



Хвърляния - наге вадза

- Притеглящо повдигащо хълбочно – цури коми гоши фиг. 39
 Ръкавно притеглящо повдигащо хълбочно – соде цури коми гоши фиг. 40
 Малко външно изкосяване – ко сото гари фиг. 41
 Малко вътрешно изкосяване – ко учи гари фиг. 42
 Превъртане през хълбок – коши гурума фиг. 43



фиг. 39



фиг. 40



фиг. 41



фиг. 42



фиг. 43

Методически указания

- при фиг. 39 ОЦГ се сваля значително под този на уке, дясната ръка повдига нагоре и напред.
- при фиг. 40 дясната ръка тегли близо до дясното ухо и нагоре и напред.
- при фиг. 41 контакта се осъществява в областта на ахилесовото сухожилие.
- При фиг. 42 извеждането от равновесие е надолу – назад за уке.

- При фиг. 43 обхващането на врата да е плътно.

Задържания - осае вадза

- Изменено напречно – куцуре кеса гатаме фиг. 44
 Обрато раменно – ката осае гатаме фиг. 45
 Изменено горно четирипосочно – куцуре ками шихо гатаме фиг. 46
 Изменено странично четирипосочно – куцуре йоко шихо гатаме фиг. 47
 Изменено надлъжно четирипосочно – куцуре тате шихо гатаме фиг. 48
 Напречно възглавнично – макура кеса гатаме фиг. 49



фиг. 44



фиг. 45



фиг. 46



фиг. 47



фиг. 48



фиг. 48

Комбинации

- От мороте сеои наге към о учи гари
 От о сото гари към хидза гурума

Контратехники

- На хидза гурума о учи гари
 На о учи гари мороте сеои наге