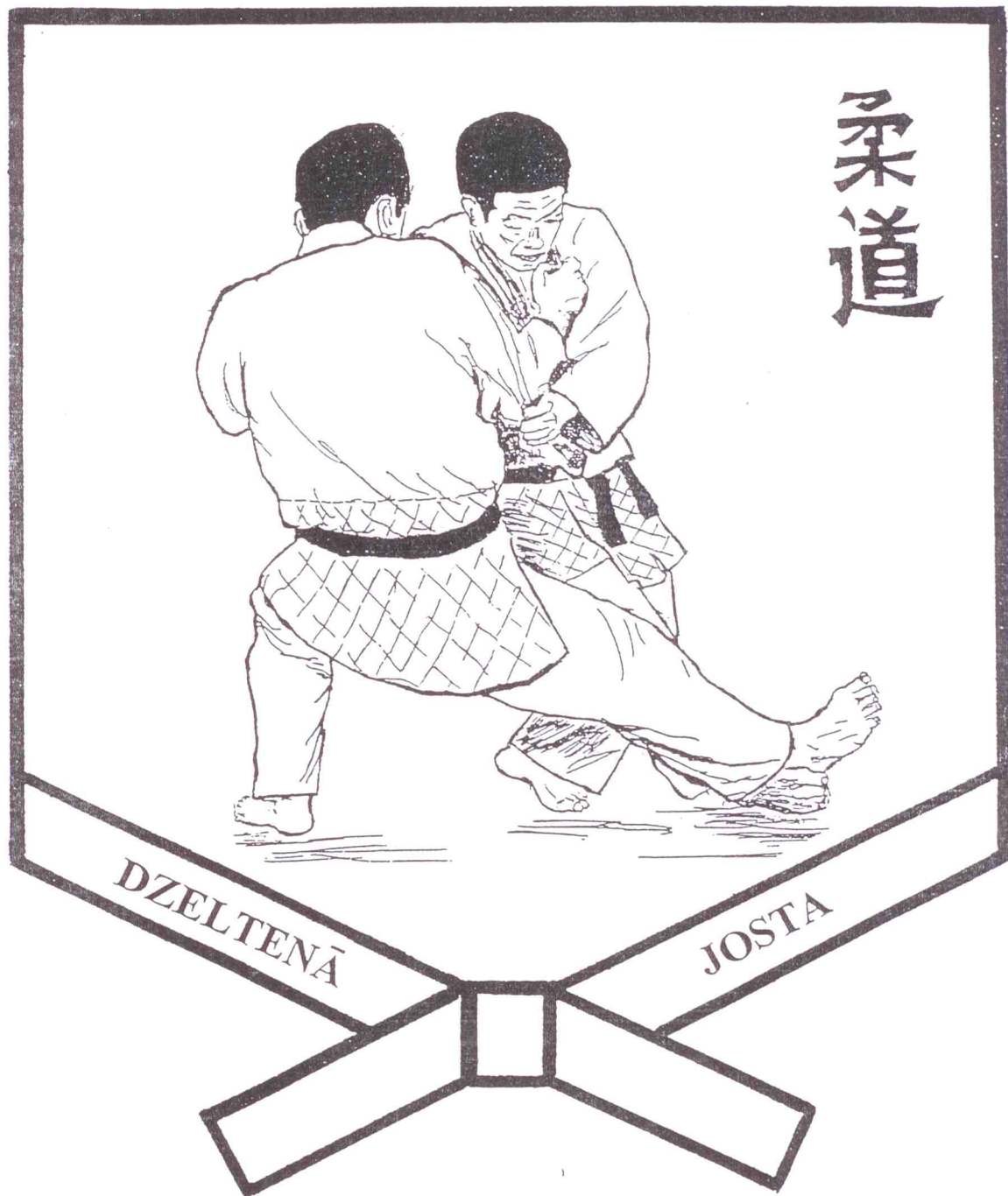


A.Pimenovs

# DŽUDO 5. kiu



# DŽUDO 5. kiu (dzeltenā josta)

**Nage - vaza** metienu tehnika  
техника бросков

<b>De - aši - barai</b>	sāniskais piecirtiens боковая подсечка
<b>Ko - Uči - gari</b>	piecirtiens no iekšpuses подсечка изнутри
<b>O - uči - gari</b>	āķis no iekšpuses ar pretnosaukuma kāju зацеп изнутри разноименной ногой
<b>Uki - goši</b>	metiens pār gurnu aptverot muguru бросок через бедро с обхватом спины
<b>O - goši</b>	metiens pār gurniem aptverot muguru zem raduses бросок через бедра обхватом спины под плечо
<b>Curi - goši</b>	metiens pār gurnu satverot jostu бросок через бедро с захватом пояса
<b>Kubi - nage</b>	metiens pār gurnu satverot kaklu бросок через бедро с захватом шеи
<b>O - soto - gari</b>	atcirtiens отхват

