**Жёлто-оранжевый**

«НАГЭ-ВАДЗА» – ТЕХНИКА БРОСКОВ\*:

1. «Ко-сото-гари» - задняя подсечка

2. «Ко-учи-гари» - подсечка изнутри

3. «Коши-гурума» - бросок через бедро с захватом шеи

4. «Тай-отоши» - передняя подножка

5. «Харай-гоши» - подхват бедром (под две ноги)

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

1. «Кузурэ-кэса-гатамэ» - удержание сбоку с захватом из-под руки

2. «Кузурэ-юко-шихо-гатамэ» - удержание поперек с захватом руки

3. «Кузурэ-ками-шихо-гатамэ» - удержание со стороны головы с захватом руки

«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПО ПРАВИЛАМ ДЗЮДО»

-перечислите виды нарушений;

-перечислите виды оценок. За какие действия их можно получить?

-сколько секунд длится удержание, какая команда при этом даётся?

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