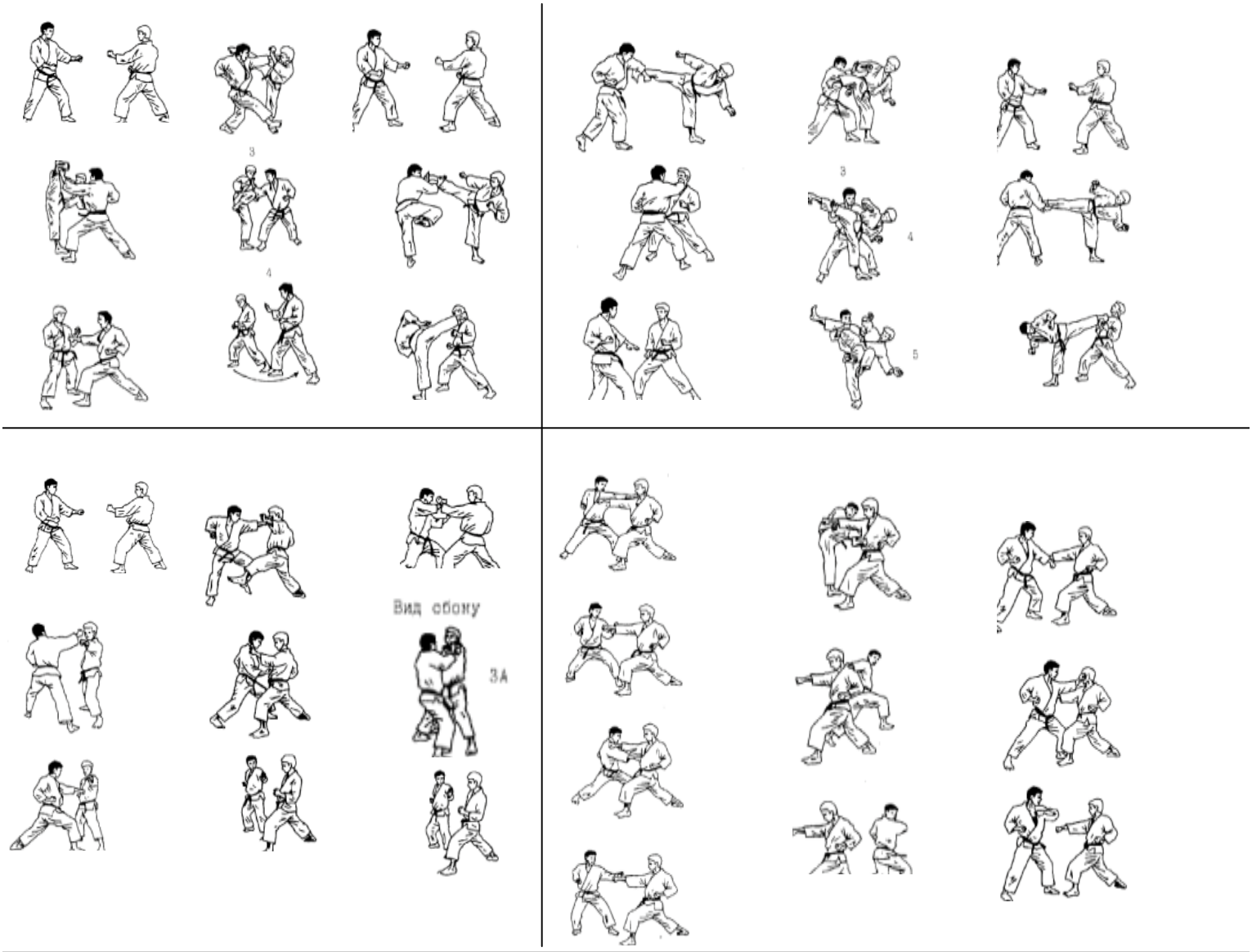


Дзю иппон кумите

1.Джодан ой цуке
1.Тате-сюто уке,гяку-цуке
2.Нгаши-уке, уро-цуке
3.Аге-уке(правой рукой),кизами-маваси-гери,гьку-цуке
4.Хирате-барай,тейшо-учи
5.Осае-уке,тоби-мае-гери и урокен-учи
6.Маваси-гери-дзедан(навстречу)

