

РЭНШУ НО КАТА СОНО ИТИ

Фудо Дачи лицом к Шомэн
Повернуться влево в Кумитэ Дачи

1. Атака: Л Дзедан Ои Цуки + П Дзедан Маваси Учи

- П Шотэй Укэ
- Л Дзедан Котэ Укэ
- Захват соперника Л рукой за шею
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи
- Захват соперника двумя руками за шею
- П Мае Хиза Гери

2. Атака: П Мае Гери

- П Гяку Гедан Барай
- Л Дзедан Ои Цуки
- П Гедан Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

3. Атака: П Дзедан Гяку Цуки + Л Дзедан Маваси Учи

- Л Шотэй Укэ
- П Дзедан Котэ Укэ
- Захват соперника двумя руками за шею
- Л Мае Хиза Гери (с разножки)
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи

4. Атака: Л Мае Гери (с разножки)

- Л Гедан Барай
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Керикоми Чудан Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

5. Атака: П Гедан Маваси Гери

- Л Сунэ Укэ
- Л/П Маваси Куми
- П Мае Хиза Гери (вернуть ногу назад)
- Толкнуть соперника Л рукой
- П Гедан Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

6. Атака: Л Дзедан Маваси Гери (с разножки)

- П/Л Дзедан Джуджи Укэ
- П Гедан Маваси Гери
- П/Л Маваси Куми (двигаться против часовой стрелки)
- Л Маваси Хиза Гери

7. Атака: Л Мае Гери (с разножки)

- Л Гедан Барай, сократить стойку
- Л Хиккакэ
- Контроль коленом
- Л Гяку Цуки
- Джуджи Гатамэ

8. Атака: Л/П Нихон Цуки Дзедан

- П/Л Шотэй Укэ
- Кибису Гаэши или Моротэ Гари
- Ката Аши Хишиги (на Л ногу)
- Вернуться в Кумитэ Дачи лицом к Шомэн

НАОТЭ!

РЭНШУ НО КАТА СОНО НИ

Фудо Дачи лицом к Шомэн
Повернуться влево в Кумитэ Дачи

1. Атака: П Гедан Маваси Гери

- Л Сунэ Укэ
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Дзедан Ои Цуки
- П Гедан Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

2. Атака: Л Дзедан Ои Цуки + П Дзедан Маваси Учи

- П Шотэй Укэ
- Л Дзедан Котэ Укэ
- Захват Л рукой с П стороны
- П Куби Нагэ
- Кеса Гатамэ
- Кансэтсу Ваза

3. Атака: Л Керикоми Гедан Маваси Гери

- П Сунэ Укэ
- Л Ои Цуки Дзедан
- П Гяку Цуки Дзедан
- Л Керикоми Санкаку Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

4. Атака: П Дзедан Гяку Цуки + Л Дзедан Маваси Учи

- Л Шотэй Укэ
- П Дзедан Котэ Укэ
- Захват П рукой с Л стороны
- Л Хараи Гоши
- Л Гяку Цуки (2 раза)

5. Атака: П Мае Гери

- Л Гедан Укэ (перемещение вправо)
- Л Дзедан Ои Цуки
- П Чудан Гяку Цуки
- Л Дзедан Маваси Учи
- П Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

6. Атака: Л Мае Гери (с разножки)

- П Гяку Гедан Укэ (перемещение влево)
- Л Дзедан Ои Цуки
- П Дзедан Агэ Учи
- Толкнуть соперника П рукой
- Л Керикоми Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

7. Атака: П Дзедан Маваси Гери

- Л/П Дзедан Джуджи Укэ, шаг назад Л ногой
- Захват Л рукой справа
- Л Гедан Маваси Гери
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи
- Толкнуть соперника Л рукой
- П Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

8. Атака: Л Дзедан Маваси Гери + П Дзедан Гяку Цуки

- П КотэУкэ
- Л/П Маваси Укэ (по часовой стрелке)
- П Хиза Гери
- Маки Коми Нагэ
- Хиза Осаекоми
- П Гяку Цуки
- Джуджи Гатамэ
- Вернуться в Кумитэ Дачи лицом к Шомэн

НАОТЭ!

