**Бело-Жёлтый пояс**

«ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА»

«УКЭМИ» - СТРАХОВКИ\*:

1. «Юко» – страховка на бок
2. «Уширо» – страховка на спину
3. «Маэ» - страховка на живот

«НАГЭ-ВАДЗА» – ТЕХНИКА БРОСКОВ\*:

1. «Де-аши-бараи» — боковая подсечка под выставленную ногу.

2. «Уки-гоши» — бросок скручиванием вокруг бедра.

3. «О-учи-гари» — зацеп изнутри голенью.

4. «О-сото-отоши» — задняя подножка

«НЭ-ВАДЗА» – ТЕХНИКА ПРИЕМОВ В ПАРТЕРЕ\*:

1. «Хон-кэса-гатамэ» — удержание сбоку

2. «Юко-шихо-гатамэ»— удержание поперек

3. «Татэ-шихо-гатамэ» — удержание верхом

«ЗНАНИЕ ОСНОВНЫХ КОМАНД» \*

1. «Матэ» – немедленно прекратить все действия (стоп)
2. «Хаджимэ» – приступить к выполнению действий\начать борьбу
3. «Осаэкоми» – начало отчёта времени удержания
4. «Такета» – уход из удержания

\*Сдавая данную технику необходимо знать название приёмов на японском и русском языках.