2.Чудан ой цуке
1.Сото-уке,гьяку-цуке
2.Сейрюто-учи, урокен-учи
3.Хидари-чудан-гьяку-цуке
4.Мае-гери,гедан-барай,ой-цуке
5.Гьяку-гедан-барай,уро-маваси-гери(джодан и гедан)
6.Нагаши-уке, аши-барай, гьяку-цуке

3.Мае гери
1.гедан-барай,гьяку-цуке,
2.Уро-гедан-барай,шуто-уке(как хиките),ой-цуке
3.Гедан-джуджи-уке,йоко-уро-сюто-учи
4.Сукуе-уке,гьяку-цуке,
5.Гедан-барай,переворот прортивника и бросок
6.Еко-гери-кикоми (с уходом в сторону)

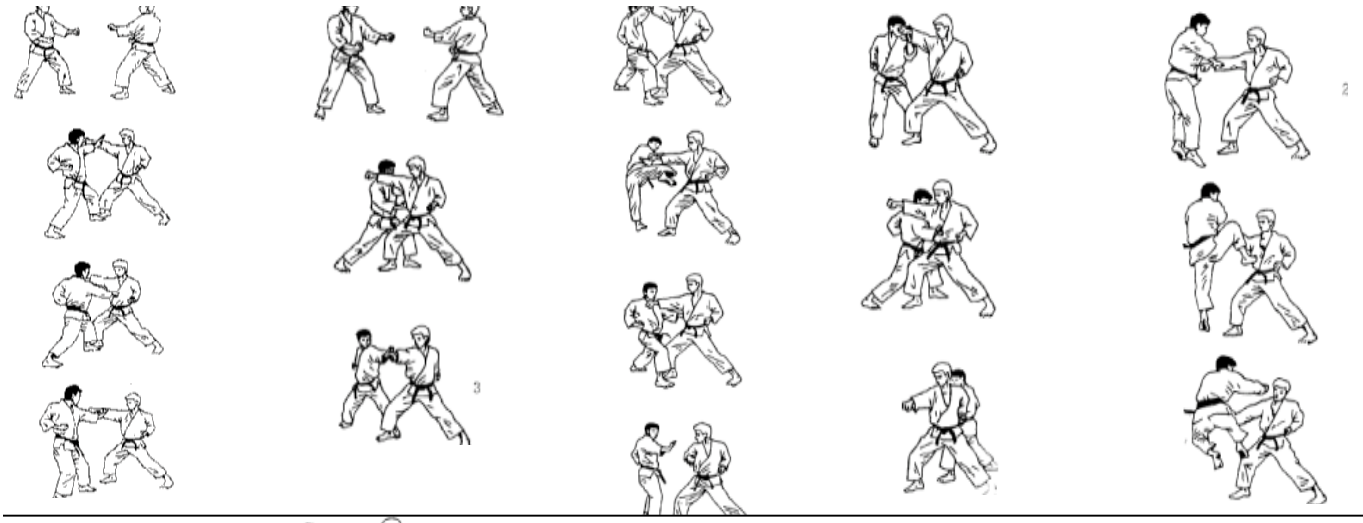
4.Йоко гери
1.Сото-уке,гьяку-цуке
2.Авасе-сейрюто-уке,джодан-тате-цуке
3.Хидари-хайван-уке,джодан-уширо-эмпи-учи

