



Džudo kluba „KYODAI”
eksāmens
5. KYU (dzeltenā josta)



1. AKROBĀTIKA

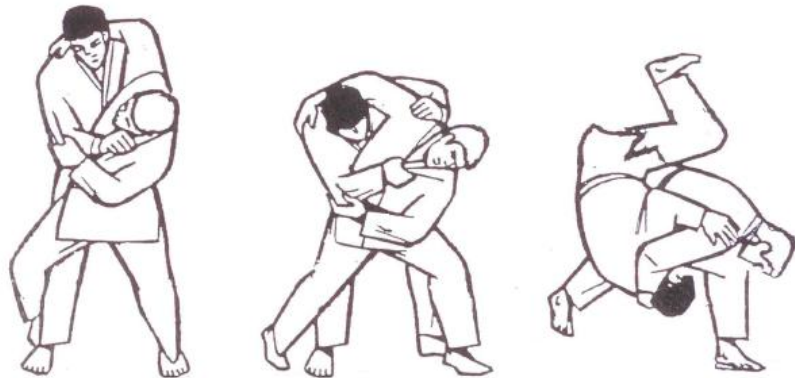
1. KŪLENIS uz priekšu lēcienā
2. PĀRMETIENS

2. METIENU PRASMES
NAGE-WAZA

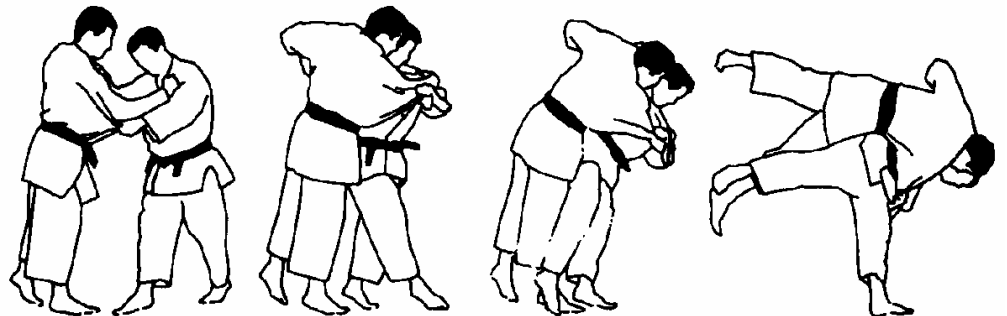
O-GOSHI
metiens pār gurniem
aptverot muguru zem
paduses



