«Федерация Томики Айкидо»

Атлас

«Аттестационная программа Томики айкидо на 8-1 кю»



Технику демонстрирует Щепихин А.А.
(5 дан Томики айкидо)

www.tomikiaikido.ru

Программа 8 Кю


СИЗЭНТАЙ
(позиция стоя)


СЭЙДЗА
(позиция сидя)




志道館
СИККО
(передвижение
на коленях)


СИККО
(передвижение
на коленях)


СИККО
(передвижение
на коленях)


СИККО
(передвижение
на коленях)


СИККО
(передвижение
на коленях)



СИККО
(передвижение
на коленях)


СИККО
(передвижение
на коленях)


СИККО
(передвижение
на коленях)


ЦУГИ АСИ
(приставные шаги
вперед и назад)


ЦУГИ АСИ
(приставные шаги
вперед и назад)


ЦУГИ АСИ
(приставные шаги
вперед и назад)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


УНСОКУ
(шаги в 8
направлениях)


ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)


ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)


ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)


ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)


ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)


ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)


ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)


ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)


ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)


ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)








ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)
















志道館




志道館










志道館






ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)














ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)









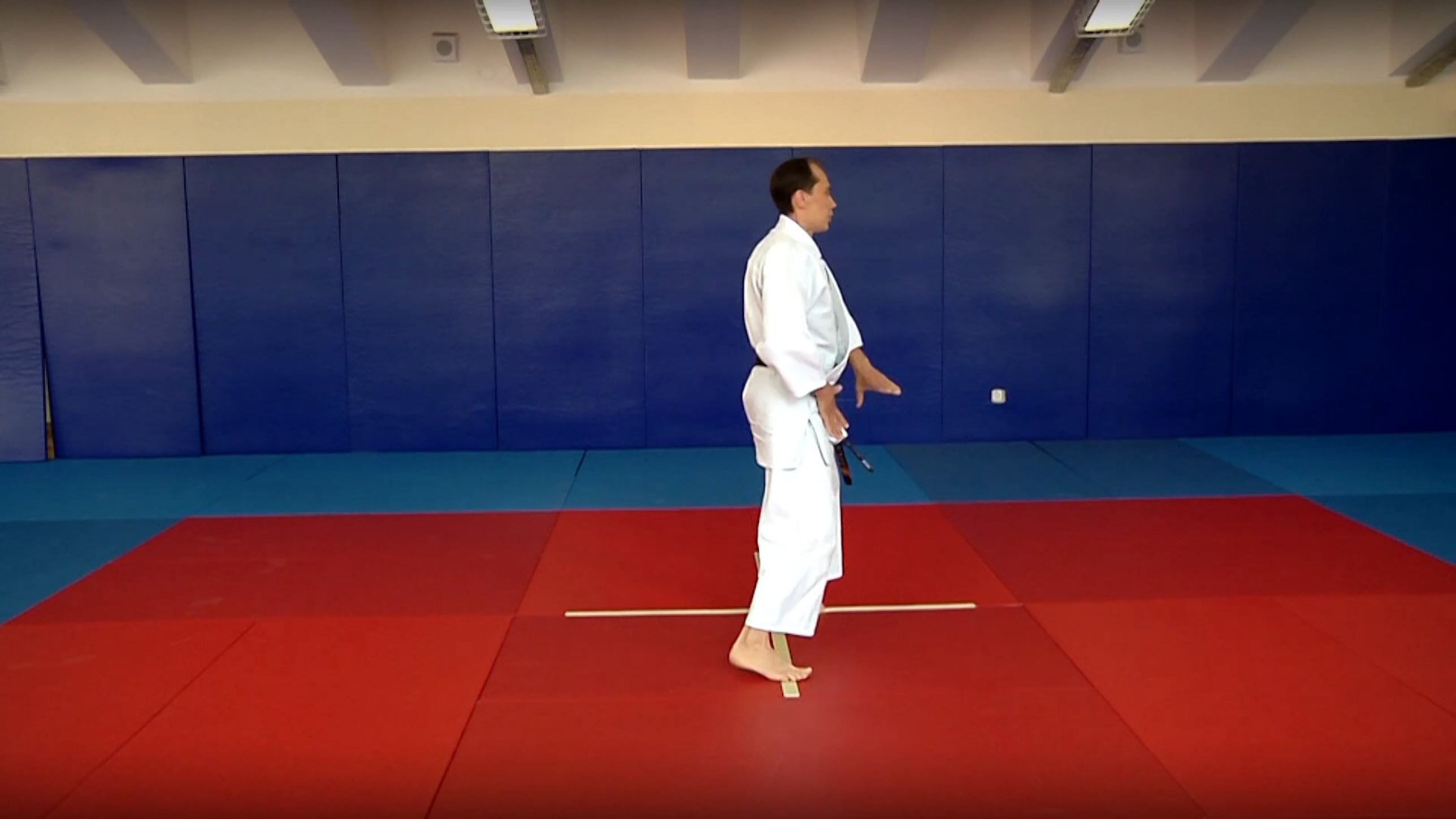



ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)






































ТЭГАТАНА ДОСА
(5 ударов ладонью)