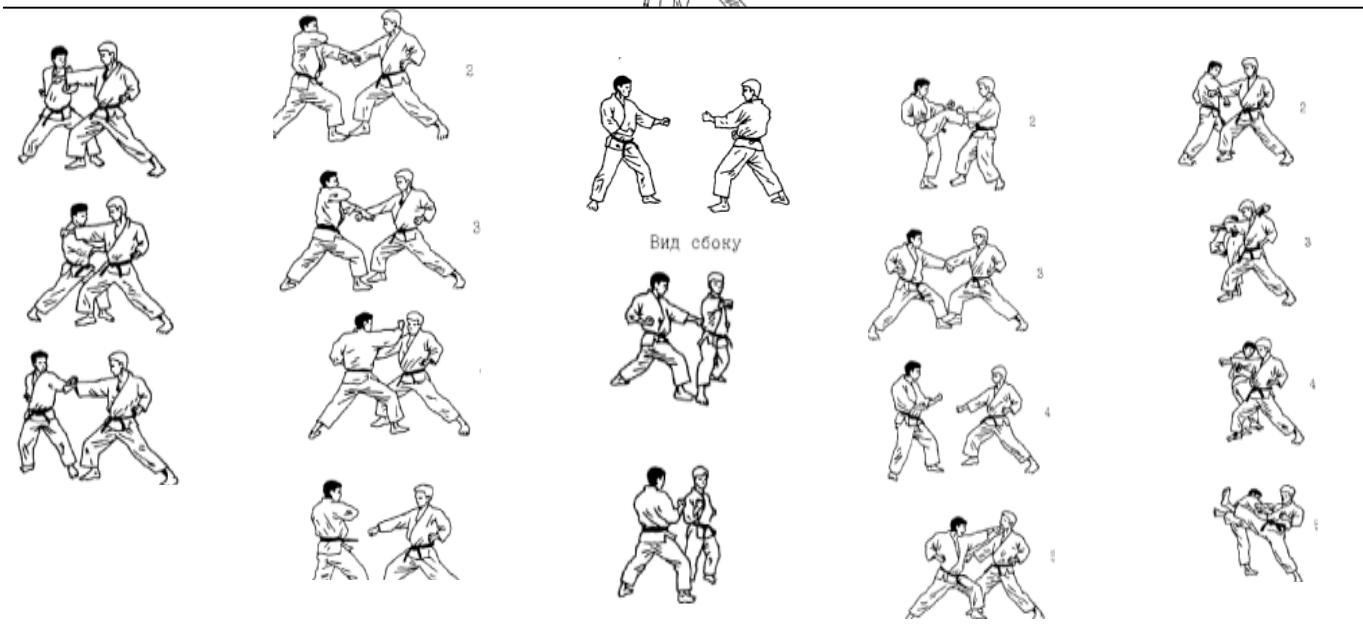
5.Маваси гери
1.Удо-учи-уке,гьку-цуке
2.Гизами-цуке
3.Авасе-шуто-уке,маваси-гери

