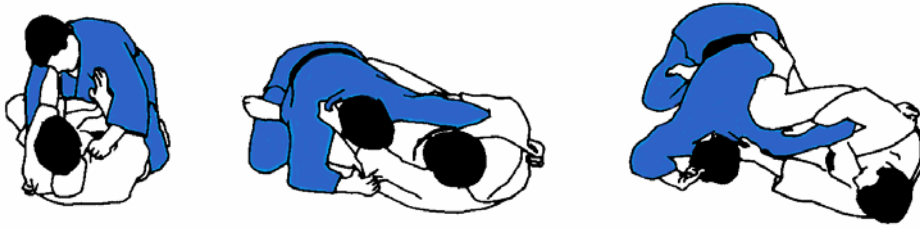
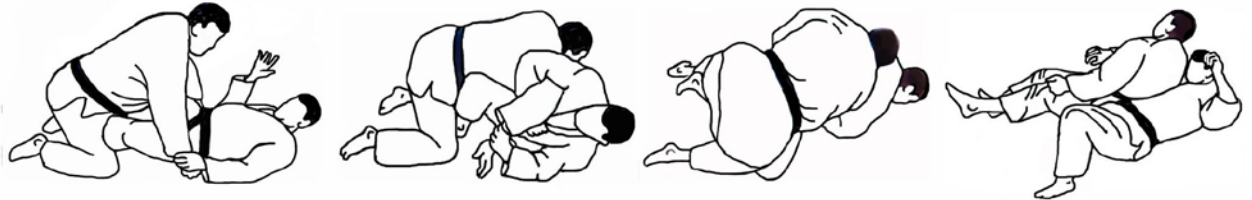


მე-5 გაკვეთილი

1) **Hiza gatame** - მუხლით მტკივნეული



2) გადაბრუნება ქვემოდან - გადასვლა - **Ura gatame** - (ურა გატამე) - ზურგიზთ უკუ შებოჭვა



3) გადაბრუნება გვერდიდან შეტევით - გადასვლა **Yoko shiho gatame** (იოკოშიჰო გატამე) - გვერდიდან შებოჭვა

