



# Džudo kluba „KYODAI”

eksāmens

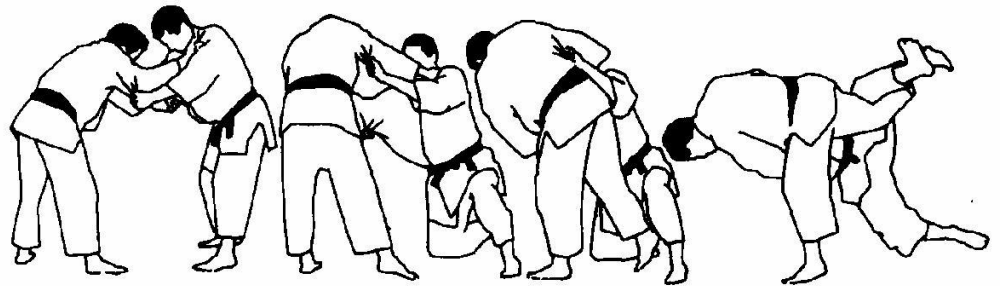
4. KYU (oranžā josta)



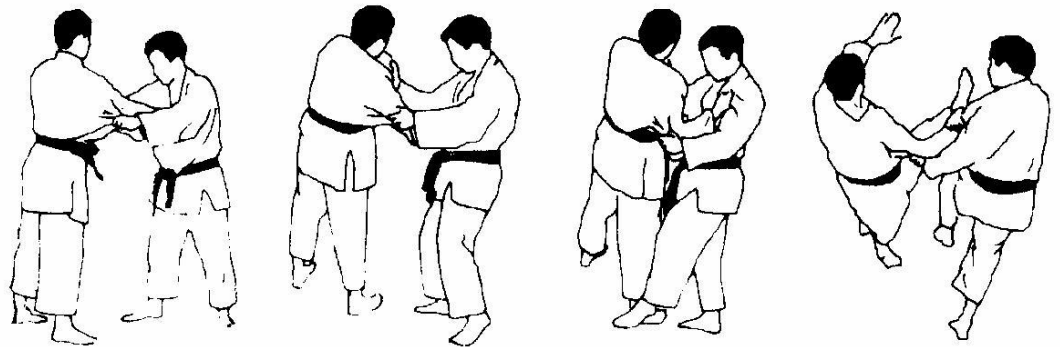
## 1. METIENU PRASMES

### NAGE-WAZA

**UCHI-MATA**  
iekšējais atvēziens



**KO-SOTO-GARI**  
aizmugurējais  
piecirtiens



**KOSHI-GURUMA**  
metiens pār gurnu  
satverot apmali



**MOROTA-SEO-NAGE**  
metiens pār plecu satverot  
apmali





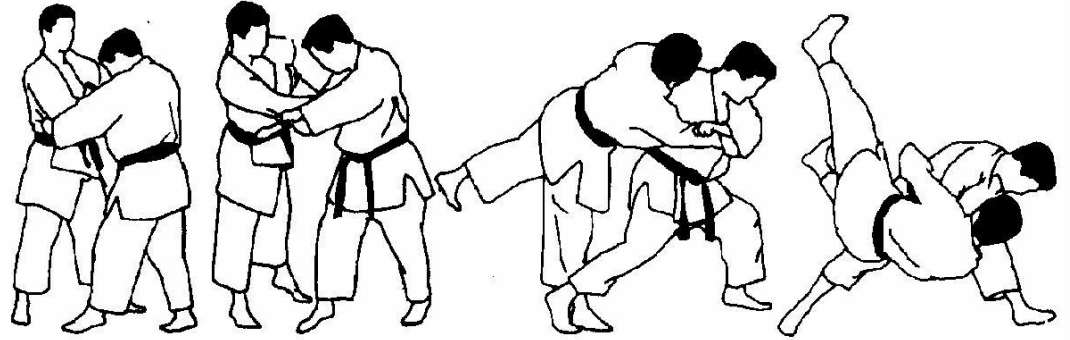
## Džudo kluba „KYODAI”

eksāmens

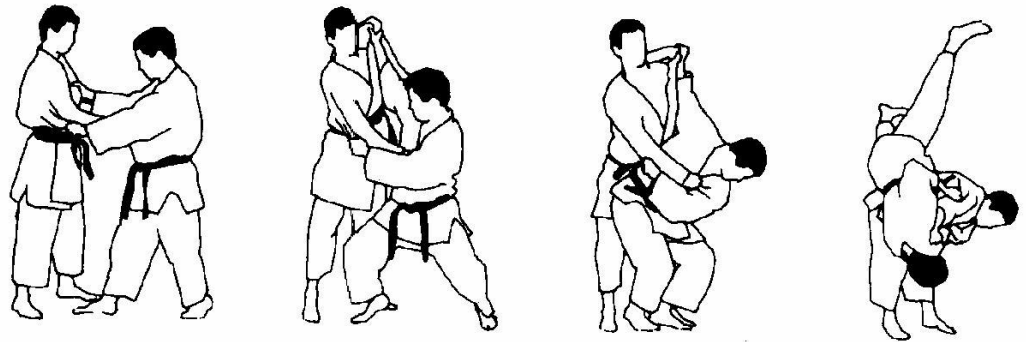
4. KYU (oranžā josta)



**TAI-O-TOSHI**  
metiens pār kāju



**TSURI-KOMI-GOSHI**  
metiens pār gurnu  
satverot apmali



## 2. NOTURĒŠANAS PRASMES

### NE-WAZA

1. Izlīšana no YOKO-SHIHO-GATAME aptverot jostu un kāju no iekšpuses, pārvelkot sev pāri.
2. Izlīšana no TATE-SHIHO-GATAME, aptverot galvu un izlienot ar tiltiņa palīdzību