

A.Pimenovs

# DŽUDO 2. kiu



# DŽUDO 2. kiu (zilā josta)

<b>Nage - vaza</b>	metienu tehnika техника бросков
<b>Harai - curi - komi - aši</b>	priekšējais piecirtiens передняя подсечка
<b>O - soto - otoši</b>	metiens pār kāju atpakaļ задняя подножка
<b>O - guruma</b>	augstais metiens pār augšstilbu бросок через ногу вперед
<b>Uširo - goši</b>	augšstilba iekšvēziens no muguras подбив бедром - ответный бросок от броска бедром
<b>Sode - curi - komi - goši</b>	zemais gurns satverot piedurkni бросок через бедро с захватом рукава
<b>Sumi - gaeši</b>	pārvēziens ar apakšstilbu бросок через голову с подсадом голенью
<b>Tani - otoši</b>	atmuguriskais metiens kritienā задняя подножка с падением
<b>Uki - vaza</b>	novēziens pār taisnu kāju боковая подножка с падением

# DŽUDO 2. kiu (zilā josta)

<b>Katame - vaza</b>	guļus cīņas tehnika техника борьбы лёжа
<b>Ude - Kansecu - vaza</b>	sāpju raņēmienu tehnika техника болевих приемов
<b>Ude - hišigi - hiza - gatame</b>	elkoņa atliekšana ar kāju no augšas перегибание локтя при помощи ноги сверху
<b>Ude - hišigi - hara - gatame</b>	elkoņa atliekšana (uke - parterī) рычаг внутрь (уке в партере)
<b>Šime - vaza</b>	žņaugšanas tehnika техника удушения
<b>Sankaku - džime</b>	žņaugšana ar kājām удушающий ногами
<b>Cukkomi - džime</b>	žņaugšana ar apmali no augšas удушающий отворотом сверху
<b>Sode - guruma - džime</b>	žņaugšana no aizmugures ar kimono apmali удушающий сзади отворотом
<b>Kata</b>	<b>Nage no kata</b> 2 - trā un 3 - šā sērija (koši - vaza aši vaza)