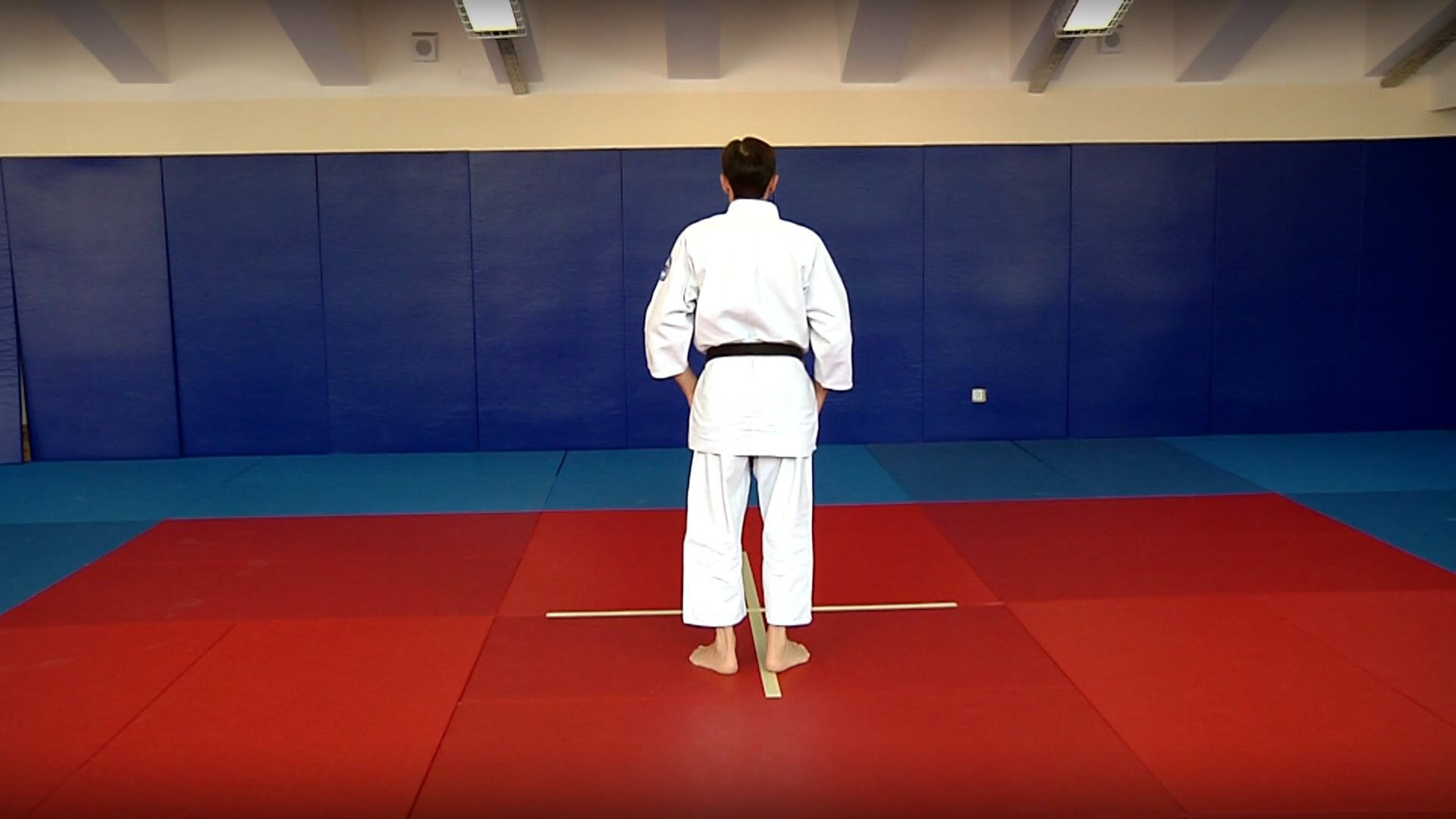






















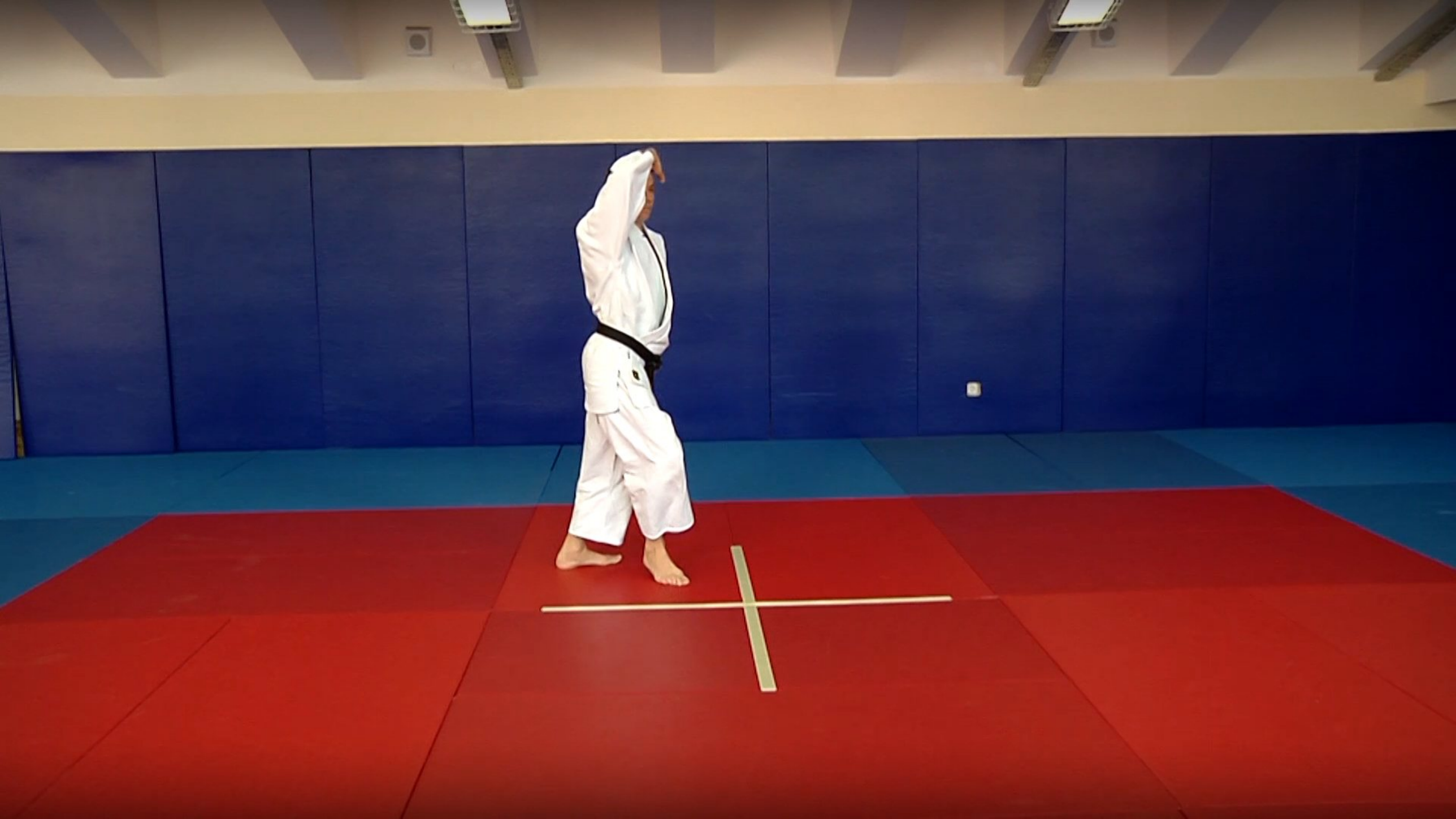















КОХО УКЕМИ
(страховка при падении
на спину)














СОКУХО УКЕМИ
(страховка при падении
на бок)


СОКУХО УКЕМИ
(страховка при падении
на бок)


СОКУХО УКЕМИ
(страховка при падении
на бок)


СОКУХО УКЕМИ
(страховка при падении
на бок)


СОКУХО УКЕМИ
(страховка при падении
на бок)


СОКУХО УКЕМИ
(страховка при падении
на бок)


СОКУХО УКЕМИ
(страховка при падении
на бок)


СОКУХО УКЕМИ
(страховка при падении
на бок)


СОКУХО УКЕМИ
(страховка при падении
на бок)


СОКУХО УКЕМИ
(страховка при падении
на бок)


ТАЙСАБАКИ
(уход с линии атаки)


ТАЙСАБАКИ
(уход с линии атаки)


ТАЙСАБАКИ
(уход с линии атаки)


ТАЙСАБАКИ
(уход с линии атаки)


КОМИТЕТ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Программа 7 Кю

(повторение всей программы на 8 кю,
а так же новые элементы)


ТЭГАТАНА АВАСЭ
(передвижение в паре
в одноименной позиции)


ТЭГАТАНА АВАСЭ
(передвижение в паре
в одноименной позиции)




ТЭГАТАНА АВАСЭ
(передвижение в паре
в одноименной позиции)


ТЭГАТАНА АВАСЭ
(передвижение в паре
в одноименной позиции)


ТЭГАТАНА АВАСЭ
(передвижение в паре
в одноименной позиции)


ТЭГАТАНА АВАСЭ
(передвижение в паре
в одноименной позиции)


ТЭГАТАНА АВАСЭ
(передвижение в паре
в одноименной позиции)


ТЭГАТАНА АВАСЭ
(передвижение в паре
в одноименной позиции)


ТЭГАТАНА АВАСЭ
(передвижение в паре
в одноименной позиции)




СОТЭЙ АВАСЭ
(передвижение в паре
в разноименной позиции)


СОТЭЙ АВАСЭ
(передвижение в паре
в разноименной позиции)




СОТЭЙ АВАСЭ
(передвижение в паре
в разноименной позиции)


СОТЭЙ АВАСЭ
(передвижение в паре
в разноименной позиции)


СОТЭЙ АВАСЭ
(передвижение в паре
в разноименной позиции)


СОТЭЙ АВАСЭ
(передвижение в паре
в разноименной позиции)


СОТЭЙ АВАСЭ
(передвижение в паре
в разноименной позиции)


СОТЭЙ АВАСЭ
(передвижение в паре
в разноименной позиции)


СОТЭЙ АВАСЭ
(передвижение в паре
в разноименной позиции)


СОТЭЙ АВАСЭ
(передвижение в паре
в разноименной позиции)


СОТЭЙ АВАСЭ
(передвижение в паре
в разноименной позиции)

Программа 6 Кю

(повторение всей программы на 7 кю,
а так же новые элементы)


ТАНТО ТАЙСАБАКИ (уход с линии атаки; атака резиновым ножом)


ТАНТО ТАЙСАБАКИ (уход с линии атаки; атака резиновым ножом)


ТАНТО ТАЙСАБАКИ (уход с линии атаки; атака резиновым ножом)


ТАНТО ТАЙСАБАКИ (уход с линии атаки; атака резиновым ножом)


ТАНТО ТАЙСАБАКИ (уход с линии атаки; атака резиновым ножом)


ТАНТО ТАЙСАБАКИ (уход с линии атаки; атака резиновым ножом)


