

# 1 К Ю КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

№	Прием	Описание		
1.	<b>НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)- ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>	О-сото-гурума	O-soto-guruma	<b>Отхват под две ноги</b>
		Уки-вадза	Uki-waza	<b>Передняя подножка на пятке (седом)</b>
		Еко-вакарэ	Yoko-wakare	<b>Подножка через туловище вращением</b>
		Еко-гурума	Yoko-guruma	<b>Бросок через грудь вращением (седом)</b>
		Уширо-гоши	Ushiro-goshi	<b>Подсад опрокидыванием от броска через бедро</b>
		Ура-нагэ	Ura-nage	<b>Бросок через грудь прогибом</b>
		Суми-отоши	Sumi-otoshi	<b>Бросок выведением из равновесия назад</b>
		Еко-гакэ	Yoko-gake	<b>Боковая подсечка с падением</b>
2.	<b>НАГЭ-ВАДЗА- ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>	Даки-агэ	Daki-age	<b>Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)</b>
		Кани-басами	Kani-basami	<b>Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)</b>
		Кавадзу-гакэ	Kawazu-gake	<b>Бросок обвивом голени (запрещенный прием)</b>
3.	<b>КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ- WAZA)- ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>	Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	<b>Рычаг локтя через предплечье в стойке</b>
		Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	<b>Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке</b>
		Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	<b>Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки</b>
4.	<b>КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>	Аши-гарами	Ashi-garami	<b>Узел бедра и колена (запрещенный прием)</b>
		Аши-хишиги	Ashi-hishigi	<b>Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)</b>
		До-джимэ	Do-jime	<b>Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)</b>
5.	<b>КАЭШИ-ВАДЗА (KAESHI-WAZA) - ТЕХНИКА КОНТРПРИЕМОВ</b>	Harai-goshi – Ushiro-goshi	Харай-гоши – Уширо-гоши	<b>Подсад опрокидыванием против подхвата</b>
		Uchi-mata – Tai-otoshi	Учи-мата – Тай-отоши	<b>Передняя подножка против подхвата изнутри</b>
		Seoi-nage – Te-guruma	Сэой-нагэ – Тэ-гурума	<b>Боковой переворот против броска через спину</b>
		Sasae-tsurikomi-ashi – Kuchiki-taoshi	Сасаэ-цурикоми-аши Кучики-таоши	<b>Бросок захватом за подколенный сгиб против передней подсечки</b>
		Te-guruma – Uchi-mata	Тэ-гурума – Учи-мата	<b>Похват изнутри против бокового переворота</b>
		Ko-soto-gake – Uchi-mata	Ко-сото-гакэ – Учи-мата	<b>Подхват изнутри против зацепа снаружи голенью</b>
		Ko-uchi-gari – Ko-soto-gari	Ко-учи-гари – Ко-сото-гари	<b>Задняя подсечка против подсечки изнутри</b>
		Seoi-nage – Ura-nage	Сэой-нагэ – Ура-нагэ	<b>Бросок через грудь прогибом против броска через спину</b>
		Uchi-mata – Te-guruma	Учи-мата – Тэ-гурума	<b>Боковой переворот против подхвата изнутри</b>

## 2 К Ю СИНИЙ ПОЯС

№	Прием	Описание		
5.	НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)- ТЕХНИКА БРОСКОВ	Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
		Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
		Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
		Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
		Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
		О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
		Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
6.	НАГЭ-ВАДЗА- ТЕХНИКА БРОСКОВ	Уки-отоши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед
		Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
		Оби-отоши	Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
		Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
		Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
		О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
		Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
		Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
		Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху		
7.	КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ- WAZA)- ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
		Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
		Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
		Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
		Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
		Цуккоми-джимэ	Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
		Кататэ-джимэ	Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
		Санкаку-джимэ	Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами
8.	КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
		Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
		Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)
5.	РЭНСОКУ- ВАДЗА (RENZOKU- WAZA) - ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ	Тай-отоши – Кучики-таоши		Передняя подножка – Бросок захватом за подколенный сгиб
		Сасаэ-цурикоми-аши – О-сото-отоши		Передняя подсечка – Задняя подножка
		Сэой-нагэ – Ко-учи-гари		Бросок через спину – Подсечка изнутри
		Учи-мата – О-учи-гари		Подхват изнутри – Зацеп изнутри голенью
		Ко-учи-гари – Сэой-нагэ		Подсечка изнутри – Бросок через спину
		О-учи-гари – Учи-мата		Зацеп изнутри голенью – Подхват изнутри
		Кучики-таоши – Сэой-нагэ		Бросок захватом за подколенный сгиб – Бросок через спину
О-сото-отоши – Сэой-нагэ		Задняя подножка – Бросок через спину		

