

მე-10 გკვეთილი

Uki goshi - თემოს შეცურებით გდება - მოკლე მოგვერდი



O goshi - თემოდან გადაგორება - მოგვერდი



Tsuri goshi - თემოს ამოწევით გდება



მოგვერდი გვედზე გასვლით



მოწინააღმდეგის თავით კონტროლი - თავით დაცვა