志道館

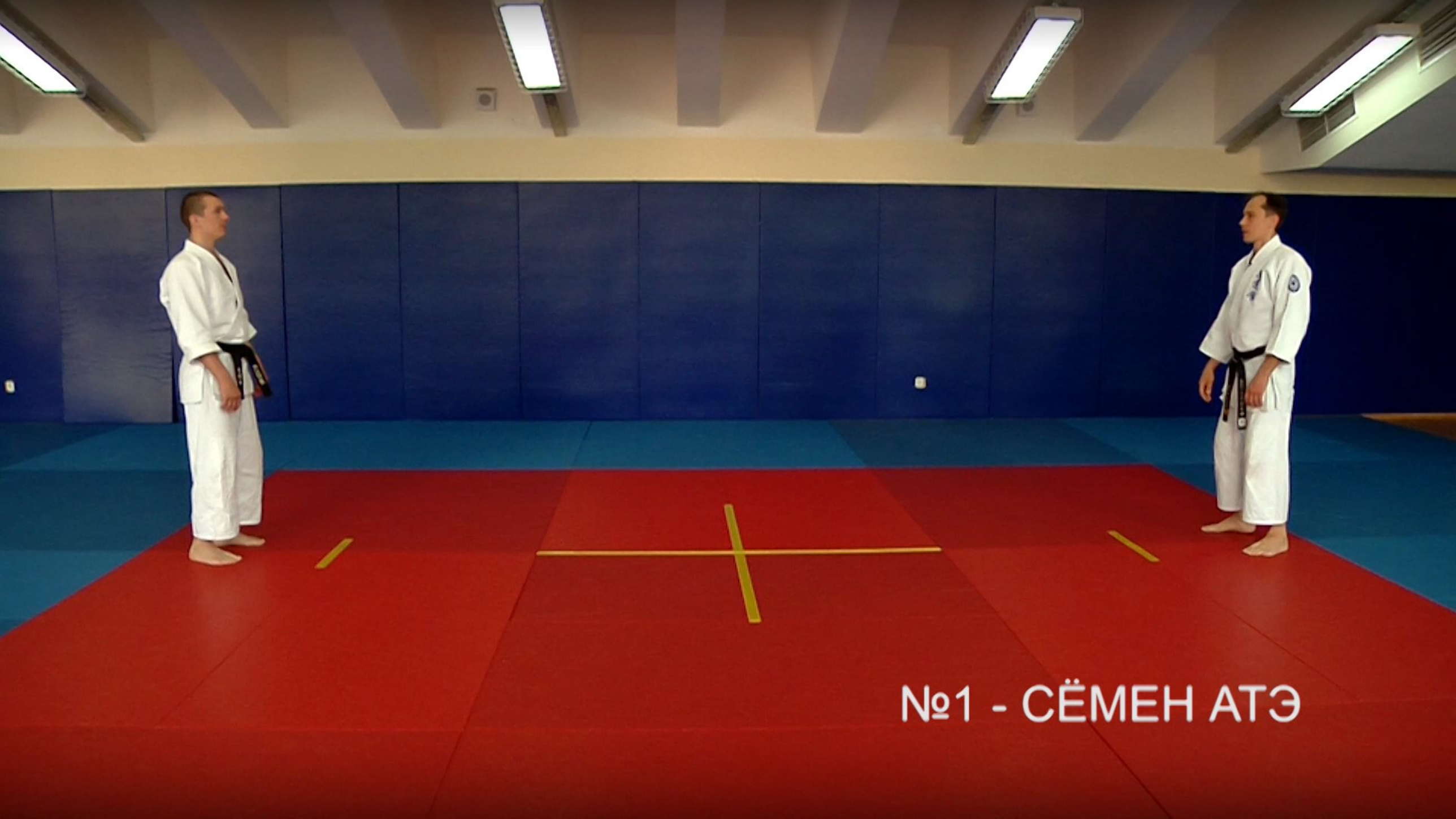

Andrei

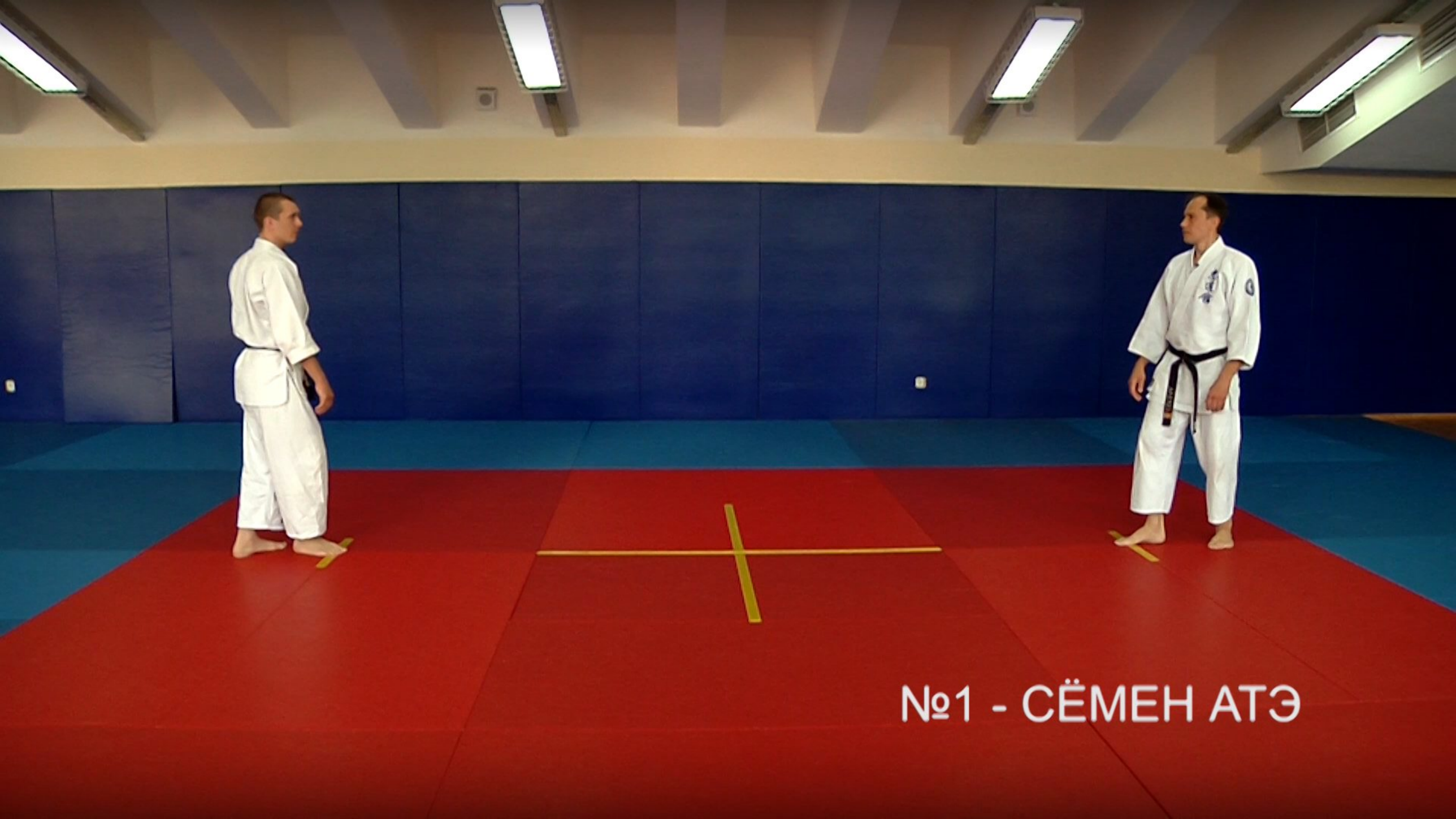

ТАНТО ТАЙСАБАКИ (уход с линии атаки; атака резиновым ножом)