## 3 К Ю ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС

№	Прием	Описание		
1.	<b>НАГЭ-ВАДЗА (NAGE- WAZA)- ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>	Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	<b>Зацеп снаружи голенью</b>
		Цури-гоши	Tsuri-goshi	<b>Бросок через бедро с захватом пояса</b>
		Еко-отоши	Yoko-otoshi	<b>Боковая подножка на пятке (седом)</b>
		Аши-гурума	Ashi-guruma	<b>Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу</b>
		Ханэ-гоши	Hane-goshi	<b>Подсад бедром и голенью изнутри</b>
		Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	<b>Передняя подсечка под отставленную ногу</b>
		Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	<b>Бросок через голову с упором стопой в живот</b>
2.	<b>НАГЭ-ВАДЗА- ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>	Ката-гурума	Kata-guruma	<b>Бросок через плечи «мельница»</b>
		Яма-араши	Yama-arashi	<b>Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота</b>
		Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	<b>Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри</b>
		Моротэ-гари	Morote-gari	<b>Бросок захватом двух ног</b>
		Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	<b>Бросок захватом ноги за подколенный сгиб</b>
		Кибису-гаэши	Kibisu-gaeshi	<b>Бросок захватом ноги за пятку</b>
3.	<b>НАГЭ-ВАДЗА- ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>	Сэои-отоши	Seoi-otoshi	<b>Бросок через спину (плечо) с колена (колен)</b>
		Kata-ashi-dori-Sasae-tsurikomi-ashi	Ката-аши-дори-Сасаэ-цурикоми-аши	<b>Передняя подсечка с захватом ноги</b>
		Kata-ashi-dori-O-uchi-gari	Ката-аши-дори-О-учи-гари	<b>Зацеп изнутри с захватом ноги</b>
		Kata-ashi-dori-Harai-goshi	Ката-аши-дори-Харай-гоши	<b>Подхват с захватом ноги</b>
4.	<b>КАТАМЭ- ВАДЗА (КАТАМЕ- WAZA)- ТЕХНИКА СКОВЫВАЮ ЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>	Kata-ashi-dori-Tai-otoshi	Ката-аши-дори-Тай-отоши	<b>Передняя подножка с захватом ноги</b>
		Ката-дзуджи-джимэ	Kata-juji-jime	<b>Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)</b>
		Гяку-дзуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	<b>Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)</b>
		Нами-дзуджи-джимэ	Nami-juji-jime	<b>Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)</b>
		Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	<b>Удушение сзади двумя отворотами</b>
		Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	<b>Удушение сзади отворотом, выключая руку</b>
		Хадака-джимэ	Hadaka-jime	<b>Удушение сзади плечом и предплечьем</b>
		Удэ-гарами	Ude-garami	<b>Узел локтя</b>
5.	<b>КАТАМЭ- ВАДЗА ТЕХНИКА СКОВЫВАЮ ЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>	Удэ-хишиги-дзуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	<b>Рычаг локтя захватом руки между ног</b>
		Ретэ-джимэ	Ryote-jime	<b>Удушение спереди кистями</b>
		Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	<b>Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением</b>
		Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	<b>Рычаг локтя от удержания сбоку</b>
6.	<b>РЭНСОКУ- ВАДЗА (RENZOKU- WAZA) - ТЕХНИКА КОМБИНАЦ ИИ</b>	Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	<b>Узел локтя от удержания сбоку</b>
		Харай-гоши – Тай-отоши		<b>Подхват – Передняя подножка</b>
		Ко-сото-гакэ – Кибису-гаэши		<b>Зацеп голенью снаружи – Бросок захватом за пятку</b>
		О-учи-гари – Ко-учи-гакэ		<b>(Одноименный) зацеп изнутри голенью</b>
		О-учи-гари – Тай-отоши		<b>Зацеп изнутри голенью – Передняя подножка</b>
		О-учи-гари – Сэой-нагэ		<b>Зацеп изнутри голенью – Бросок через спину</b>
		Тай-отоши – О-учи-гари		<b>Передняя подножка – Зацеп изнутри голенью</b>
Сэой-нагэ – О-учи-гари		<b>Бросок через спину – Зацеп изнутри голенью</b>		
Дэ-аши-харай – Кучики-гаоши		<b>Боковая подсечка – Бросок захватом за подколенный сгиб</b>		

