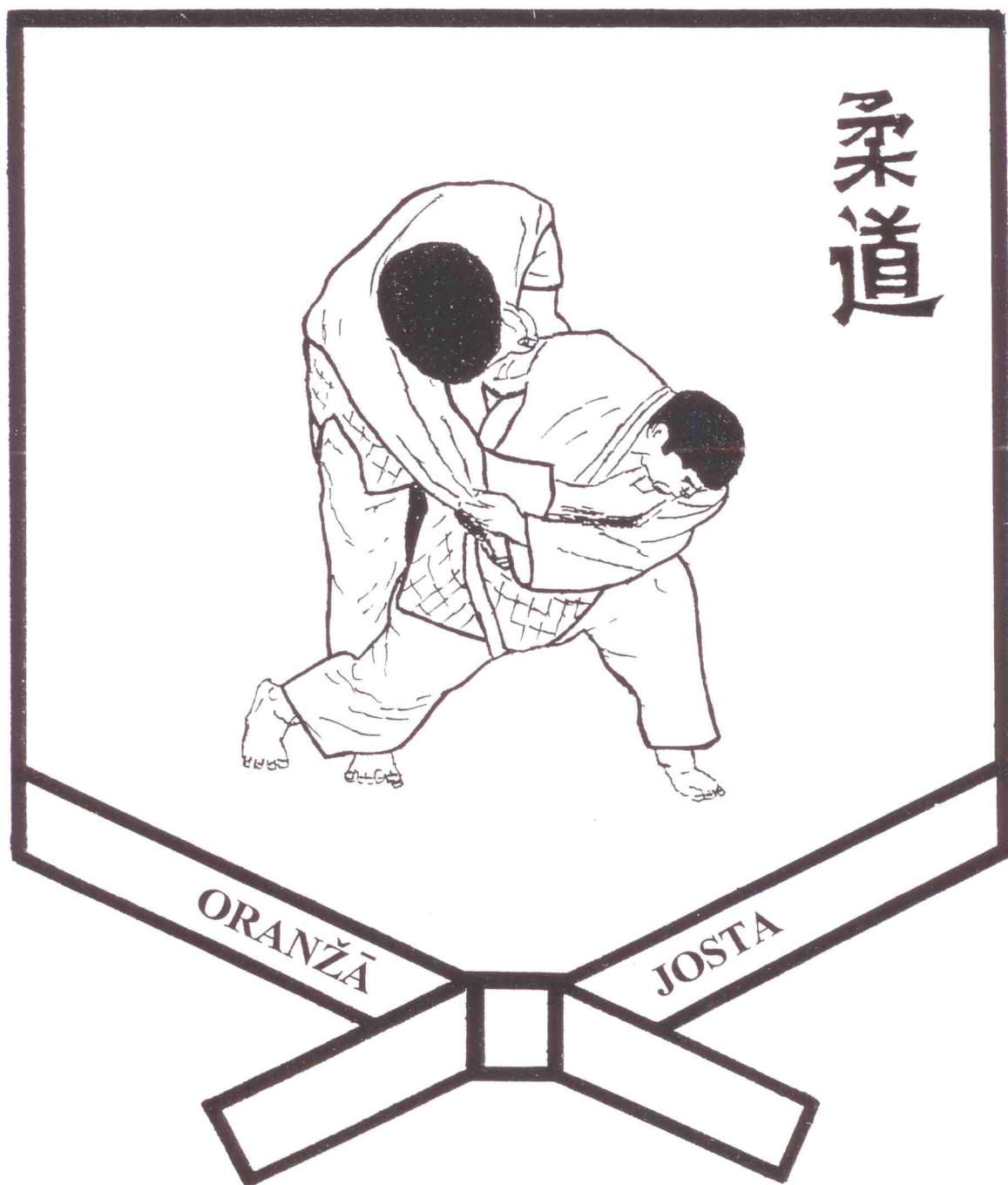


A.Pimenovs

DŽUDO 4. kiu



DŽUDO 4. kiu (oranžā josta)