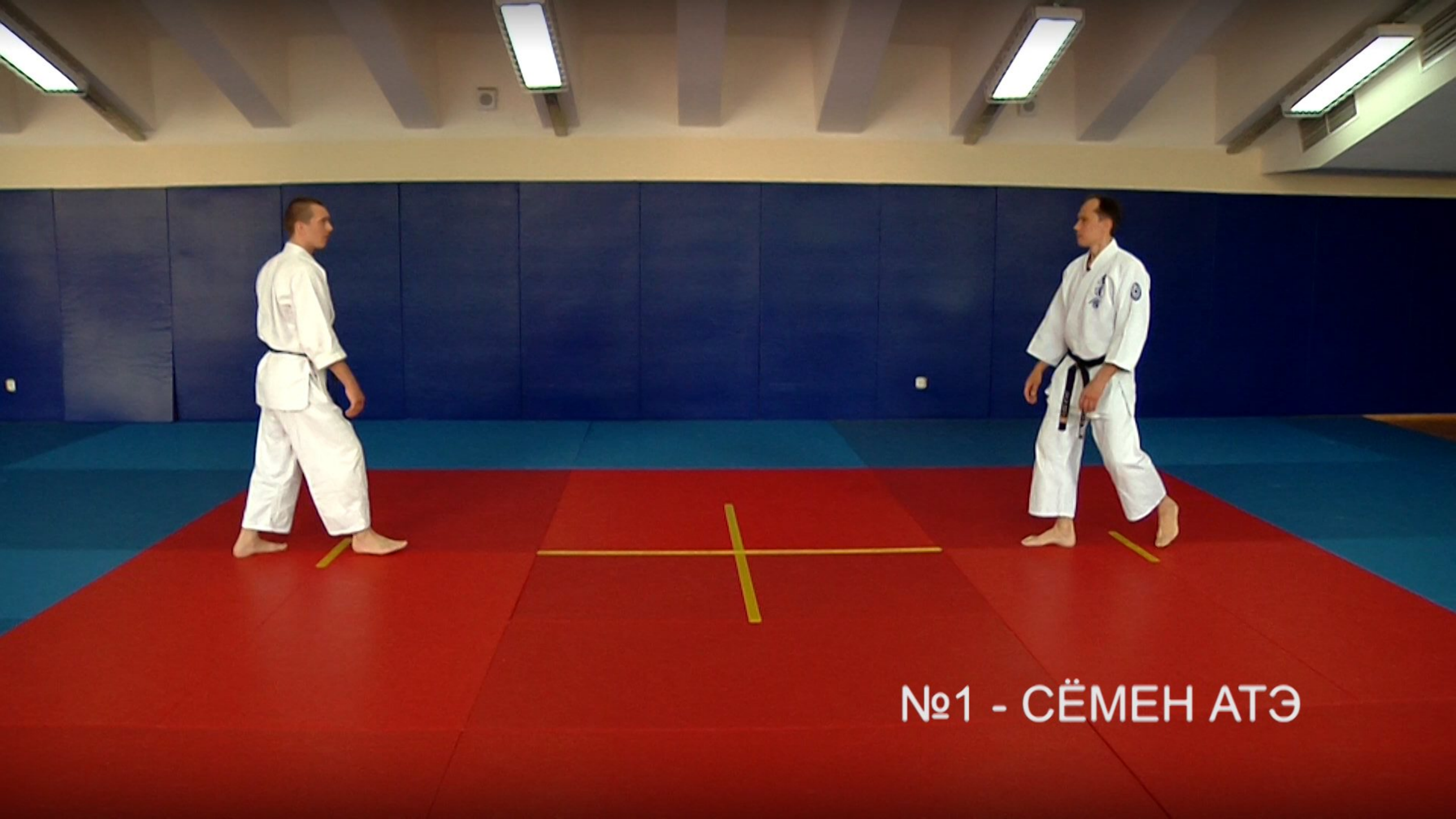

ТАНТО ТАЙСАБАКИ (уход с линии атаки; атака резиновым ножом)

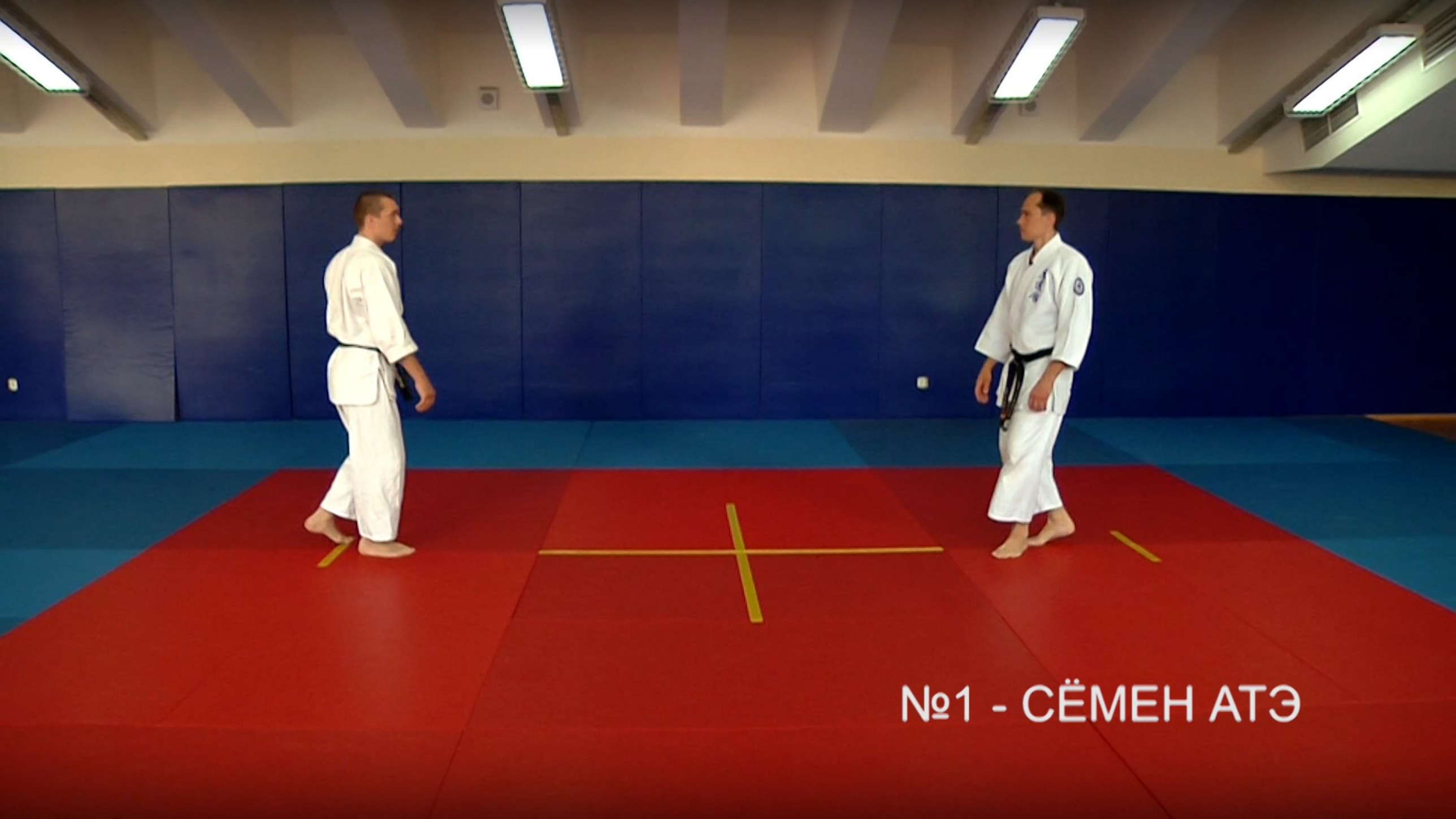

ТАНТО ТАЙСАБАКИ (уход с линии атаки; атака резиновым ножом)

КИХОН ВАЗА – раздел АТЭМИ ВАЗА (3 техники):


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№1 - СЁМЕН АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АИГАМАЭ АТЭ


№2 - АИГАМАЭ АТЭ


№2 - АИГАМАЭ АТЭ


№2 - АИГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№2 - АЙГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ


№3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ

Программа 5 Кю

(повторение всей программы на 6 кю,
а так же новые элементы)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)