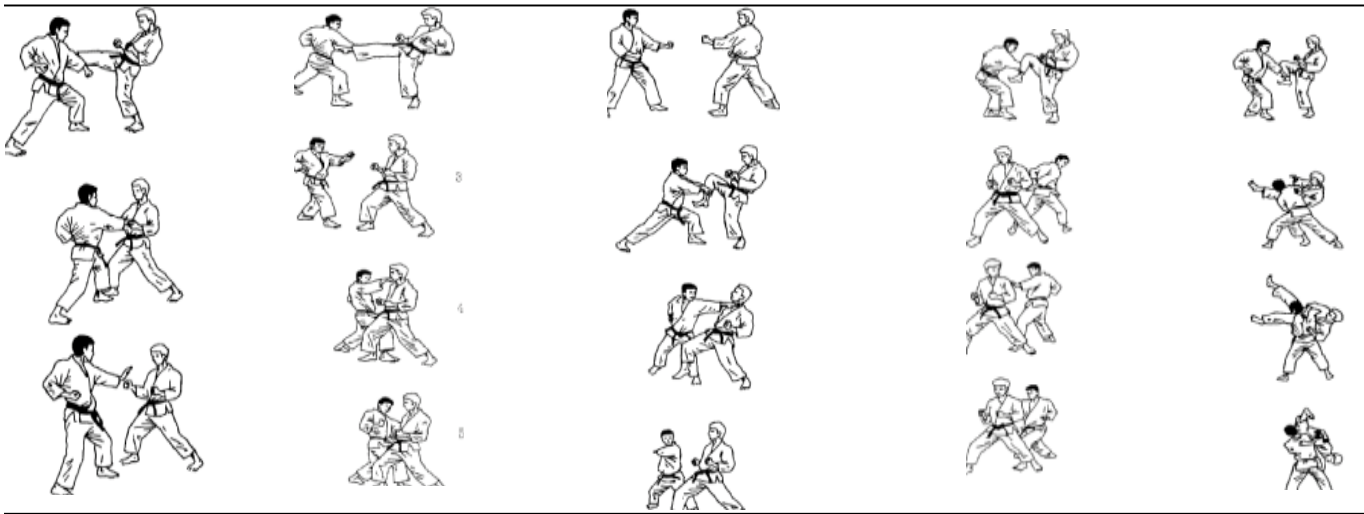
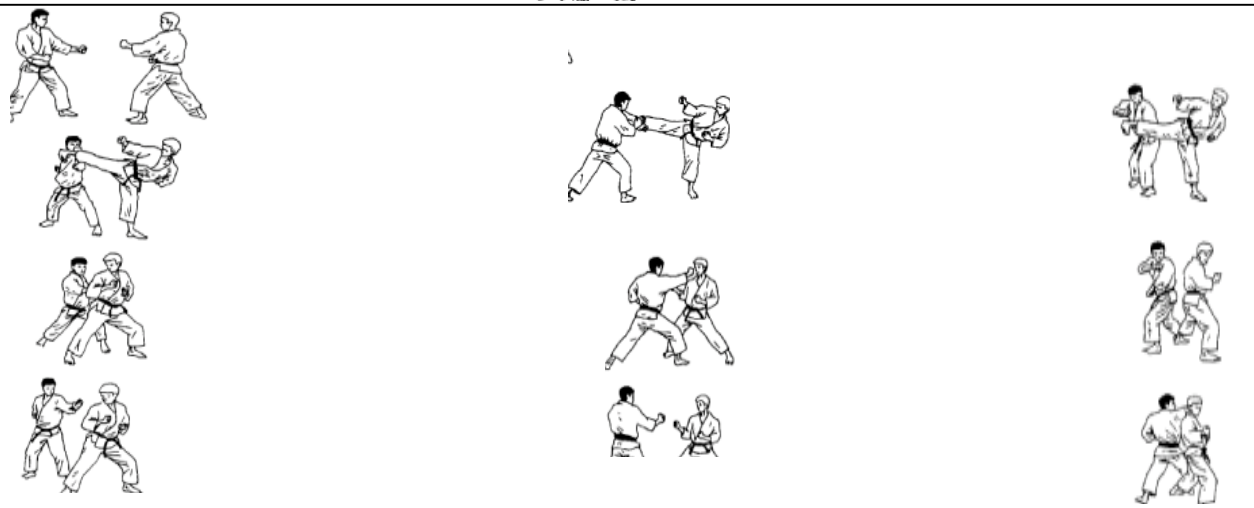
6.Уширо гери
1.Гьяку-сукуе-уке,джодан-мавси-учи
2.Миги-гьяку-гедан-барай, аши-барай
3.Миги-сукуе-уке,уширо-гери

7.Гизами-цуке
1.Миги-урокен-учи,хидари-гьяку-цуке,
2.Хидари-аши-барай,уро-цуке,
3.Хайван-нагаши-уке,тате-урокен-учи(одновременно)

8.Гьяку цуке
1.Гизами-цуке,гьяку-цуке
2.Гедан –барай-маваси-гери,уширо-шуто-учи
3.Гедан-барай-учи,урокен-учи


2
3


2
3
Вид сбоку
2
3
4
1
2
3
4
1


3
4
5