Nage - vaza	metienu tehnika	техника бросков
Sasae - curi - komi - aši	metiens pār pēdu (piecirtiens)	передняя подсечка
Ko - soto - gari	aizmugurējais piecirtiens	задняя подсечка
Ko - soto - gake	āķis no ārpuses ar pretnosaukuma kāju	зацеп снаружи разноименной ногой
Koši - guruma	metiens pār gurnu satverot ar mali	бросок через бедро с захватом ворота
Harai - goši	atvēziens	подхват
Ippon - seoi - nage	metiens pār plecu satverot roku	бросок через плечо с захватом руки
Morote - seoi - nage	metiens pār plecu satverot ar mali	бросок через плечо с захватом отворота
Tai - otoši	metiens pār kāju	передняя подношка

DŽUDO 4. kiu (oranžā josta)

Katame - vaza guļus cīņas tehnika техника борьбы лёжа

Osaekomi - vaza noturēšanas tehnika техника удержания

Uširo - kesa - gatame atmuguriskā noturēšana no sāniem
обратную удержание сбоку

Kami - šiho - gatame noturēšana no galvas puses
удержание со стороны головы

Kuzure - kami - šiho - gatame noturēšana no galvas puses variants
вариант удержания со стороны
головой

Kuzure - joko - šiho - gatame šķērsās noturēšanas variants
вариант удержания поперек

Ude - kansecu - vaza sāpju raņēmienu tehnika
техника болевых приемов

Ude - garami šķērsā rokas griešana
узел поперек

Ude - hišigi - džudži - gatame ar kājām arņemtās rokas atliekšana
перегибание локтя захватом руки
между ног

Kesa - garami elkoņa atliekšana pār augšstilbu
перегибание локтя через бедро

DŽUDO 4. kiu (oranžā josta)

Šime - vaza žņaugšanas tehnika техника удушение

Kata - džudži - džime

žņaugšana ar sakrustotām rokām,
ar jaukto tvērienu
удушающий скрещивая руки
смешенным захватом

Nami - džudži - džime

žņaugšana krustojot rokas
удушающий скрещивая руки

Okuri - eri - džime

žņaugšana ar "cilpu"
удушающий отворотами сзади

DŽUDO 4. kiu (oranžā josta)

Nage - vaza

metienu tehnika

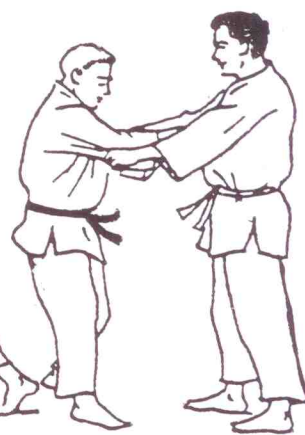
техника бросков



Sasae - curi - komi - aši

metiens pār pēdu (piecirtiens)

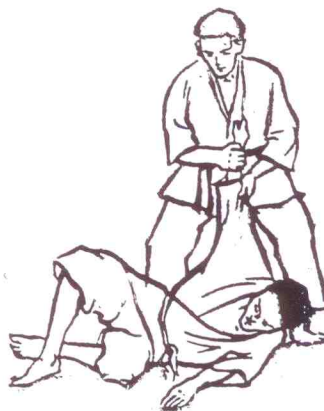
передняя подсечка



Ko - soto - gari

aizmugurējais piecirtiens

задняя подсечка



Ko - soto gake

āķis no ārpuses ar pretnosaukuma kāju
зацеп снаружи разноименной ногой

DŽUDO 4. kiu (oranžā josta)

