

III КЮ - ЗЕЛЕН ПОЯС



Хвърляния - наге вадза

- | | |
|---|---------|
| Вътрешно бедрено - учи мата | фиг. 50 |
| Малко външно закачване – ко сото гаке | фиг. 51 |
| Събаряне на тялото - тай отоши | фиг. 52 |
| Приближаващо помитане - окури аши барай | фиг. 53 |
| Помитане на изнесен крак - де аши барай | фиг. 54 |



фиг. 50



фиг. 51



фиг. 52



фиг. 53



фиг. 54

Методически указания

- при фиг. 50 опорния крак поема тежестта на двете тела.
- при фиг. 51 закачването може да се осъществи от ахилесовото сухожилие до прасцевия мускул.
- при фиг. 52 краката са отворени и таза не участва в хвърлянето.
- При фиг. 53 атаката се извършва когато се събират краката на уке.
- При фиг. 54 атаката се извършва при изнесен напред крак, преди да стъпне.

Ключове - кансецу вадза

- | | |
|---|---------|
| Ключ с обвиване на ръката - уде гараме | фиг. 55 |
| Ключ на обтегната ръка с двете ръце – уде хишиги уде гатаме | фиг. 56 |
| Междубедрен ключ на обтегната ръка – уде хишиги джуджи гатаме | фиг. 57 |



фиг. 55



фиг. 56



фиг. 57

Методически указания

- при фиг. 55 усукването да се прилага само на лакътя.
- При фиг. 56 ръката на уке се притиска с брадата и рамото а ръцете натискат върху лакътя.
- При фиг. 57 таза да е близо до рамото на уке и палеца на захваната ръка да сочи нагоре.

Пристягания - шиме вадза

- | | |
|---|-----------------|
| Кръстосано пристягане – джуджи гатаме / ката, гяку, нами/ | фиг. 58, 59, 60 |
| Пристягане без ревер – хадака джиме | фиг. 61 |
| Пристягане с приближаване на реверите – окури ери джиме | фиг. 62 |



фиг. 58



фиг. 59



фиг. 60



фиг. 61



фиг. 62

Методически указания

- при фиг. 58, 59 и 60 ръцете се пъхат дълбоко в реверите. Пристягането се реализира чрез придърпване и огъване на китките.
- при фиг. 61 дясното рамо на тори е плътно до главата на уке.
- при фиг. 62 дясната ръка се пъха дълбоко в ревера

Комбинации

- | | | |
|-------------------|-----|--------------|
| От цури коми гоши | към | ко сото гари |
| От ко учи гари | към | коши гурума |

Контратехники

- | | |
|-----------------|----------------|
| На ко учи гари | хидза гурума |
| На ко сото гари | цури коми гоши |