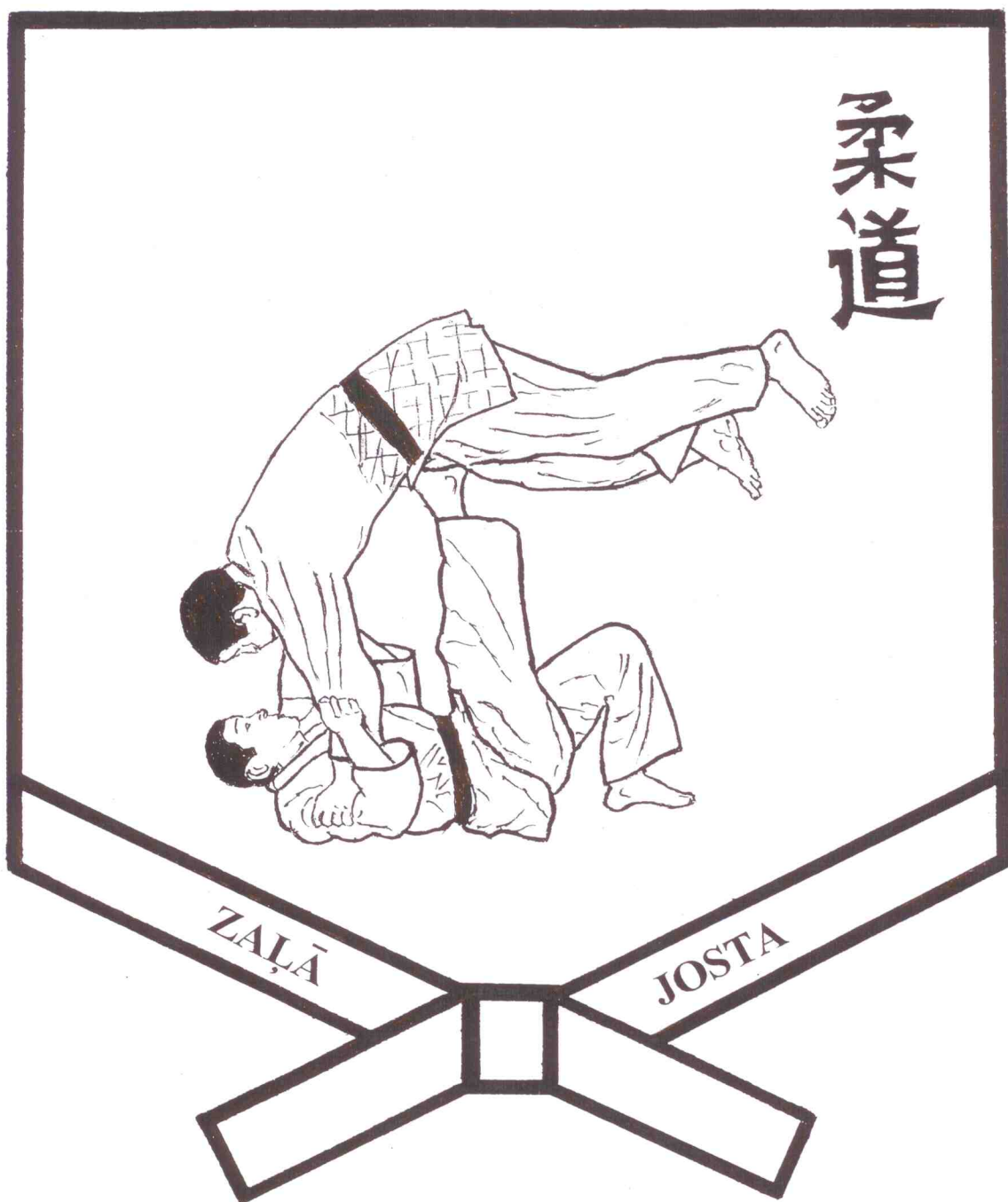


A.Pimenovs

# DŽUDO 3. kiu



# DŽUDO 3. kiu (zaļā josta)

<b>Nage - vaza</b>	metienu tehnika техника бросков
<b>Hiza - guruma</b>	ceļa gala piecirtiens подсечка в колено
<b>Okuri - aši - barai</b>	sāniskais piecirtiens kustībā боковая подсечка под две ноги
<b>Uči - mata</b>	iekšējais atvēziens подхват под одну ногу
<b>Curi - komi - goši</b>	metiens pār gurnu satverot apkakli бросок через бедро с захватом отворота
<b>Hane - goši</b>	apakšstilba ārvēziens подсад голенью
<b>Seoi - otoši</b>	zemais metiens pār plecu satverot vienu roku низкий бросок через плечо захватом одной руки
<b>Maki - komi</b>	vienrocīgais metiens pār muguru бросок захватом руки под плечо
<b>Tomoe - nage</b>	pārvēziens ar pēdu бросок через голову

# DŽUDO 3. kiu (zaļā josta)

**Katame - vaza** guļus cīņas tehnika техника борьбы лёжа

**Osaekomi - vaza** noturēšanas tehnika техника удержания

**Tate - ūiho - gatame** virsējā noturēšana satverot kaklu un roku  
удержание верхом с захватом руки и головы

**Kuzure - tate - ūiho - gatame** virsējās noturēšanas variants  
вариант удержания сверху

**Kata - gatame** sāniskā noturēšana aptverot kaklu un roku  
боковое удержание обхватом шеи и руки

**Ude - kansecu - vaza** sārju raņēmienu tehnika  
техника болевых приемов

**Ude - hišigi - vaki - gatame** rokas atliekšana zem pleca  
перегибания локтя под плечо

**Ude - hišigi - ude - gatame** rokas atliekšana spiežot elkoni  
разгибание руки давлением на локоть

**Kannuki - gatame** rokas atliekšana pār apakšdelmu  
перегибание локтя через предплечье

# DŽUDO 3. kiu (zaļā josta)

**Šime - vaza**    žņaugšanas tehnika    техника удушения

**Hadaka - džime**

žņaugšana no muguras ar  
augšdelmu un apakšdelmu  
удушающий сзади плечом и  
предплечьем с упором в  
затылок

**Kata - ha - džime**

žņaugšana no aizmugures ar  
kimono apmali  
удушающий отворотом сзади,  
приподнимая руку

**Gjaku - džudži - džime**

žņaugšana krustojot rokas ar  
ačgāno tvērienu  
удушение, скрепчивая руки  
обратным захватом

