

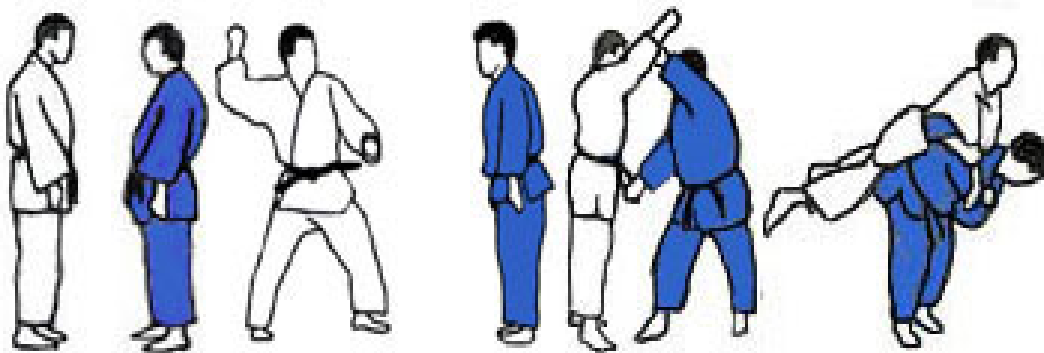
NAGE NO KATA

1. TE WAZA - ხელის ტექნიკა

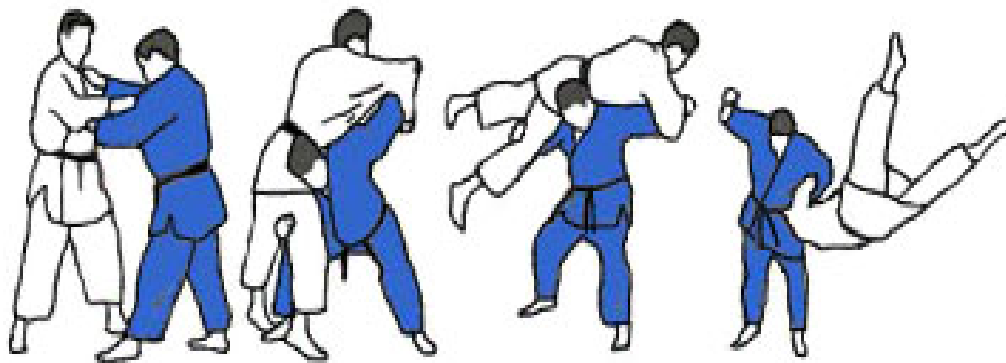
UKI OTOSHI- (floating drop) წონასწორობიდან გამოყვანით გდება წინ



IPPON SEOI NAGE - (one-armed shoulder throw) - კისრული ერთი მხრისგამოყენებით



KATA GURUMA- (shoulder wheel) - წისქვილით გდება



2. KOSHI WAZA - თეძოს ტექნიკა

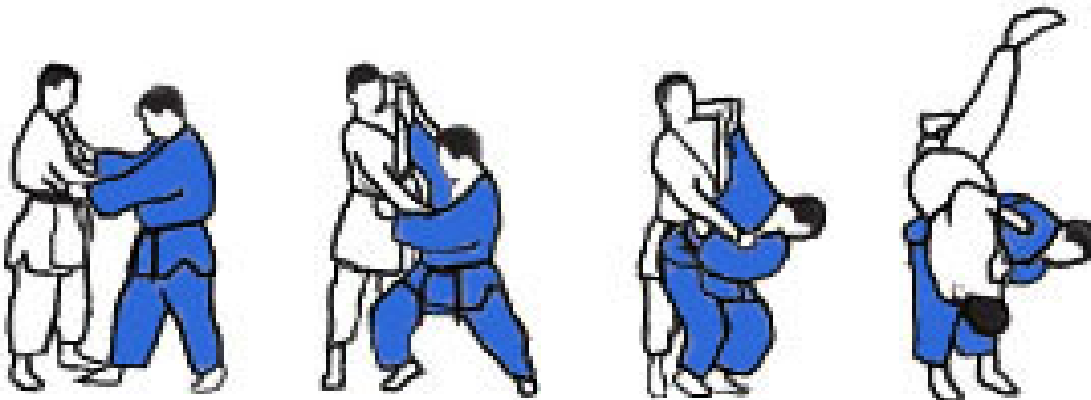
UKI GOSHI- (floating hip throw)- თეძოთი გდება (მოკლე მოგვერდი)



HARAI GOSHI- (hip sweep) - ამოსმული ბარძაყით გარედან



TSURI KOMI GOSHI-(lift - pull hip throw) -მოგვერდი საყელოდანაწევა-გამოწევით



3. ASHI WAZA - ფეხის ტექნიკა

OKURI ASHI HARAI (foot sweep) - ცერული გვერდიდან ორფეხში მიყოლებით



SASAE TSURIKOMI ASHI - (supporting - foot lift - pull throw) - ცერული წინიდან საყრდენ ფეხზე აწევა-გამოწევა