№	Прием	Описание		
9.	НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)- ТЕХНИКА БРОСКОВ	Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
		Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
		Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
		Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
		Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
		Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
		Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
		Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)
10.	НАГЭ-ВАДЗА- ТЕХНИКА БРОСКОВ	Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
		Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
		Харай-гоши-гаэши	Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
		Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
		Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
		Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
		Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
11.	КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA)- ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
		Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
		Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
		Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
		Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
		Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки
4.	РЭНСОКУ-ВАДЗА (RENZOKU-WAZA) - ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ	Уки-гоши – Тай-отоши		Бросок через бедро – Передняя подножка
		Коши-гурума – Харай-гоши		Бросок через бедро – Подхват
		Цурикоми-гоши – Учи-мата		Бросок через бедро – Подхват изнутри
		Дэ-аши-харай – Тай-отоши		Боковая подсечка – Передняя подножка
		Дэ-аши-харай – Сасаэ-цурикоми-аши		Боковая подсечка – Передняя подсечка
		Дэ-аши-харай – Харай-гоши		Боковая подсечка – Подхват
		Дэ-аши-харай – Учи-мата		Боковая подсечка – Подхват изнутри
		Дэ-аши-харай – Сэой-нагэ		Боковая подсечка – Бросок через спину

**5 К Ю ЖЕЛТЫЙ ПОЯС**

№	Прием	Описание		
12.	НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA)- ТЕХНИКА БРОСКОВ	Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
		Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
		Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
		Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
		О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
		О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
		О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
		Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо
13.	НАГЭ-ВАДЗА- ТЕХНИКА БРОСКОВ	О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
		О-сото-гаэши	O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
		О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
		Моротэ-сэой-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
14.	КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ – WAZA)- ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
		Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
		Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
		Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
		Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом
4.	КАТАМЭ-ВАДЗА ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	Yoko-kaeri-waza	Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
		Yoko-kaeri-waza	Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
		Yoko-kaeri-waza	Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
		Ne-kaeri-waza	Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
		Maе-ashi-tori-waza	Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

## 6 К Ю      БЕЛЫЙ ПОЯС

№	Прием	Описание		
15.	РЭЙ (REI) - <b>ПРИВЕТСТВИЕ</b> (ПОКЛОН)	Тачи-рэй	Tachi-rei	<b>Приветствие стоя</b>
		Дза-рэй	Za-rei	<b>Приветствие на коленях</b>
16.	ОБИ (OBI) – <b>ПОЯС</b> (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)			
17.	ШИСЭЙ (SHISEI) - <b>СТОЙКИ</b>			
18.	ШИНТАЙ (SHINTAI) - <b>ПЕРЕДВИЖЕНИЯ</b>	Аюми-аши	Ayumi-ashi	<b>Передвижение обычными шагами</b>
		Цуги-аши	Tsugi-ashi	<b>Передвижение приставными шагами</b> - вперед-назад - влево-вправо - по диагонали
19.	ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - <b>ПОВОРОТЫ</b> (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на 90* шагом вперед</li> <li>- на 90* шагом назад</li> <li>- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)</li> <li>- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)</li> <li>- на 180* круговым шагом вперед</li> <li>- на 180* круговым шагом назад</li> </ul>		
20.	КУМИКАТА (KUMI-KATA) – <b>ЗАХВАТЫ</b>	<b>Основной захват – рукав-отворот</b>		
21.	КУДЗУШИ (KUZUSHI) - <b>ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ</b>	Маэ-кудзуши	Mae-kuzushi	<b>ВПЕРЕД</b>
		Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	<b>НАЗАД</b>
		Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	<b>ВПРАВО</b>
		Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	<b>ВЛЕВО</b>
		Маэ-миги-кудзуши	Mae-migi-kuzushi	<b>ВПЕРЕД-ВПРАВО</b>
		Маэ-хидари-кудзуши	Mae-hidari-kuzushi	<b>ВПЕРЕД-ВЛЕВО</b>
		Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	<b>НАЗАД-ВПРАВО</b>
		Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	<b>НАЗАД-ВЛЕВО</b>
22.	УКЭМИ (UKEMI) - <b>ПАДЕНИЯ</b>	Еко (Сокухо) – укэми	Yoko (Sokuho)– ukemi	<b>НА БОК</b>
		Уширо (Кохо) – укэми	Ushiro (Koho) – ukemi	<b>НА СПИНУ</b>
		Маэ (Дзэнпо) – укэми	Mae (Zenpo) – ukemi	<b>НА ЖИВОТ</b>
		Дзэнпо-тэнкай- укэми	Zenpo-tenkai- ukemi	<b>КУВЫРКОМ</b>