



Džudo kluba „KYODAI”
eksāmens
6,5. KYU (baltdzeltenā josta)



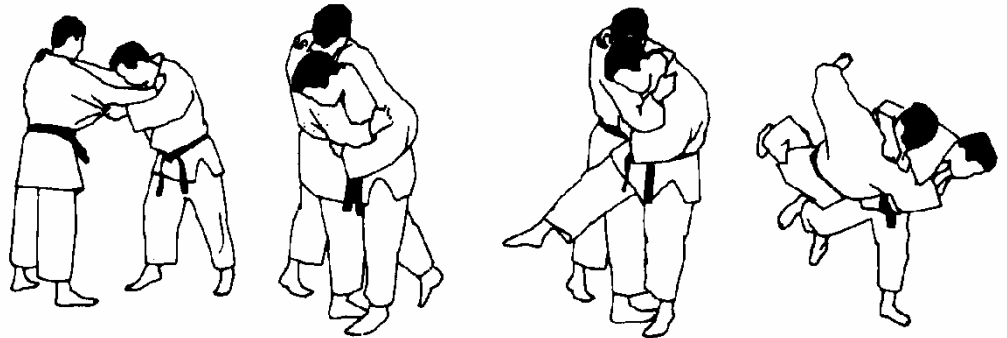
1. AKROBĀTIKA UN UKEMI

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

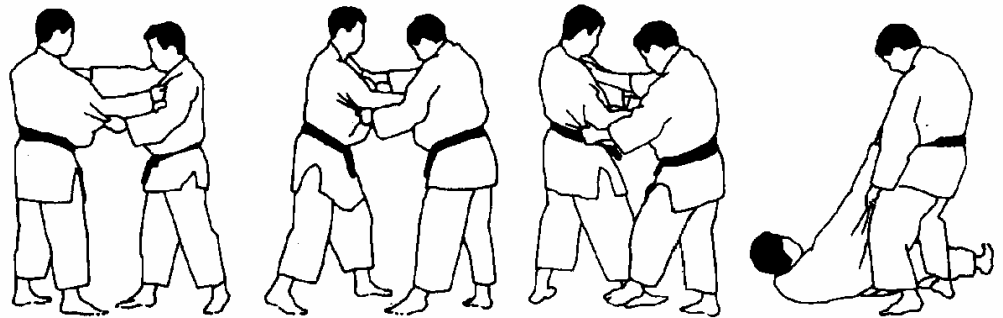
2. METIENU PRASMES

NAGE-WAZA

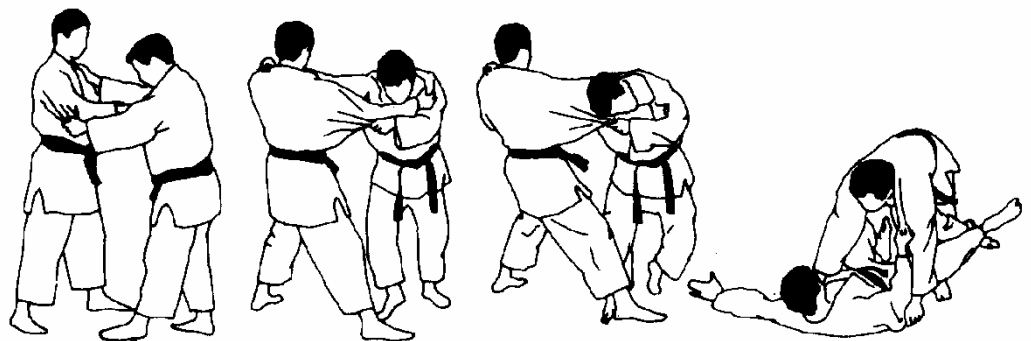
OSOTO-GARI
atcirtiens



DE-ASHI-BARAI
sāniskais picirtiens



KOUCHI-GARI
picirtiens no iekšpuses





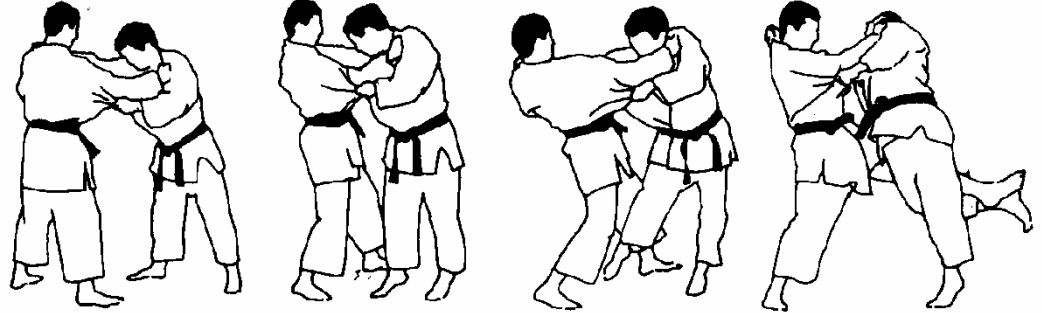
Džudo kluba „KYODAI”

eksāmens

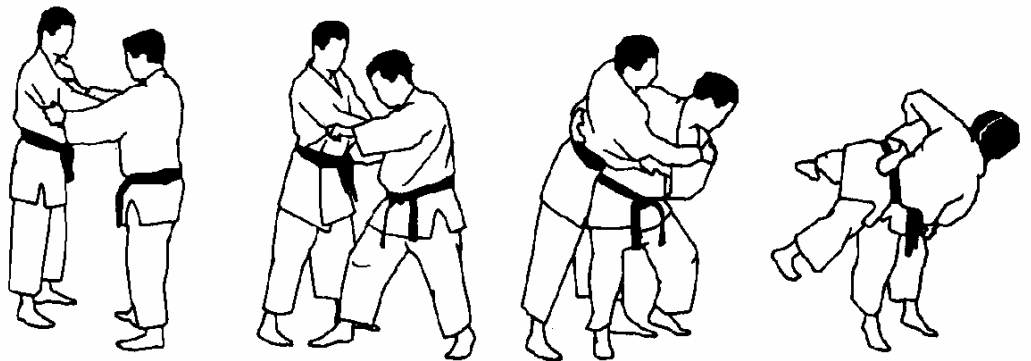
6,5. KYU (baltdzeltenā josta)



O-UCHI-GARI
āķis no iekšpuses



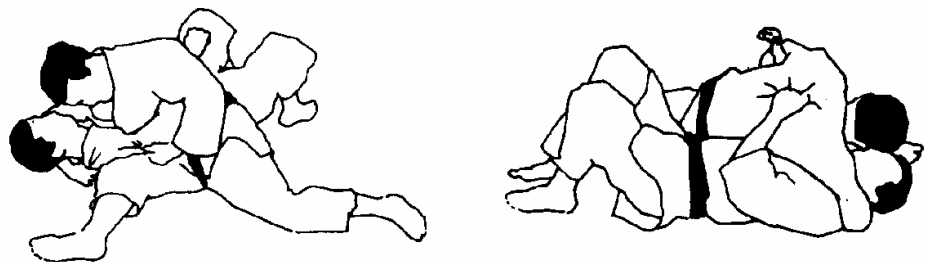
UKI-GOSHI
metiens pār gurnu
aptverot muguru



3. NOTURĒŠANAS PRASMES

NE-WAZA

KESA-GATAME
Sāniska noturēšana



4. VISPĀRATTĪSTOŠIE VINGRINĀJUMI

1. ATSPIEŠANĀS
2. PRESE
3. MUGURA