Nage - vaza

metienu tehnika техника бросков



Koši - guruma

metiens pār gurnu satverot apmali
бросок через бедро с захватом ворота



Harai - goši

atvēziens
подхват

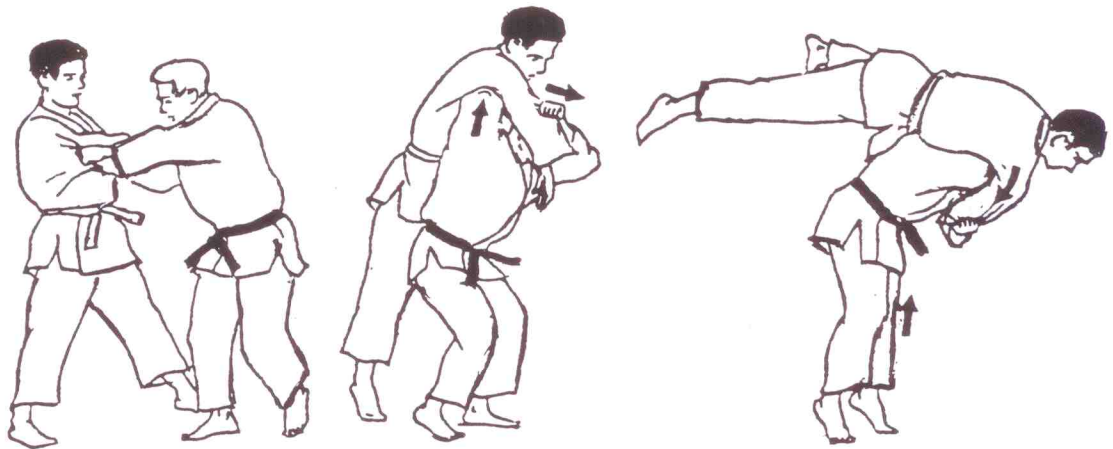


Ippon - seoi - nage

metiens pār plecu satverot roku
бросок через плечо с захватом руки

DŽUDO 4. kiu (oranžā josta)

NAGE - VAZA metienu tehnika техника бросков



Morote - seoi - nage

metiens pār plecu satverot apmali
бросок через плечо с захватом
отворота



Tai - otoši

metiens pār kāju
передняя подношка

DŽUDO 4. kju (oranžā josta)

Katame - vaza guļus cīņas tehnika техника борьбы лёжа

Osaekomi - vaza noturēšanas tehnika техника удержания



Uširo - kesa - gatame

atmuguriskā noturēšana no sāniem
обратное удержание сбоку

Kami - šiho - gatame

noturēšana no galvas puses
удержание со стороны головы



Kuzure - kami - šiho - gatame

noturēšana no galvas puses
variants
вариант удержания со стороны
головы



Kuzure joko - šiho - gatame

šķērsās noturēšanas variants
вариант удержания поперек



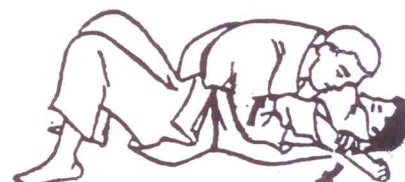
DŽUDO

4. kiu (oranžā josta)

Ude - kansestu - vaza

sāpju paņēmienu tehnika

техника болевых приемов



Ude - garami

šķērsā rokas griešana

выкручивание руки наружу

узел поперек



Ude - hišigi džudži - gatame

ar kājām arņemtas rokas
atliekšana

перегибание локтя захватом

руки между ног



Kesa - garami

elkoņa atliekšana pār augšstilbu

перегибание локтя через бедро

DŽUDO 4. kiu (oranžā josta)

Šime - vaza žņaugšanas tehnika
техника удушье



Kata - džudži - džime

žņaugšana ar sakrustotām
rokām jauktais tvēriens
удишающий скрещивая руки
смешенным захватом

Nami - džudži - džime

žņaugšana krustojot rokas
удишающий скрещивая
руки



Okuri - eri - džime

žņaugšana ar cilpu no
aizmugures
удишающий отворотом сзади