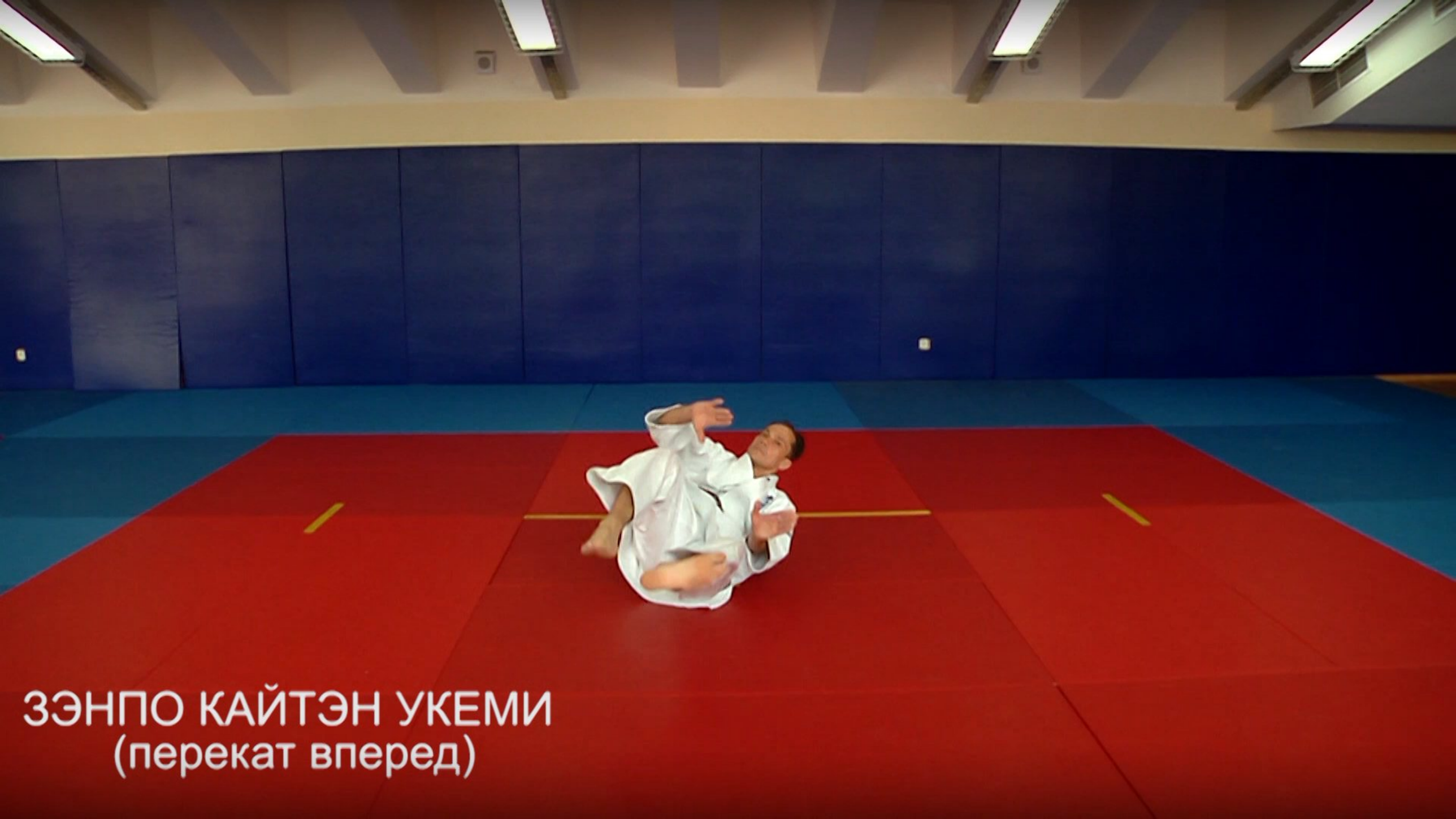

ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат вперед)


КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)


КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)


КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)

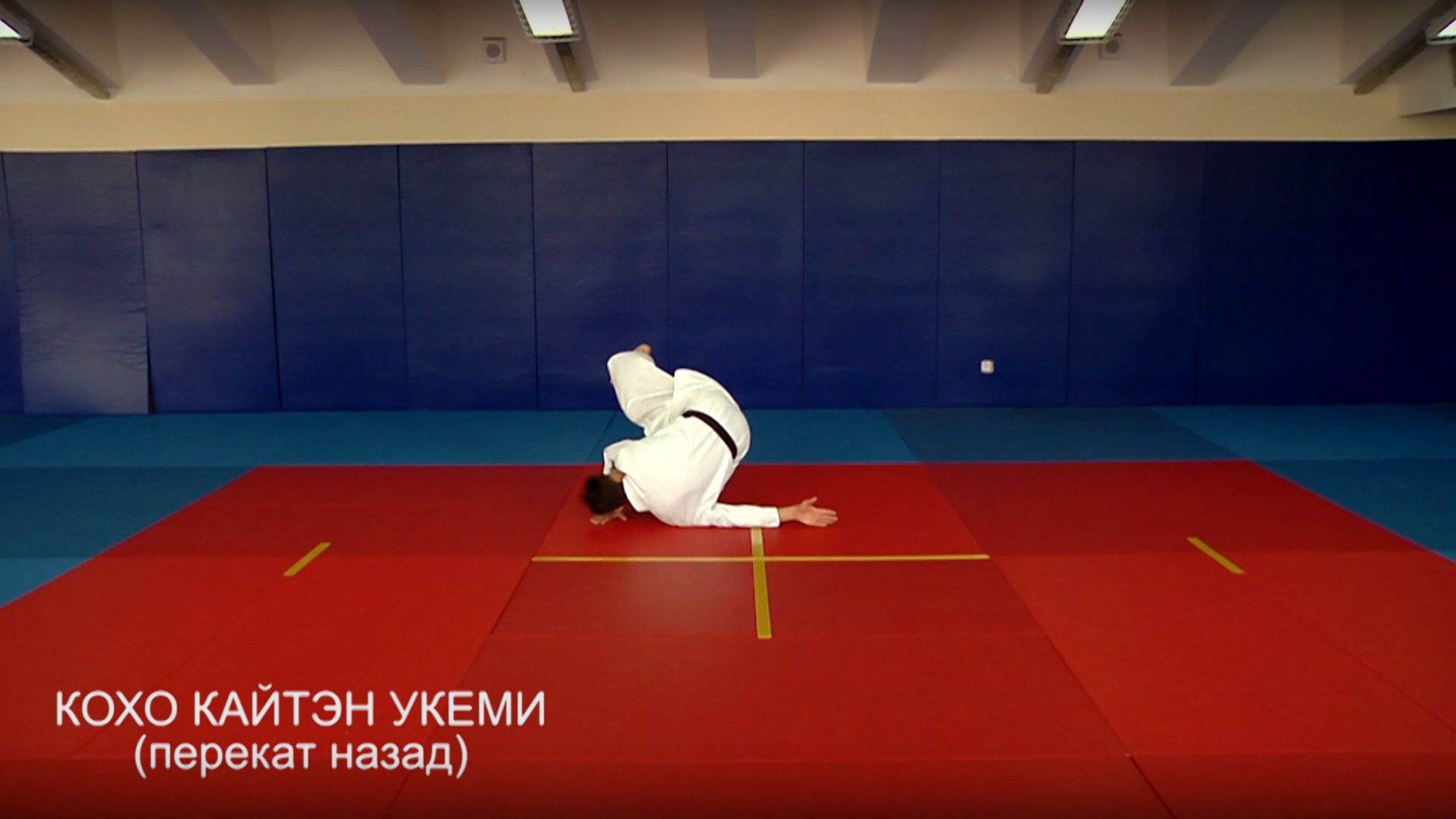

КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)


КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)


КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)


КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)


КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)


КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)


КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)


КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)


КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)


КОХО КАЙТЭН УКЕМИ
(перекат назад)

КИХОН ВАЗА – раздел АТЭМИ ВАЗА:


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№4 - ГЭДАН АТЭ


№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)


№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)


№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)


№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)


№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)


№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)


№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)


№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)


№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)


№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)


№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)


№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)

