



Džudo kluba „KYODAI”

eksāmens

6. KYU (baltā josta)



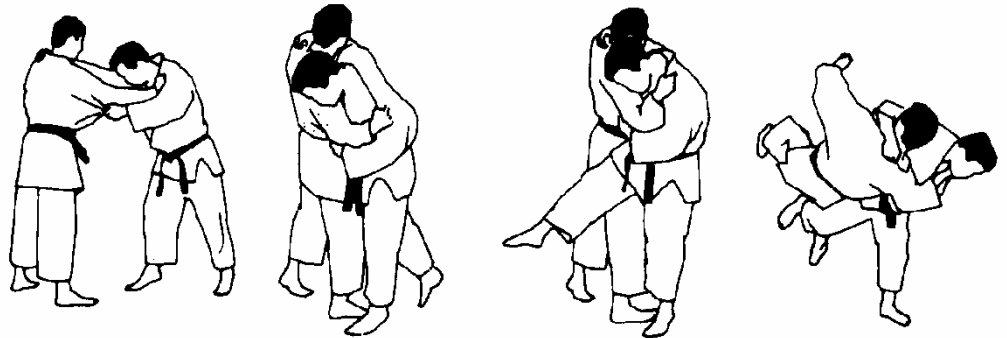
1. AKROBĀTIKA UN UKEMI

1. KŪLENIS uz priekšu
2. KŪLENIS atpakaļ
3. UKEMI (*ushiro, yoko, mae*) uz muguras, uz sāniem, uz priekšu
4. RITENTIŅŠ

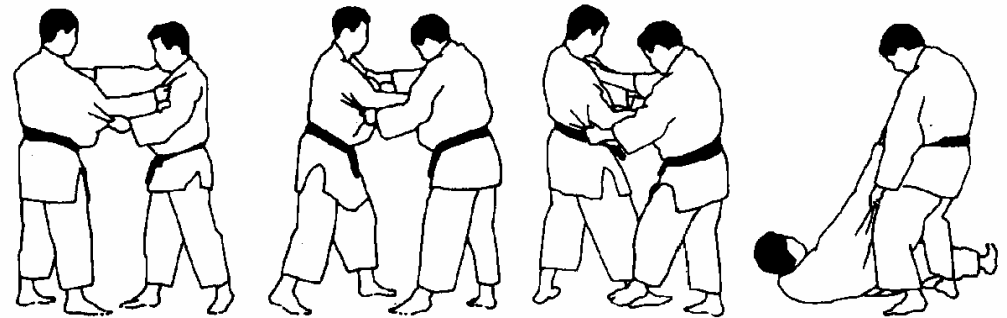
2. METIENU PRASMES

NAGE-WAZA

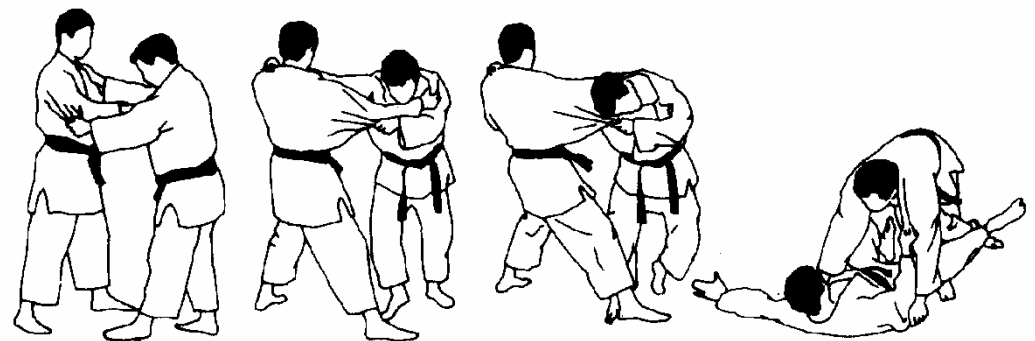
OSOTO-GARI
atcirtiens



DE-ASHI-BARAI
sāniskais piecirtiens



KOUCHI-GARI
