

II КЮ - СИН ПОЯС



Хвърляния - наге вадза

- Помитане с хълбок - харай гоши фиг. 63
 Притеглящо повдигащо препъване с крак – сасае цури коми гоши фиг. 64
 Превъртане през рамо – ката гурума фиг. 65
 Кръгово хвърляне – томос наге фиг. 66
 Ъглово обръщане фиг. 67



фиг. 63 фиг. 64 фиг. 65



фиг. 66 фиг. 67

Методически указания

- при фиг. 63 контакта с уке се осъществява от дясната задколелна ямка до десния хълбок.
- при фиг. 64 контакта с крака на уке се осъществява при стъпнал крак в областта на глезена.
- при фиг. 65 хвърлянето може да се изпълни и през глава и през рамо.
- при фиг. 66 тори трябва да влезе дълбоко между краката на уке.
- при фиг. 67 дясната подбедрица влиза между краката на уке.

Ключове - кансецу вадза

- Ключ с коляно на опъната ръка – уде хишиги хидза гатаме фиг. 68
 Триъгълен ключ на опъната ръка – уде хишиги санкаку гатаме фиг. 69
 Ключ под мишницата на опъната ръка – уде хишиги ваки гатаме фиг. 70



фиг. 68 фиг. 69 фиг. 70

Методически указания

- при фиг. 68 коляното натиска в областта на лакътя.
- при фиг. 69 таза на тори е плътно под рамото на уке.
- при фиг. 70 лявата мишница на тори натиска върху десния лакът на уке.

Пристягания - шиме вадза

- Пристягане с една ръка - ката те джиме фиг. 71
 Пристягане от едната страна – ката ха джиме фиг. 72
 Пристягане с претъркуване – охтен джиме фиг. 73



фиг. 71 фиг. 72 фиг. 73

Методически указания

- при фиг. 71 след дълбокото захващане с дясната ръка предмишницата натиска върху гръкляна на уке.
- При фиг. 72 лявата ръка блокира отвъждането на главата назад.
- При фиг. 73 лявата ръка издърпва лявата на уке за да отнеме опората.

Комбинации

- От ко учи гари към учи мата
 От учи мата към о учи гари

Контратехники

- На учи мата - тай отоши
 На цури коми гоши - окури аши барай