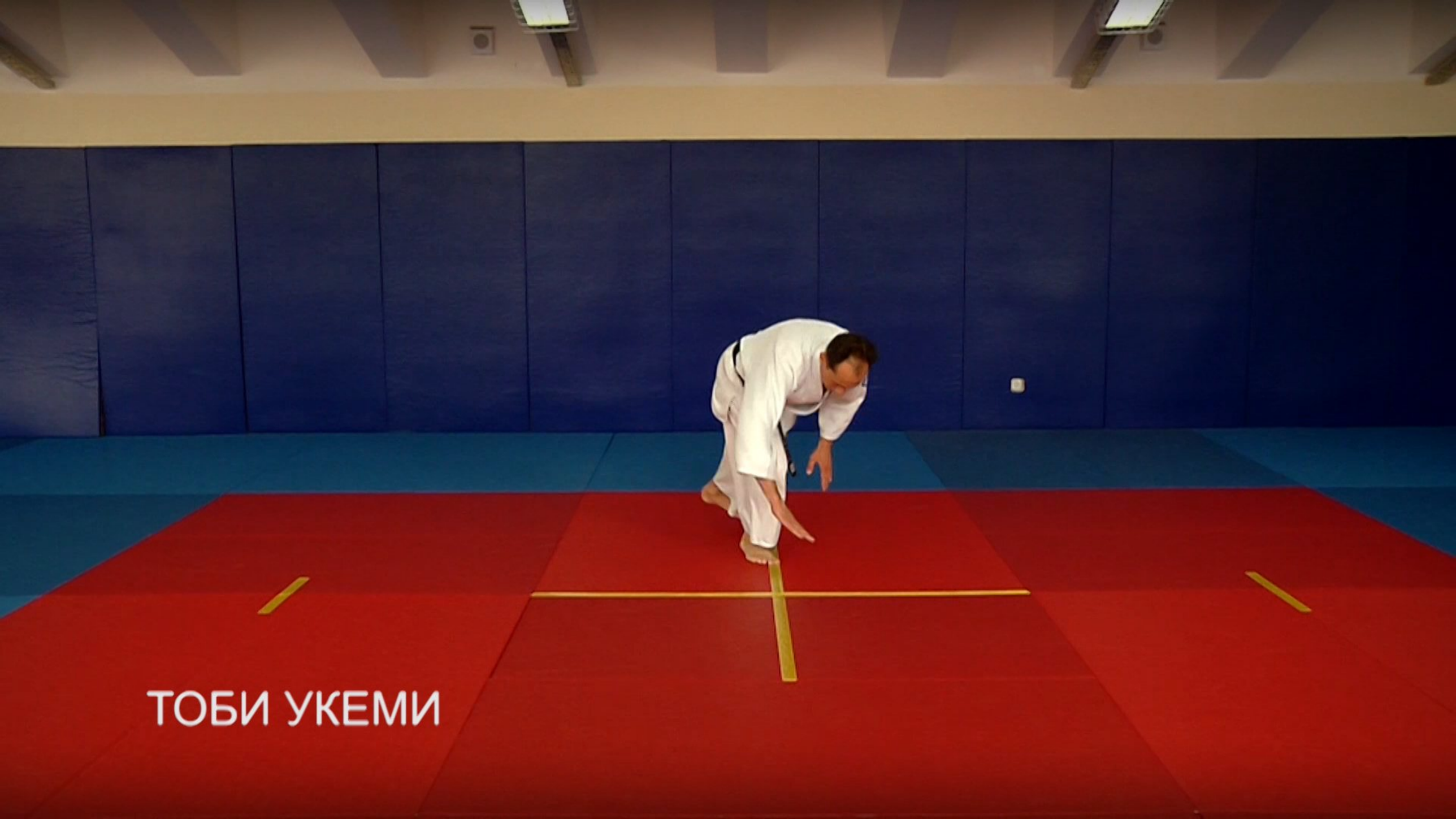

№5 - КОХО АТЭ
(УСИРО АТЭ)

Программа 4 Кю

(повторение всей программы на 5 кю,
а так же новые элементы)


