

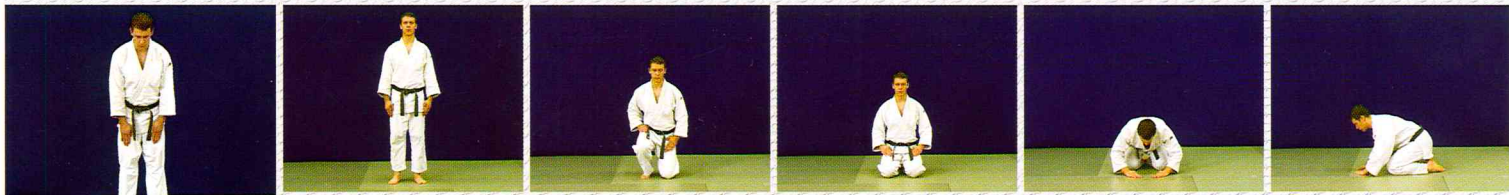


# НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



## 6 КЮ БЕЛЫЙ ПОЯС

## ДЗЮДО



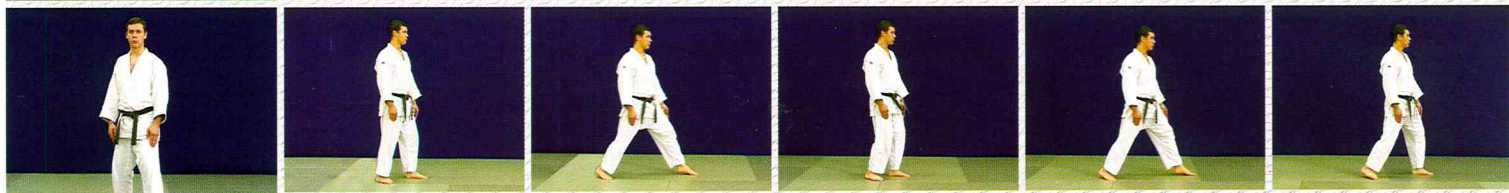
Рэй (Rei). Приветствие (поклон)



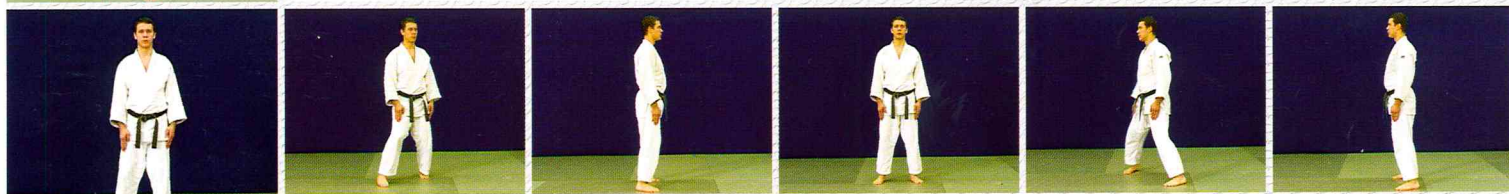
Оби (Obi). Пояс (завязывание)



Шисэй (Shisei). Стойки



Шинтай (Shintai). Передвижения



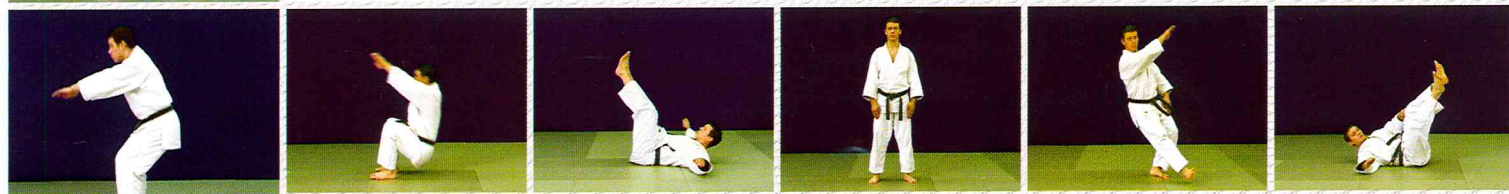
Тай-сабаки (Tai-sabaki). Повороты (перемещения тела)



Кумиката (Kumi-kata). Захваты



Кудзуши (Kuzushi). Выведение из равновесия



Укэми (Ukemi). Падения