# DŽUDO 5. kiu (dzeltenā josta)

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

**Osaekomi - vaza** noturēšanas tehnika  
техника удержания

**Kesa - gatame** sāniskā noturēšana  
удержание сбоку

**Kuzure - kesa - gatame** sāniskās noturēšanas variants  
вариант удержания сбоку

**Joko - ūiho - gatame** ūķērseniskā noturēšana  
удержание поперек

**Mune - gatame** ūķērseniskās noturēšanas variants  
вариант поперечного удержания

# DŽUDO 5. kiu (dzeltenā josta)



Kubi - nage



metiens pār gurnu satverot kaklu  
бросок через бедро с захватом шеи



O - soto - gari



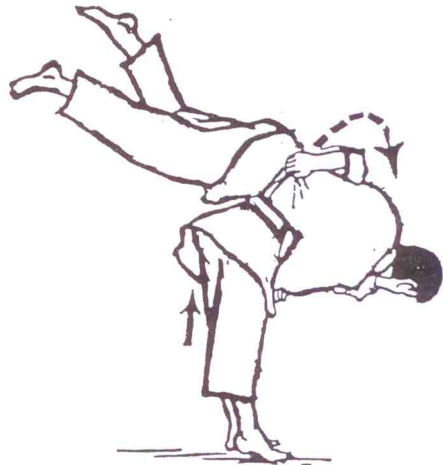
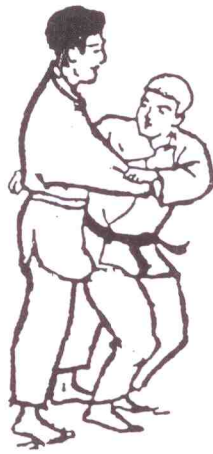
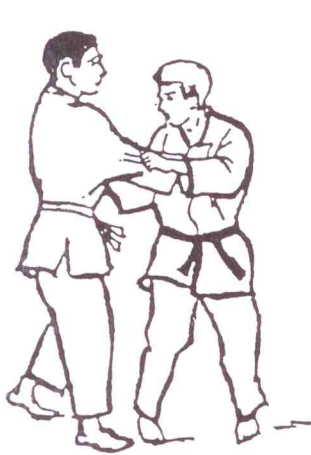
atcirtiens



OTXBAT

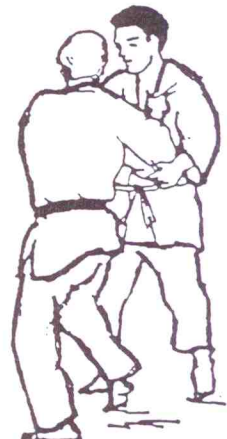
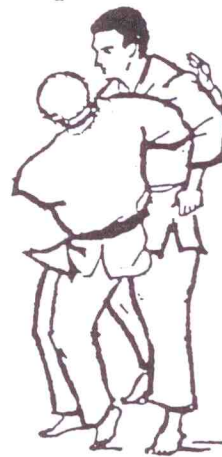


# DŽUDO 5. kiu (dzeltenā josta)



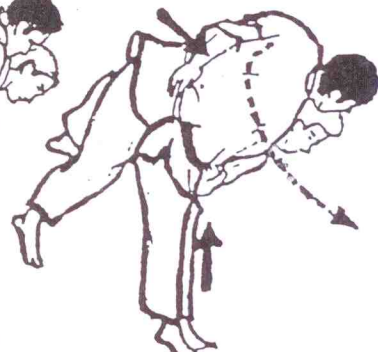
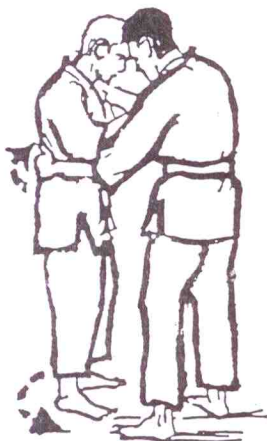
Uki - goši

metiens pār gurnu aptverot muguru  
бросок через бедро с обхватом спины



O - goši

metiens pār gurniem aptverot muguru zem paduses  
бросок через бедра обхватом спины под плечо