ТОБИ УКЕМИ

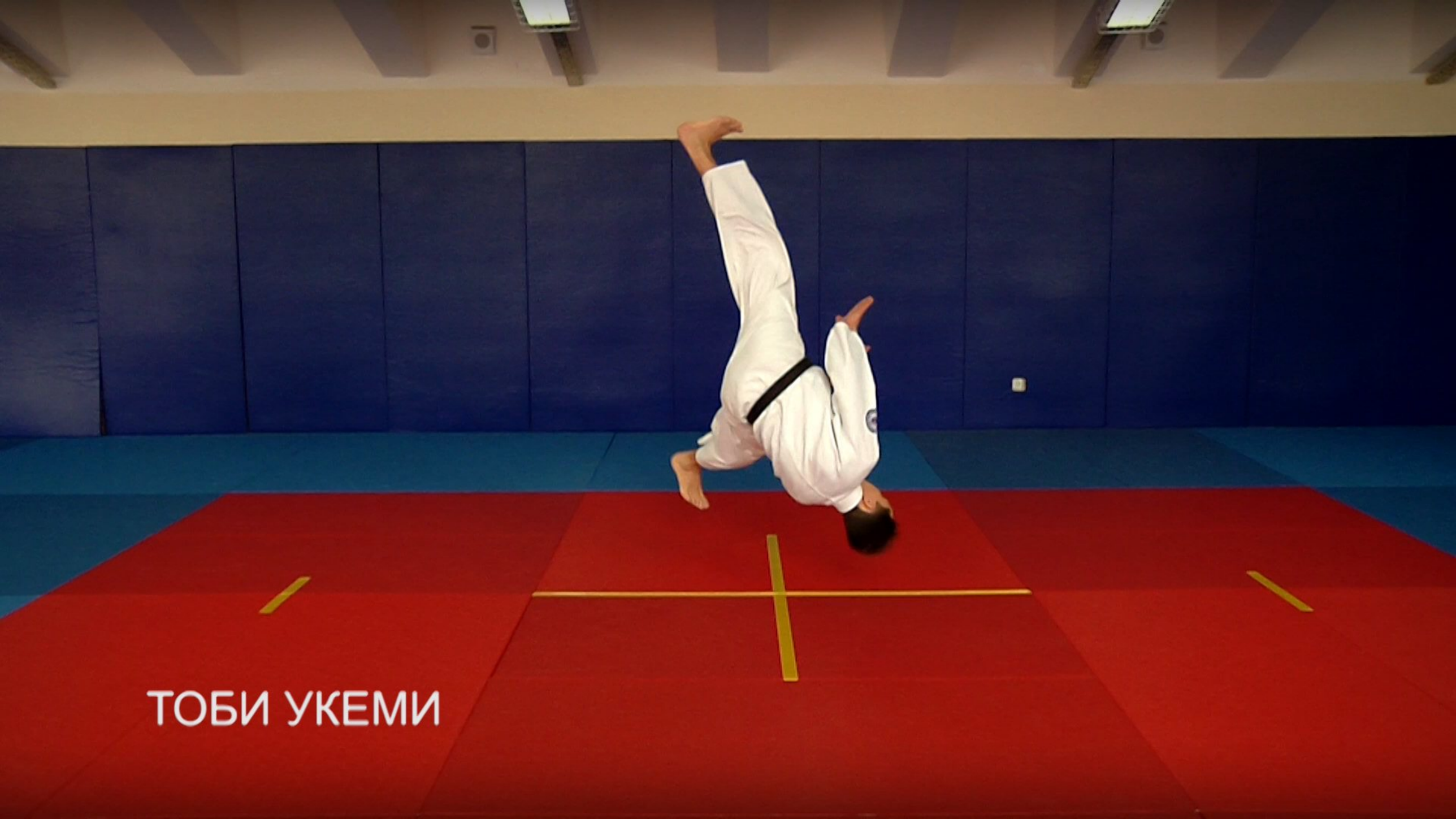

ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ

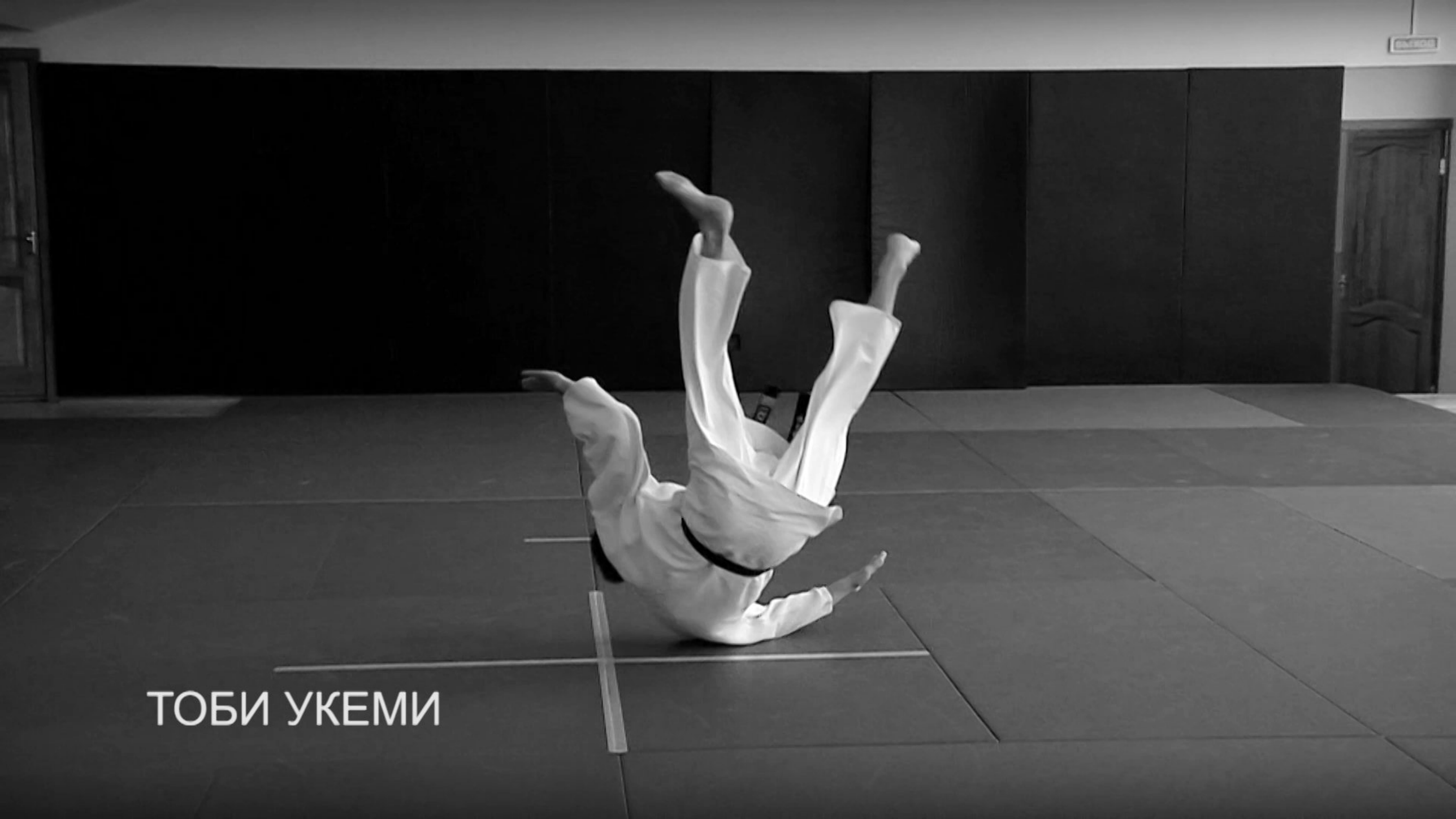

ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ

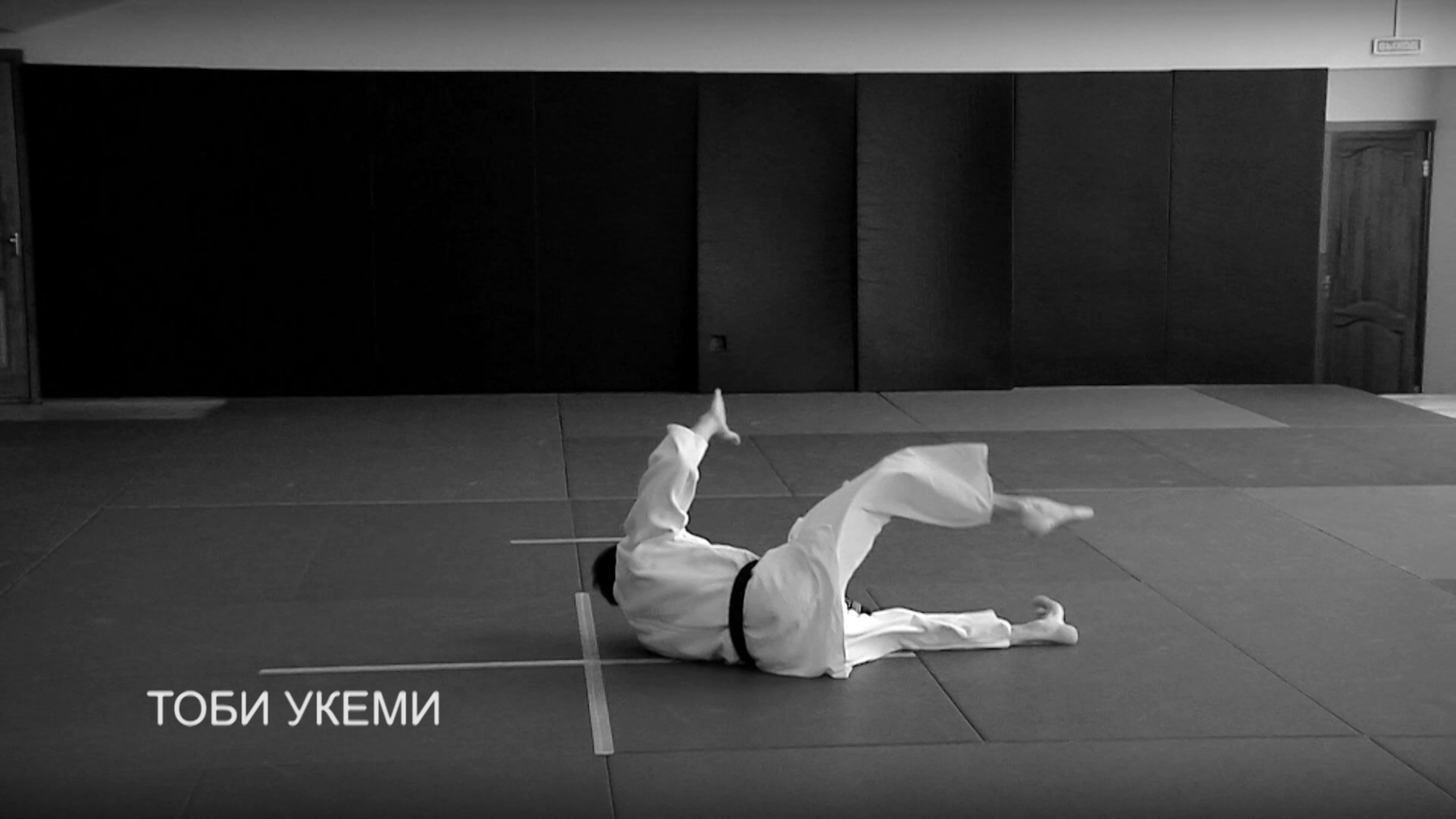

ТОБИ УКЕМИ

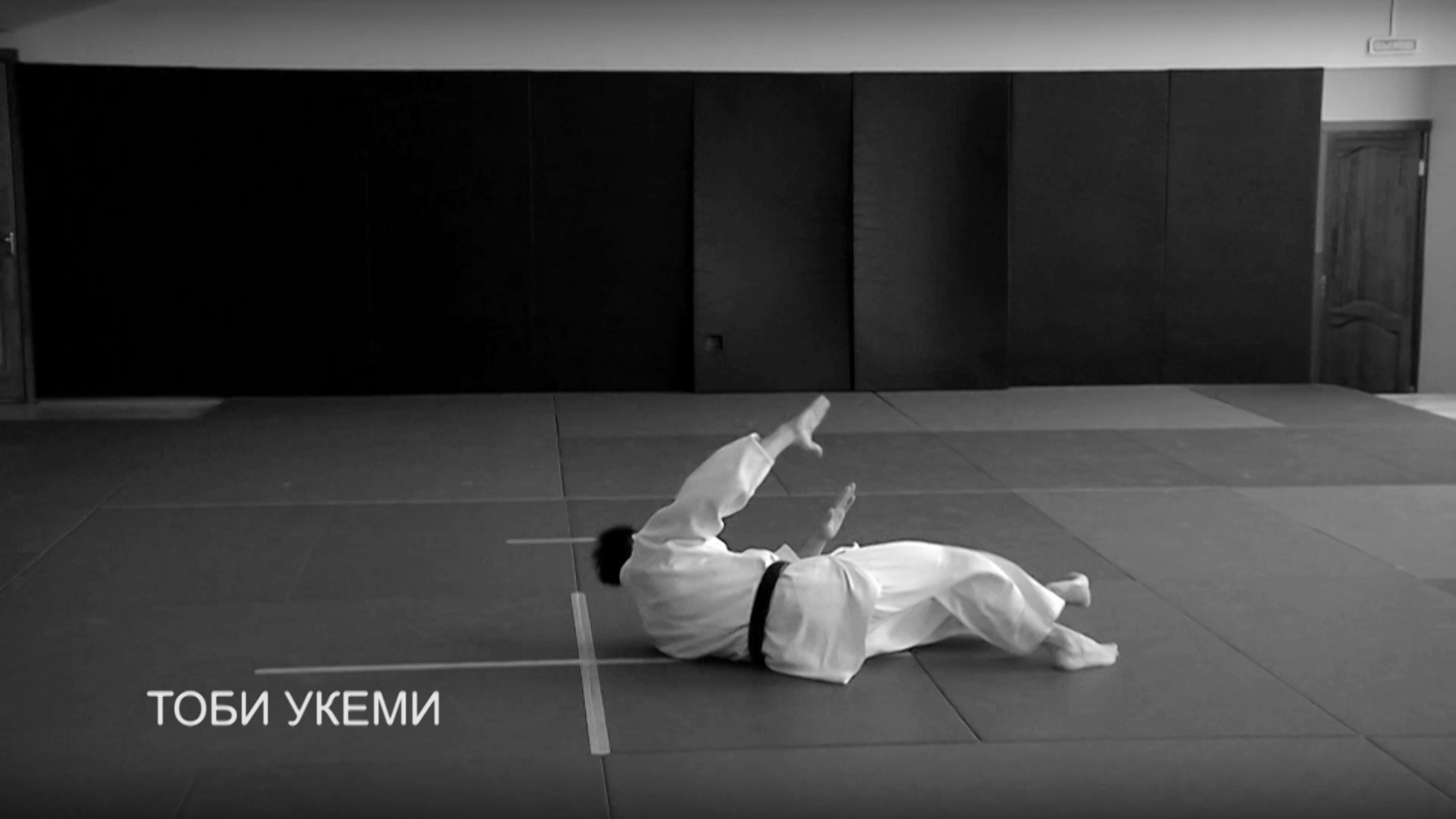

ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ


ТОБИ УКЕМИ

КИХОН ВАЗА – раздел ХИДЗИ ВАЗА (2 техники):


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№6 - ОСИ ТАОСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


№7 - УДЭ ГАЭСИ


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)

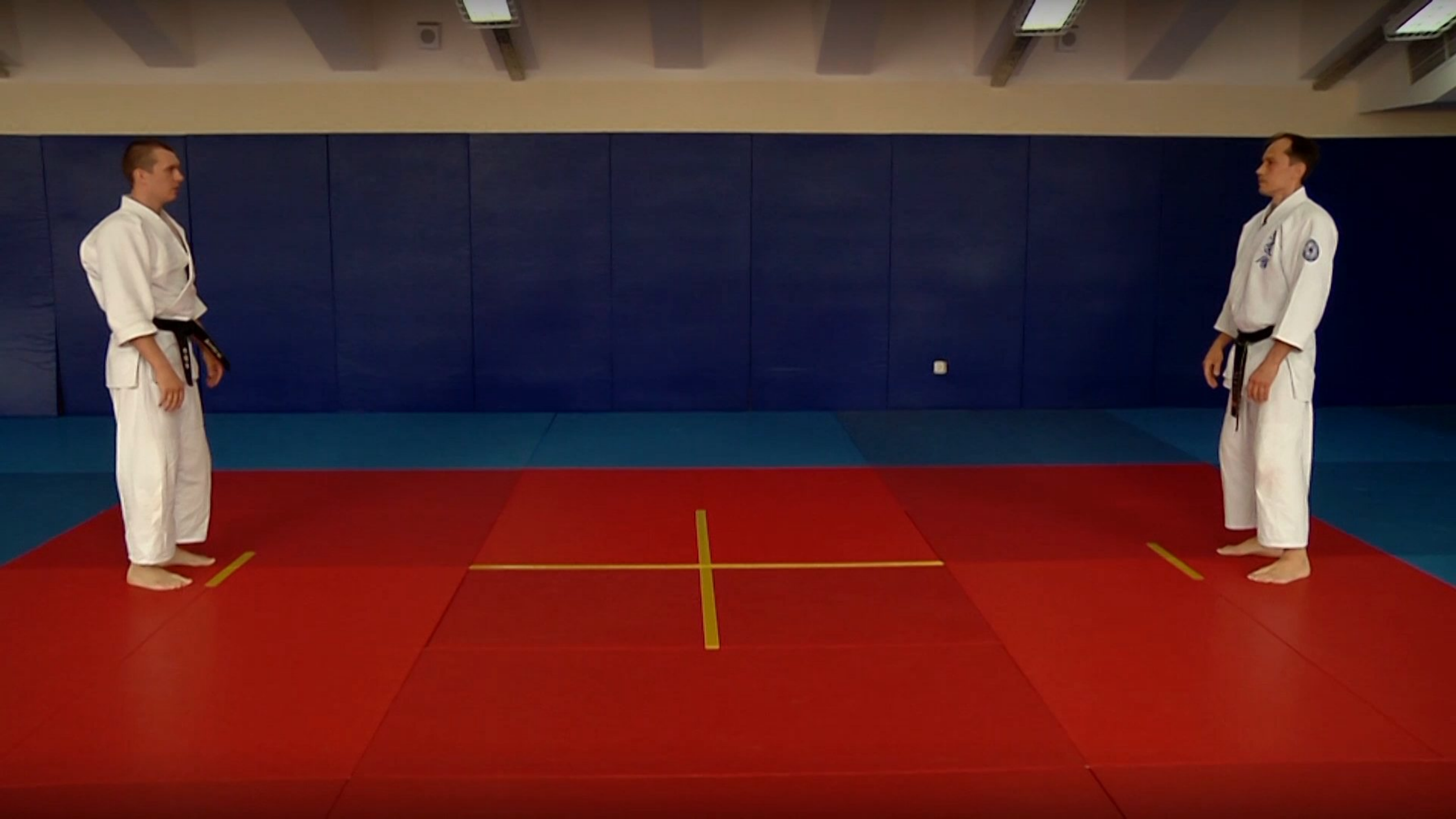

КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)


КАКАРИГЕИКО (использование 7 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин)



Программа 3 Кю

(повторение всей программы на 4 кю,
а так же новые элементы)

КИХОН ВАЗА - раздел ХИДЗИ ВАЗА:


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№8 - ХИКИ ТАОСИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ



№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ



№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№9 - УДЭ ХИНЭРИ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


№10 - ВАКИ ГАТАМЭ


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия) – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники
ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник
КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)

Программа 2 Кю

(повторение всей программы на 3 кю,
а так же новые элементы)

КИХОН ВАЗА – раздел ТЭКУБИ ВАЗА:


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ



№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ



№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№11 - КОТЭ ХИНЭРИ



№11 - КОТЭ ХИНЭРИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№12 - КОТЭ ГАЭСИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ



№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ



№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ



№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ



№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ



№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ



№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ



№13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ



№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ



№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ



№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ



№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


№14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ


КИХОН ВАЗА – раздел УКИ ВАЗА


