

მე-11 გაკვეთილი

ილუსტრაციები

მუხლის გამოტანა



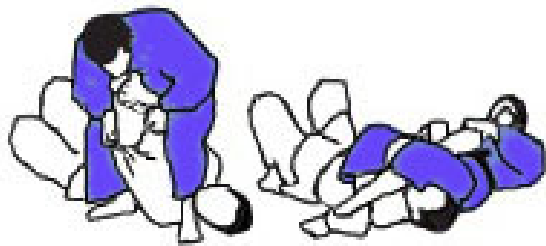
Mune gatame – (მუნე გატამე) - მკერდით შებოჭვა



Ude gatame - (უდე გატამე) - მტკივნეული



Juji gatame - (ჯუჯი გატამე) - ჯვარედინი მტკივნეული



Tai otoshi - (ტაი ოტოში) – სხეულის ვარდნა - წინა სარმა



წინა სარმის დროს პირველი შემსვლელი ფეხი შედის მოწინააღმდეგის წინ წარმოსახვით ტოლფერდა სამკუთხის წვერზე.

