



Хвърляния - наге вадза

Хвърляне през рамо със захват на едната ръка – иппон сеои наге фиг. 28

Раменно хвърляне със захват на двете ръце – фиг. 29

Голямо външно изкосяване – фиг. 30

Голямо вътрешно изкосяване – фиг. 31

Превъртане през коляно – фиг. 32



фиг. 28



фиг. 29



фиг. 30



фиг. 31



фиг. 32

Методически указания

- при фиг. 28 дясната ръка да обхване колкото се може по нагоре, към рамото дясната предмишница, ОЦТ да се снижи под този на уке, лявата ръка да тегли пред брадата.
- при фиг. 29 захвата на дясната ръка да е над дясното рамо.
- при фиг. 30 при извеждането да се осъществява контакт с дясната гърд на уке, при изкосяването десния крак да не стъпва на татамито.
- при фиг. 31 десния крак не трябва да стъпва върху татамито, да се осъществява контакт с гърдите и корема на уке с тези на тори.
- при фиг. 32 контакта с уке да се осъществи в областта коляното.

Задържания - осае вадза

Основно напречно задържане – хон кеса гатаме	фиг. 33
Раменно задържане – ката гатаме	фиг. 34
Горно четирипосочно задържане – ками шихо гатаме	фиг. 35
Странично четирипосочно задържане – йоко шихо гатаме	фиг. 36
Надлъжно четирипосочно задържане – тате шихо гатаме	фиг. 37
Задно напречно задържане – уширо кеса гатаме	фиг. 38



фиг. 33



фиг. 34



фиг. 35



фиг. 36



фиг. 37



фиг. 38

Методически указания

- проекцията на ОЦТ на тори да не е върху уке
- да се осъществява винаги плътен контакт с уке.
- При задържането да не се позволява на уке да повдига мост.