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ



№15 - МАЭ ОТОСИ


№15 - МАЭ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№16 - СУМИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ


№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ



№17 – ХИКИ ОТОСИ


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техника
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия - 2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)



КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники
ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕ КО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)


КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА без остановки - 12 мин)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА


80 отжиманий от пола


80 отжиманий от пола


80 отжиманий от пола


80 отжиманий от пола


80 отжиманий от пола


80 отжиманий от пола


40 подъемов ног в положении лежа на спине


40 подъемов ног в положении лежа на спине


40 подъемов ног в положении лежа на спине


40 подъемов ног в положении лежа на спине


40 подъемов ног в положении лежа на спине


40 подъемов ног в положении лежа на спине


80 приседаний


80 приседаний


80 приседаний

Программа 1 Кю

(повторение всей программы на 2 кю,
а так же новые элементы)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУ


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУД


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО К



КУДЗУСИ ОМОТЭ
(выведение из равновесия - 1 техника ТЭНКАЙ НО КУДЗУСИ)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техни
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника,
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника:
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника:
один человек атакует ладонью)



ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)



ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)



ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)



ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕНКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)



ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)



ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)


ХИКИТАТЭГЕЙКО (использование 17 техник
КИХОН ВАЗА при легком сопротивлении противника;
один человек атакует ладонью)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА


100 отжиманий от пола


100 отжиманий от пола


100 отжиманий от пола


50 подъемов ног в положении лежа на спине


50 подъемов ног в положении лежа на спине


50 подъемов ног в положении лежа на спине


100 приседаний


100 приседаний


100 приседаний