Curi - goši

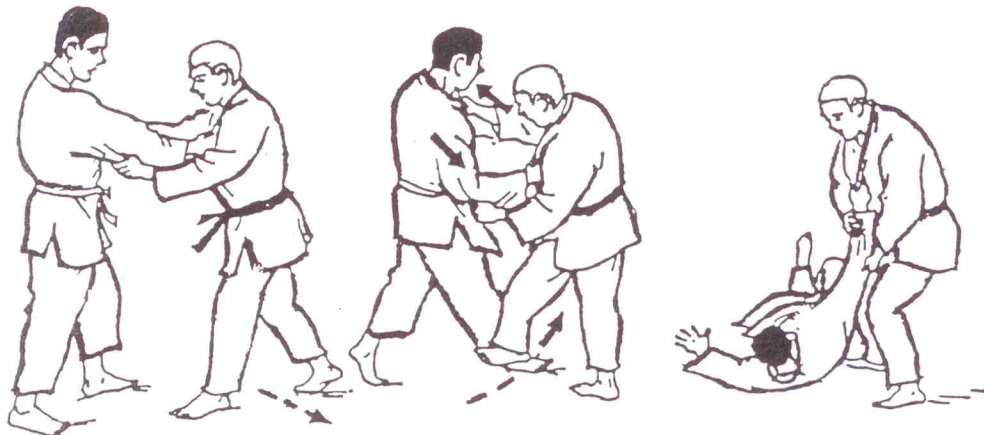
metiens pār gurnu satverot jostu  
бросок через бедро с захватом пояса

# DŽUDO 5. kiu (dzeltenā josta)

Nage - vaza

metienu tehnika

техника бросков



De - aši - barai

sāniskais piecirtiņš

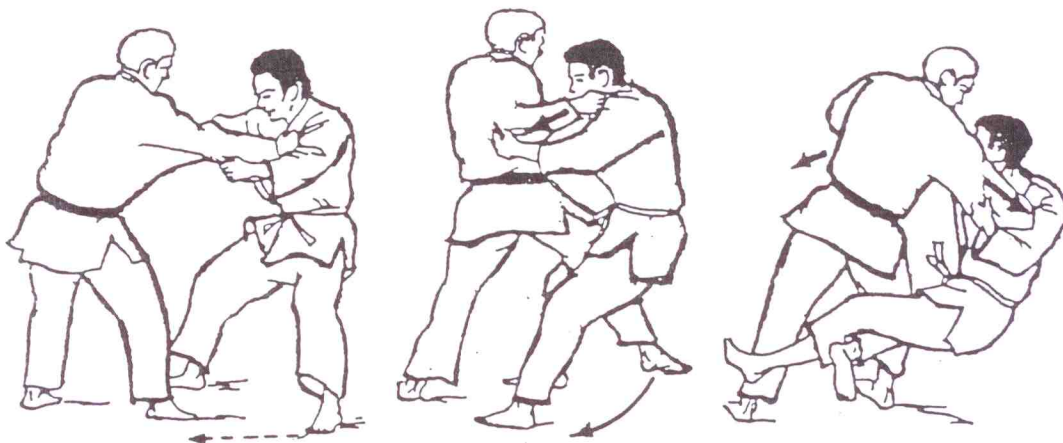
боковая подсечка



Ko - Uči - gari

piecirtiņš no iekšpuses

подсечка изнутри



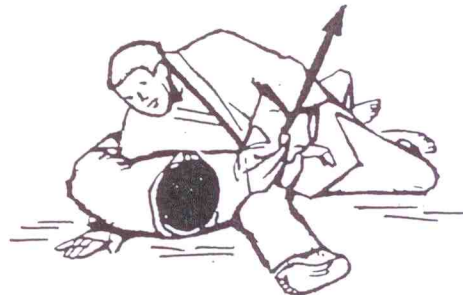
O - uči - gari

āķis no iekšpuses ar pretnosaukuma kāju  
зацеп изнутри разноименной ногой

# DŽUDO 5. kiu (dzeltenā josta)

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

**Osaekomi - vaza** noturēšanas tehnika  
техника удержания

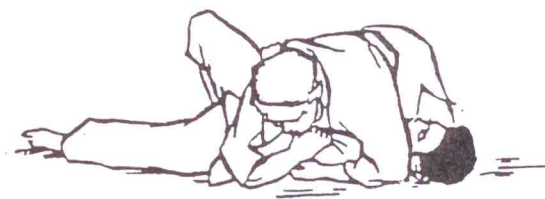


**Kesa - gatame**  
sāniskā noturēšana  
удержание сбоку

**Kuzure - kesa - gatame**  
sāniskās noturēšanas variants  
вариант удержания сбоку



**Joko - šiho - gatame**  
šķērseniskā noturēšana  
удержание поперек



**Mune - gatame**  
šķērseniskās noturēšanas variants  
вариант поперечного удержания