KUBI-NAGE
metiens pār gurnu
aptverot kaklu



HARAI-GOSHI
atvēziens

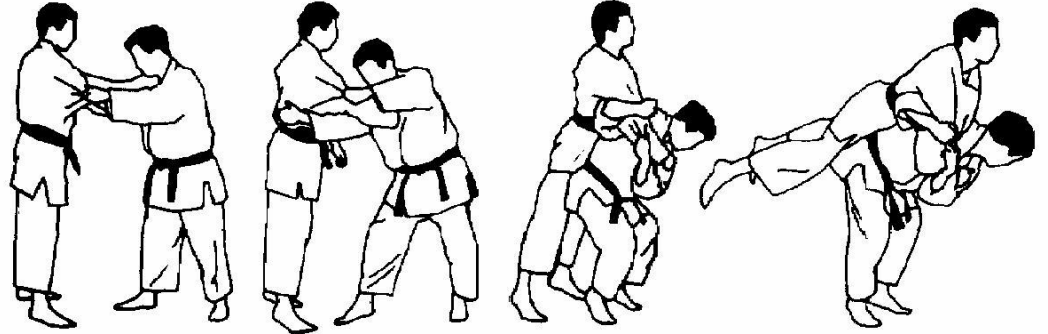




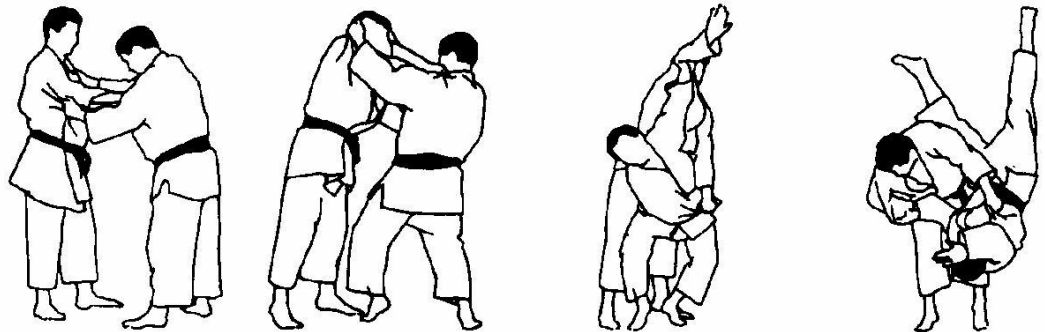
Džudo kluba „KYODAI”
eksāmens
5. KYU (dzeltenā josta)



IPPON-SEO-NAGE
metiens pār plecu
satverot roku

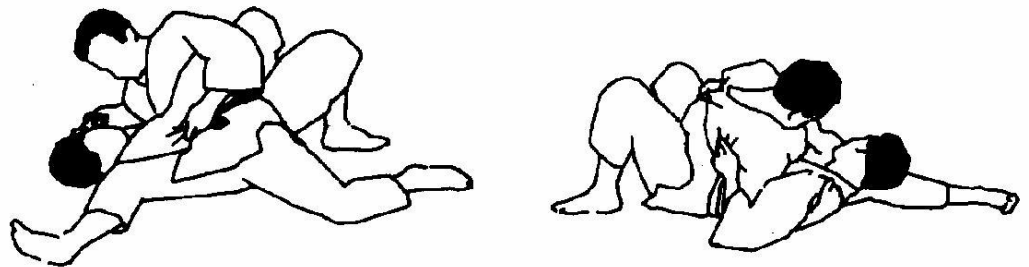


SODE-TSURI-KOMI-GOSHI
zemais gurns satverot
piedurkni

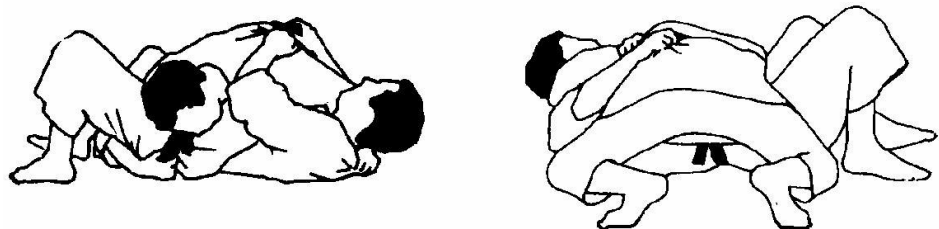


3. NOTURĒŠANAS PRASMES
NE-WAZA

KUZURE-KESA-GATAME
sāniskās noturēšanas
variants, roku turot
zem paduses



JOKO-SHIHO-GATAME
šķērseniskā noturēšana

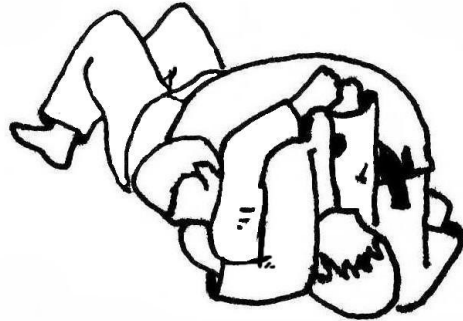




Džudo kluba „KYODAI”
eksāmens
5. KYU (dzeltenā josta)



MUNE-GATAME
šķērseniskās noturēšanas
variants, ar abām rokām
satverot tālāko roku



4. VISPĀRATTĪSTOŠIE VINGRINĀJUMI

1. **PIEVILKŠANĀS** pie stieņa

5. IZLĪŠANA NO NOTURĒŠANĀM

1. Izlīšana no **KESA-GATAME** aptverot kāju.
2. Izlīšana no **MUNE-GATAME** tiltiņā.
3. Izlīšana no **KUZURE-KESA-GATAME** iešūpojoties pretkustībā.