РЭНШУ НО КАТА СОНО САН

Фудо Дачи лицом к Шомэн

Повернуться влево в Кумитэ Дачи

1. Атака: П Гедан Маваси Гери (вернуть ногу назад)

- Л Сунэ Укэ
- Л Учи Момо Гери (с разножки)
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Дзедан Аго Цуки
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

2. Атака: П Мае Гери

- П Гяку Гедан Барай
- Захват Л рукой партнера справа
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи
- Л/П Маваси Куми (по часовой стрелке)
- П Хиза Гери
- Маки Коми Нагэ
- П Хиза Осаэкоми
- П Гяку Цуки (2 раза)

3. Атака: Л Учи Момо Гери + П Дзедан Маваси Учи

- Л Сото Сунэ Укэ
- Л Котэ Укэ или Агэ Хиджи Укэ
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Дзедан Ои Цуки
- П Уширо Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

4. Атака: Л Мае Гери (с разножки) + Л Дзедан Ои Цуки

- Л Гедан Барай
- П Шотэй Укэ
- Захват с протаскиванием П/Л Арм Драг за Л руку с движением П ноги за спину
- Сукуи Нагэ
- Контроль П коленом сверху

Партнер сталкивает П колено Л рукой

- Джуджи Гатамэ на Л руку партнера

5. Атака: Л Дзедан Маваси Гери (с разножки)

- Л Шотэй/Котэ Укэ
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Дзедан Аго Цуки
- Толкнуть соперника Л рукой
- П Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

6. Атака: П Чудан Гяку Цуки

- П Гяку Гедан Укэ
- Л Чудан Шита Цуки
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи
- Л Дзедан Маваси Учи + П Дзедан Гяку Цуки (на выходе из атаки)

7. Атака: Л Дзедан Маваси Гери (с разножки)

- П/Л Дзедан Джуджи Укэ
- П Гедан Маваси Гери с шагом П ногой за спину
- Л Тани Отоши или Ура Нагэ
- Выход на рычаг П руки Джуджи Гатамэ или Хадака Джимэ

8. Атака: П Дзедан Гяку Цуки + Л Дзедан Ои Цуки + Захват двумя руками за шею + П Хиза Гери

- Л Шотэй Укэ
- П Шотэй Укэ
- П Гедан Хиджи Укэ
- Захват Л рукой снизу П ноги партнера
- Сталкивание Кибису Гаэши
- Аши Куби Хинэри (скручивание ахилла)
- Вернуться в Кумитэ Дачи лицом к Шомэн

НАОТЭ!

РЭНШУ НО КАТА СОНО ЙОН

Фудо Дачи лицом к Шомэн
Повернуться влево в Кумитэ Дачи

1. Атака: П Гедан Маваси Гери

- Л Чудан Какато Гери (стопинг)
- П Мае Гери
- Л Дзедан Ои Цуки + П Дзедан Гяку Цуки (на выходе)
- П Гедан Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

2. Атака: П Дзедан Гяку Цуки + Л Дзедан Маваси Гери

- Л Шотэй Укэ
- П Котэ Укэ
- Л Уракен Йоко Учи Дзедан
- П Уширо Гери (поставить ногу вперед)
- П Дзедан Уракен Йоко Учи
- Л Гедан Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

3. Атака: Л Гедан Маваси Гери (с разножки)

- П Сунэ Укэ одновременно с
- Л Дзедан Ои Цуки
- П Дзедан Маваси Учи
- Л Керикоми Гедан Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

4. Атака: Л Мае Гери (с разножки) + П Уширо Маваси Гери

- Л Гедан Барай + Л Шотэй Укэ
- Шаг вперед сократив дистанцию с захватом П рукой снизу П ноги соперника и Л рукой за куртку партнера
- Л Аши Барай
- Хиза Кудаки (рычаг на П ногу)