# DŽUDO 3. kiu (zaļā josta)

Nage - vaza

metienu tehnika

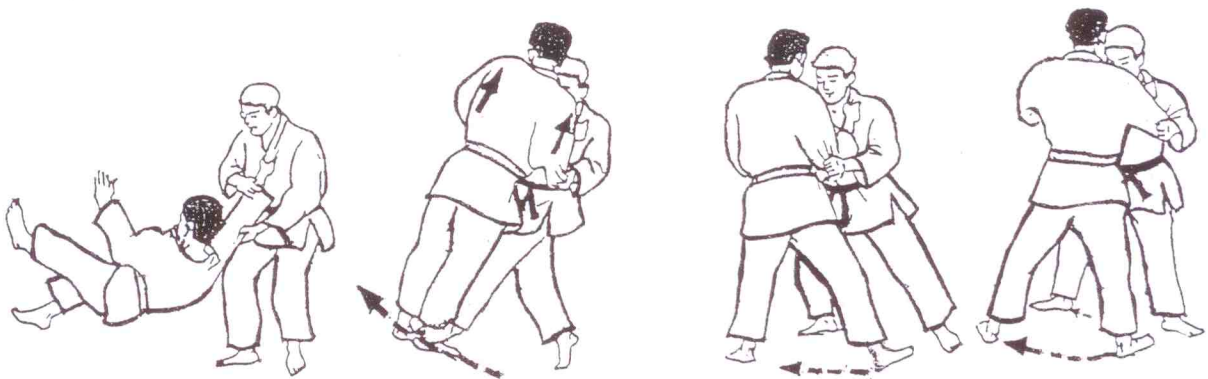
техника бросков



Hiza - guruma

ceļa gala piecirtiens

подсечка в колено



Okuri - aši - barai

sāniskais piecirtiens kustībā

боковая подсечка под две ноги



Uči - mata

iekšējais atvēziens

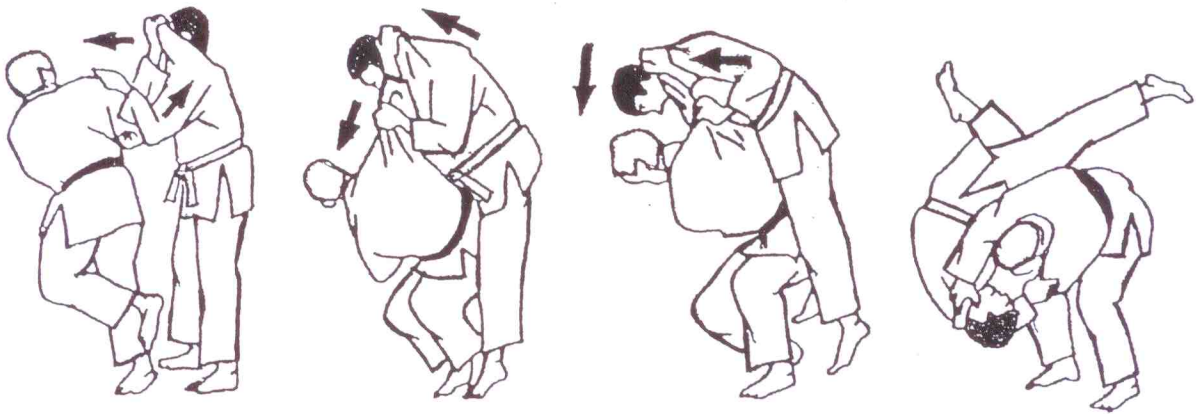
подхват под одну ногу

# DŽUDO 3. kiu (zaļā josta)

Nage - vaza

metienu tehnika

техника бросков



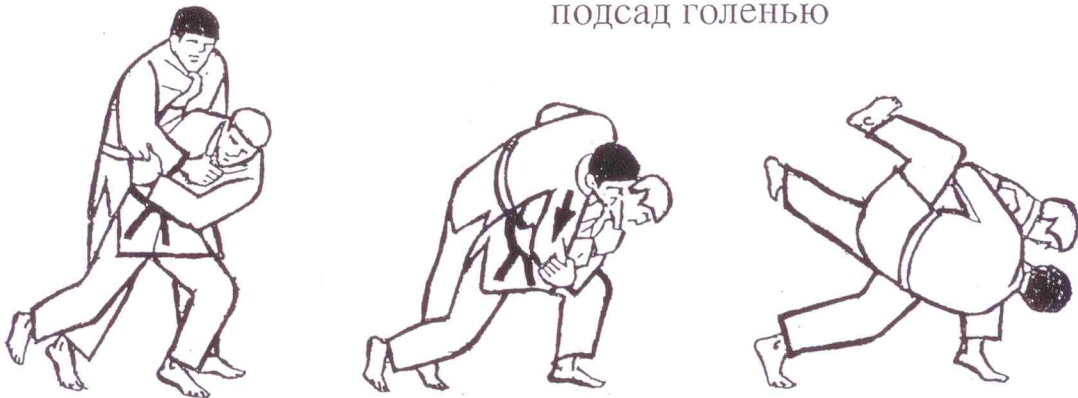
Curi - komi - goši

metiens pār gurnu satverot apkakli  
бросок через бедро с захватом  
отворота



Hane - goši

apakšstilba ārvēziens  
подсад голенью



Seoi - otoši

zemais metiens pār plecu satverot  
vienu roku  
низкий бросок через плечо

# DŽUDO 3. kiu (zaļā josta)

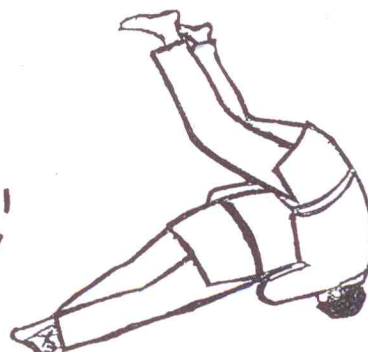
Nage - vaza

metienu tehnika

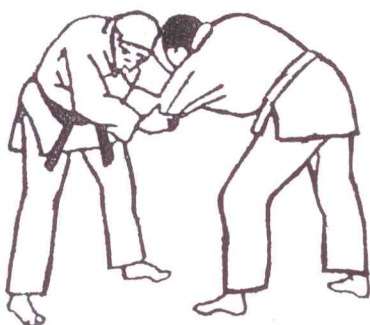
техника бросков



Маки - коми



vienrocīgais metiens pār muguru  
бросок захватом руки под плечо



Томое - нэге



pārvēziens ar pēdu  
бросок через голову

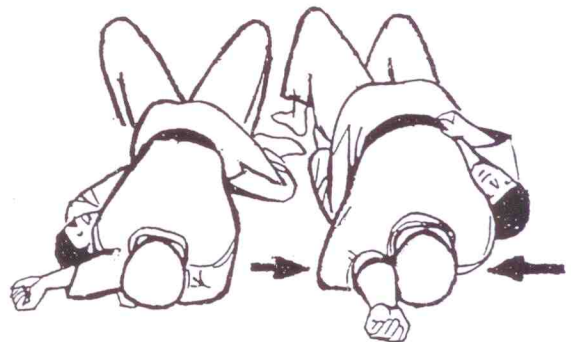


# DŽUDO 3. kiu (zaļā josta)

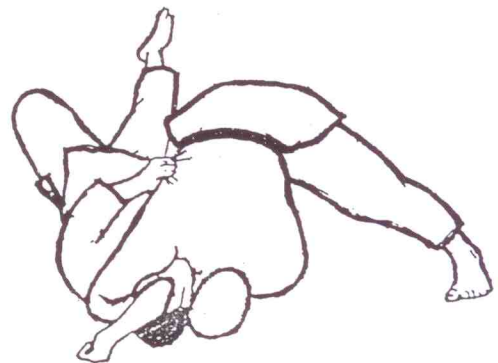
