|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 01.04.2020 | <https://youtu.be/_slx3bBRXS8> | Бросок выведением из равновесия рывком вперед. Uki otoshi |
| 03.04.2020 | <https://youtu.be/aJp6VjpdrOc> | Судейская практика. Поединки |
| 06.04.2020 | <https://youtu.be/KNdBXF8VgZY> | Бросок зацепом kata ashi dori |
| 08.04.2020 | <https://youtu.be/q78HVkJN-AU> | Боковая подсечка de ashi barai |
| 10.04.2020 | <https://youtu.be/1bXwEiZWm1I> | Подсечка в колено Hidza guruma |
| 13.04.2020 | <https://youtu.be/0QT8LXYaEBo> | Задняя подножка Osoto gari |
| 15.04.2020 | <https://youtu.be/JDxv5mgfUKU> | Боковая подножка Uki waza |
| 17.04.2020 | <https://youtu.be/MFIN_1hq6O0> | Зацеп изнутри Uoti gari |
| 19.04.2020 | <https://youtu.be/wUfi4GJ_8kM> <https://youtu.be/EU1WkdqwDIY> <https://youtu.be/E_UngW7ADZo> | Удержание сбоку Hone kesa gatame. Удержание поперек Yoko shiho gatame. Удержание со стороны головы Kami shiho gatami |
| 22.04.2020 | <https://youtu.be/0pJ6Dx24JVo> | Переворот с захватом кимоно из-под плеча. Переворот с захватом руки из под плеча |
| 24.04.2020 | <https://youtu.be/0pJ6Dx24JVo> | Переворот с захватом руки из-под плечя |
| 27.04.2020 | <https://youtu.be/g3NZwvckWAI> | Перегибание локтя через предплечье |
| 29.04.2020 | <https://youtu.be/F1nKpL1DWKU> | СФП |