5. Атака: П Дзедан Гяку Цуки

- Л Шотэй Укэ + захват за куртку с натаскиванием
- П Мае Хиза Гери
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи
- Л/П Маваси Куми (двигаться по часовой стрелке)
- П Мае Хиза Гери
- П Учи Момо Гери
- Маки Коми Нагэ
- П Гяку Цуки (2 раза)

6. Атака: П Мае Гери + Л Дзедан Ои Цуки

- Л Гедан Укэ
- П Осаэ Укэ одновременно с
- Л Дзедан Уракен Йоко Учи
- П Дзедан Ура Уракен Йоко Учи (бэкфист)
- ложный Л Учи Момо Гери
- П Уширо Маваси Гери

7. Атака: П Дзедан Маваси Гери

- Л/П Дзедан Джуджи Укэ
- Л Гедан Маваси Гери
- Л Ко Сото Гякэ (зацеп Л ногой)
- Удержание сидя сверху.
- Содэ Джимэ

8. Атака: Л Мае Гери (с разножки)

- Л Гедан Барай
- П Гедан Маваси Гери
- П/Л Маваси Куми (двигаться против часовой стрелки)
- Л Хиза Гери + протащить партнера вниз
- П Эби Гарамии (контроль подбородка, гильотина)
- Вернуться в Кумитэ Дачи лицом к Шомэн

НАОТЭ!

РЭНШУ НО КАТА СОНО ГО

Фудо Дачи лицом к Шомэн
Повернуться влево в Кумитэ Дачи

1. Атака: Сбив рук Осаэ + захват за шею + П Хиза Гери

- П Гяку Хиджи Укэ
- Л Чудан Маваси Учи
- **П Дзедан Аго Цуки (апперкот)**
- Толкнуть партнера Л рукой
- П Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

2. Атака: Л Дзедан Ои Цуки + П Дзедан Маваси Учи

- П Шотэй Укэ
- Л Дзедан Котэ Укэ + захват за Л плечо
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи
- Иппон Сэои Нагэ (с колена)
- Контроль коленом сверху
- Джуджи Гатамэ

3. Атака: Л Учи Момо Гери (с разножки)

- Убрать Л ногу назад, принять правостороннюю позицию
- П Дзедан Ои Цуки
- Л Дзедан Гяку Цуки
- П Керикоми Гедан Маваси Гери (вернуть ногу назад)
- Л Дзедан Ои Цуки
- П Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

4. Атака: П Дзедан Гяку Цуки + Л Дзедан Маваси Учи + вход в кросс клинч

- Л Шотэй Укэ
- П Дзедан Котэ Укэ + встречаем и сдерживаем клинч
- Вращаем соперника в клинче против часовой стрелки
- Л Хиза Гери
- П Уки Ваза (вращением вправо)
- Удержание Л Кеса Гатамэ
- Болевой на Л руку или добивание

5. Атака: П Дзедан Гяку Цуки

- Л Шотэй Укэ
- Л Учи Момо Гери
- Захват за шею Л/П рукой
- П Хиза Гери
- П Учи Момо Гери
- **П Эби Гарами (гильотина)**

6. Атака: П Керикоми Чудан Йоко Гери

- П Гяку Гедан Барай (с движением Л ноги влево)
- Захват Л рукой за ворот куртки
- П Какато Гери Гедан в П ногу партнера
- П Хадака Джимэ (с осаживанием соперника на пол)

7. Атака: Л Дзедан Ои Цуки + П Дзедан Гяку Цуки

- П/Л Шотэй Укэ
- Захват двумя руками за шею
- П Мае Хиза Гери (вернуть ногу назад)
- Вращать партнера вправо по часовой стрелке
- П Учи Момо Гери (вернуть ногу назад)
- Толкнуть соперника Л рукой
- П Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

8. Атака: Л Керикоми Чудан Йоко Гери

- Л Гедан Барай
- Захват Л рукой за куртку партнера
- П Гедан Маваси Гери
- Л Гедан Маваси Гери
- П Дзедан Хиджи Маваси Учи (осаживая партнера на пол)
- Хадака Джимэ
- Вернуться в Кумитэ Дачи лицом к Шомэн

НАОТЭ!