piecirtiens no iekšpuses





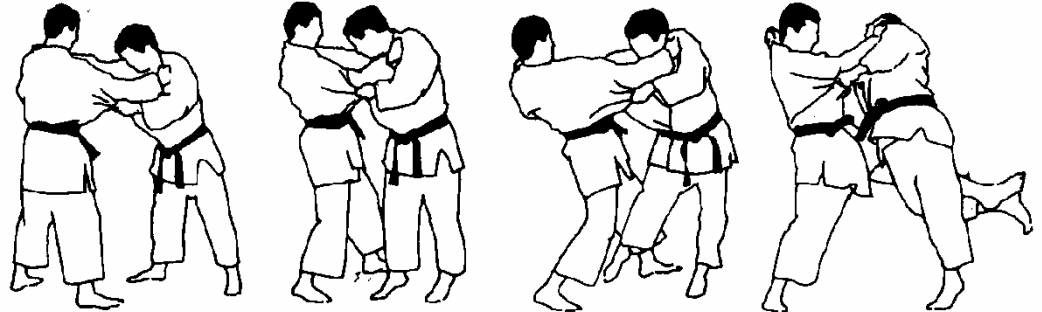
Džudo kluba „KYODAI”

eksāmens

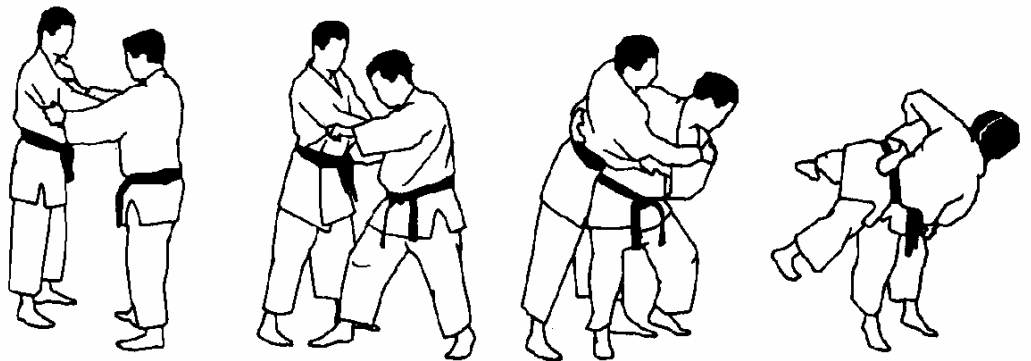
6. KYU (baltā josta)



O-UCHI-GARI
āķis no iekšpuses



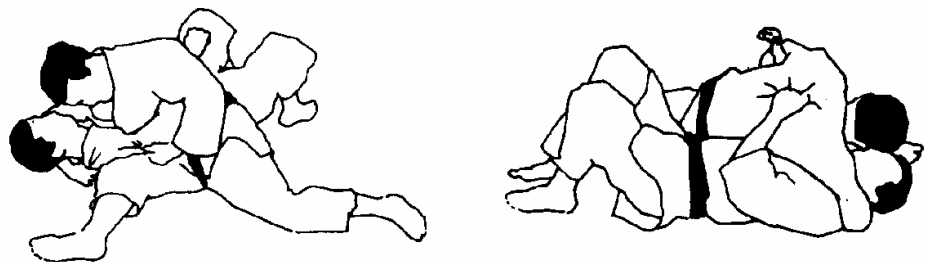
UKI-GOSHI
metiens pār gurnu
aptverot muguru



3. NOTURĒŠANAS PRASMES

NE-WAZA

KESA-GATAME
Sāniska noturēšana



4. VISPĀRATTĪSTOŠIE VINGRINĀJUMI

1. ATSPIEŠANĀS
2. PRESE
3. MUGURA