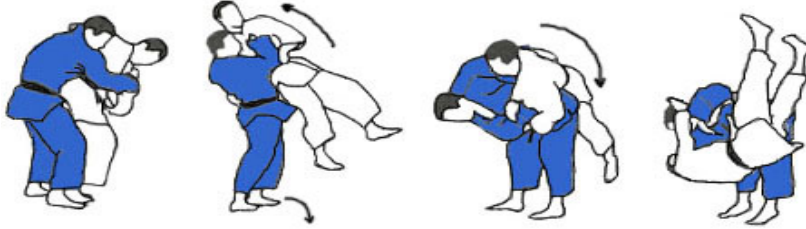


მე- 12 გაკვეთილი

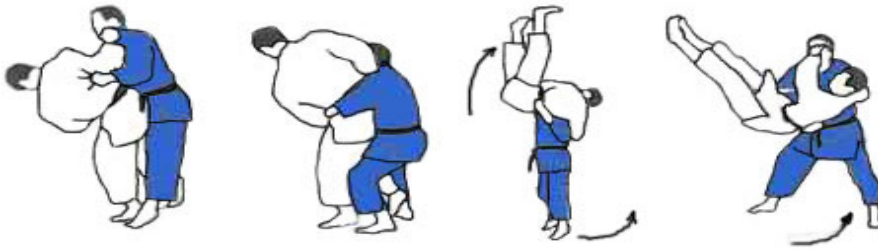
Utsuri goshi - თემოს გადატანა - ატაცით მოგვერდი წინ.

ილეთის ჩატარების მთავარი ელემენტი! ატაცის შემდეგ გდება კეთდება ნაბიჯში (**Mae sabaki**) წინ გადაადგილება ნახევარ წრეზე



Ushiro goshi – თემოთი უკან გდება - უკუმოგვერდი

ილეთის ჩატარების მთავარი ელემენტი! ატაცის შემდეგ გდება კეთდება ნაბიჯში (**Ushiro sabaki**) უკან გადაადგილება ნახევარ წრეზე



NAGE NO KATA

TE WAZA ხელის ტექნიკა

UKI OTOSHI - წონასწორობიდან გამოყვანით წინ გდება

