

## 5 КЮ. Желтый пояс

### 1. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ                      Дэ-аши-барай                      Боковая подсечка по

Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с заватом руки на плечо

### 2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ                      Хон-кэса-гатамэ

Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом

### 3. Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ                      О-сото-отоши                      Задняя подножка

О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

## 4 КЮ. Оранжевый пояс

### 1. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ                      Ко-сото-гари                      Задняя подсечка

Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)

### 2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ                      Кузурэ-кэса-гатамэ

Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку

Кузурэ-еко-шихо-гатамэ Удержание поперек с захватом руки  
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы с захватом руки  
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом с захватом руки

### 3. Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубмаэ-гаэши

Контрпием от боково

Ко-учи-гаэши

Контрпием от подсечки изнутри

Харай-гоши-гаэши

Контрпием от подхвата бедром

Учи-мата-гаэши

Контрпием от подхвата изнутри

Содэ-цурикоми-гоши

Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)

Ко-учи-гакэ

Одноименный зацеп изнутри голенью

Учи-мата-сукаши

Контрпием от подхвата изнутри скручиванием