**Katame - vaza** guļus cīņas tehnika техника борьбы лёжа  
**Osaekomi - vaza** noturēšanas tehnika техника удержания



**Tate - ūiho - gatame** virsējā noturēšana satverot kaklu un roku  
удержание верхом с захватом руки и головы



**Kuzure - tate - ūiho - gatame**  
virsējās noturēšanas variants  
вариант удержания сверху



**Kata - gatame** sāniskā noturēšana боковое удержание



# DŽUDO 3. kiu (zaļā josta)

**Ude - kansecu - vaza**

sāpju paņēmienu tehnika  
техника болевых приемов



**Ude - hišigi - vaki - gatame**

rokas atliekšana zem pleca  
перегибания локтя под плечо

**Ude - hišigi - ude - gatame**

rokas atliekšana spiežot elkoni  
разгибание руки давлением на  
ЛОКОТЬ



**Kannuki - gatame**

rokas atliekšana pār apakšdelmu  
перегибание локтя через  
предплечье

# DŽUDO 3. kiu (zaļā josta)

Šime - vaza žņaugšanas tehnika

техника удушения



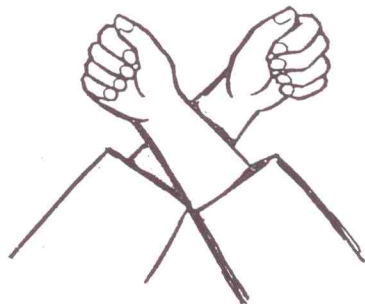
## Hadaka - džime

žņaugšana no muguras ar augšdelmu un apakšdelmu  
удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок

## Kata - ha - džime

žņaugšana no aizmugures ar kimono  
apmali

удушающий отворотом сзади,  
приподнимая руку



## Gjaku - džudži - džime

žņaugšana krustojot rokas ar ačgāno tvērienu  
удушение, скрещивая руки обратным захватом