

## 4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

### 1. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-ashi-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

### 2. КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### НАГЭ-ВАДЗА — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Хараи-гоши-гаэши	Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши (захватом двух рукавов)	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукashi	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

#### RENZOKU-WAZA. РЭНСОКУ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Уки-гоши — Тай-отоши	Бросок через бедро — передняя подножка
Коши-гурума — Харай-гоши	Бросок через бедро — подхват
Цурикоми-гоши — Учи-мата	Бросок через бедро — подхват изнутри
Дэ-ashi-харай — Тай-отоши	Боковая подсечка — передняя подножка
Дэ-ashi-харай — Сасаэ-цурикоми-ashi	Боковая подсечка — передняя подсечка
Дэ-ashi-харай — Харай-гоши	Боковая подсечка — подхват
Дэ-ashi-харай — Учи-мата	Боковая подсечка — подхват изнутри
Дэ-ashi-харай — Сэой-нагэ	Боковая подсечка — бросок через спину