**Жёлтый пояс 5 КЮ.**

«НАГЭ-ВАДЗА» – ТЕХНИКА БРОСКОВ\*:

1. «Хидза-гурума» — подсечка в колено под выставленную ногу.

2. «Сасаэ-тсурикоми-аши» — передняя подсечка.

3. «О-гоши» — бросок через бедро подбивом.

4. «О-сото-гари» — отхват.

5. «Сеои-наге» — бросок через спину захватом руки на плечо.

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

1. «Ката-гатамэ» — удержание сбоку с фиксацией плеча головой (с выключением руки)

2. «Ками-шихо-гатамэ» — удержание со стороны головы с захватом пояса из-под рук

«КЛЯТВА ДЗЮДОИСТА»

1.Я не откажусь от занятий без серьёзных на то оснований.

2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство «Додзё» (зала дзюдо).

3. Я не выдам секретов школы непосвященным

4. Обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя.

5. Клянусь в течение всей своей жизни уважать правила Кодокана, сейчас как ученик, а позже как преподаватель, если я им стану.

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