

Продукция Каллиста
Фильм

Удержания в дзюдо на жёлтый пояс



Аттестация спортсмена

Если вы не нашли нужную информацию посетите сайт kfvideo.ru +7-916-124-59-49

Кеса-гатаме (kesa-gatame) Удержание с боку.

Продукция Каллиста
Фильм



Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается сбоку от атакуемого. Одной рукой делает хват шеи, другой захватывает руку. Бокom прижимается к атакуемому. Для поддержания позиции широко ставит ноги. Боковой частью головы прижимается к атакуемому.



Если вы не нашли нужную информацию посетите сайт kfvideo.ru +7-916-124-59-49



Ката-гатаме (kata-gatame) – удержание с фиксацией плеча головой.

Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается сбоку от атакуемого опираясь на одно колено. Двумя руками захватывает шею (обязательно с рукой атакуемого). Вторая нога отставлена в сторону для поддержания равновесия.

Если вы не нашли
нужную информацию
посетите сайт kfvideo.ru
+7-916-124-59-49



Kata-gatame

Продукция Каллиста Фильм



Ёко-шихо-гатаме (Yoko-shiho-gatame) Удержание поперёк.

Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается с боку у атакуемого. Одна рука под головой захватывает воротник кимоно, а другая между ног захватывает пояс. Атакующий лежит поперёк туловища атакуемого. Ноги ставятся широко.

Если вы не нашли
нужную информацию
посетите сайт kfvideo.ru
+7-916-124-59-49



Продукция Каллиста Фильм



ACADEMY



Ками-шихо-гатаме (Kami-shiho-gatame) Удержание со стороны головы.

Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается со стороны головы атакуемого. Руки согнутые в локтях захватывают пояс. Ноги согнуты в коленях. Туловище прижимает голову атакуемому.



Продукция Каллиста Фильм



Если вы не нашли нужную информацию посетите сайт kfvideo.ru +7-916-124-59-49

Тате-шихо-гатаме (Tate-shiho-gatame) Удержание верхом.



Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается сверху на атакуемом. Одна рука захватывает шею. Голова прижимает руку атакуемого. Вторая рука поддерживает равновесие. Ноги согнуты в коленях.

Если вы не нашли нужную информацию посетите сайт kfvideo.ru +7-916-124-59-49