UCHIMATA - (inner thigh reaping throw) - ამოსმული



4. MASUTEMI WAZA - ზურგზე (უკან)

ვარდნით ტექნიკა

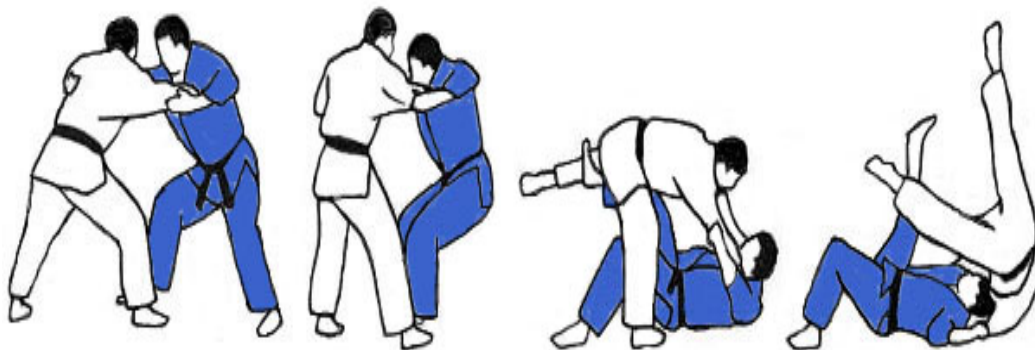
TOMOE NAGE-(cirkular throw) - წრიულად გდება;ფეხის მუცელზე მიდგმით გდება



URA NAGE- (back throw) -უკან გდება;ბრუნით გდება



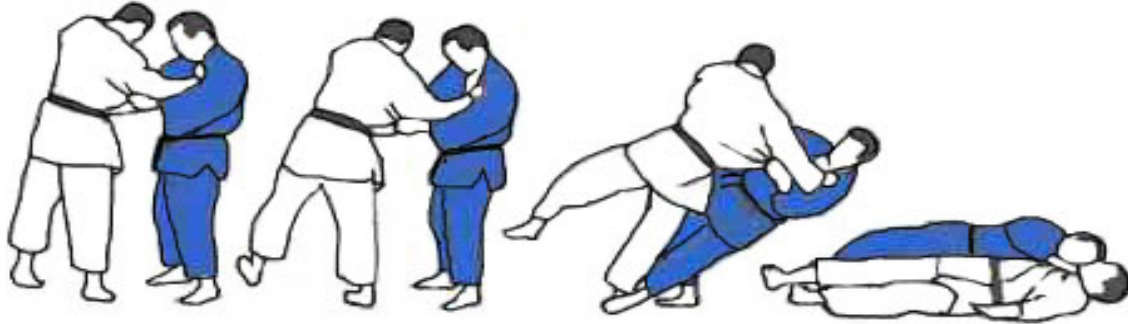
SUMI GAESHI - (corner throw)- კუთხით გდება - წვივით მუცელზე მიბჯენით გდება



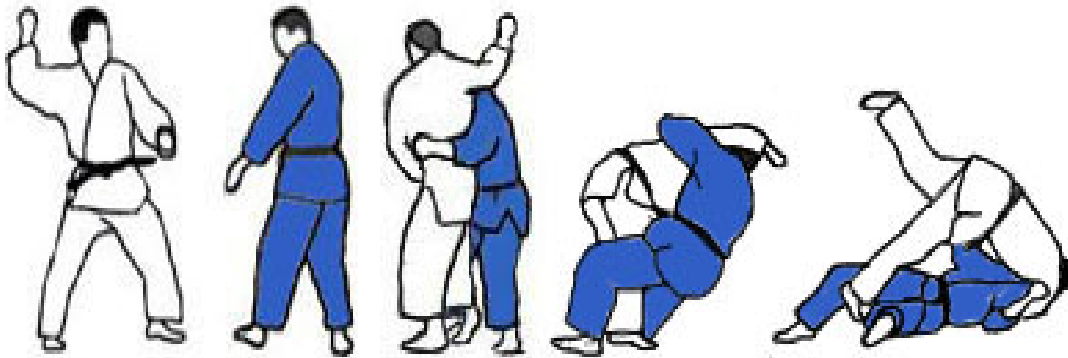
5. YOKO SUTEMI WAZA - გვერდზე

ვარდნით გდების ტექნიკა

YOKO GAKE - (side body drop) - გვერდით სხეულის გდება



YOKO GURUMA- (side wheel) - გვერდზე ტრიალით გდება



UKI WAZA- (floating throw) - მცურავი ტექნიკა; მცურავი გდება