РЭНШУ НО КАТА СОНО РОКУ

Фудо Дачи лицом к Шомэн
Повернуться влево в Кумитэ Дачи

1. Атака: П Дзедан Гяку Цуки

- Л Шотэй Укэ
- П Чудан Гяку Цуки или толкнуть П рукой партнера
- Шаг Л ногой влево
- П Мае Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

2. Атака: П Дзедан Маваси Учи + Л Дзедан Аго Цуки

- Л Котэ Укэ или Л Дзедан Агэ Хиджи Учи
- П Осаэ Укэ
- Захват Л рукой за шею + П Дзедан Хиджи Учи
- Л/П Маваси Куми (вращаем партнера по часовой стрелке)
- П Учи Момо Гери (вернуть ногу назад)
- Л Дзедан Маваси Учи
- П Хиза Гери + оттолкнуть партнера

3. Атака: Л Мае Гери (разножка)

- Л Гедан Барай (движение вправо)
- Захват партнера Л рукой за Л предплечье
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи
- Толкнуть партнера П рукой в сторону
- Л Керикоми Гедан Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

4. Атака: Л Мае Гери (разножка) + Л Дзедан Уракен Йоко Учи

- Л Гедан Барай
- П Шотэй Укэ
- Захватить Л предплечьем Л предплечье партнера
- П Дзедан Гяку Цуки
- П Сунэ Аши Барай (вернуть ногу назад)
- Кимура (оставаясь с Л стороны партнера).

5. Атака: П Дзедан Гяку Цуки

- Л/П Маваси Укэ
- П Какато Гери в Л бедро
- П Хиза Гери
- П Хиккакэ
- **П Гяку Цуки Гедан**

6. Атака: Л Дзедан Маваси Гери (разножка)

- П/Л Дзедан Джуджи Укэ
- Захват партнера Л рукой за куртку Л предплечья
- П Чудан Маваси Учи
- Толкнуть партнера Л рукой
- П Гедан или Дзедан Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

7. Атака: Л Дзедан Ои Цуки + П Дзедан Маваси Учи

- П Осаэ Укэ
- Л Котэ Укэ с захватом за предплечье П руки
- Перехватить П рукой за шею с шагом назад Л ногой
- Л Чудан Хиза Гери
- Захват двумя руками за шею с шагом назад П ногой
- П Дзедан Хиза Гери

8. Атака: Л Дзедан Маваси Гери (разножка)

- П Дзедан Котэ Укэ (сократить дистанцию)
- Захватить партнера Л рукой за П предплечье
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи
- Л/П Маваси Куми (движение по часовой стрелке)
- П Учи Момо Гери
- Маки Коми Нагэ
- Контроль партнера П коленом + П Гяку Цуки (добивание)
- Опустить Л колено на пол зажав голову и плечи партнера двумя ногами, контролируя П руку партнера П предплечьем + переходим к выполнению рычага **Кимура** (Ура Удэ Гарами)
- Вернуться в Кумитэ Дачи лицом к Шомэн.

НАОТЭ!

РЭНШУ НО КАТА СОНО СИТИ

1. Атака: Л Мае Гери (с разножки)

- П Гяку Гедан Барай
- Л Уракен Йоко Учи
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Шита Цуки
- П Дзедан Хиджи Учи + (оттолкнуть партнера)

2. Атака: П Мае Гери (опуст. ногу вперед) + П Уракен Йоко Учи

- П Гяку Гедан Барай (с движением влево)
- Л Шотэй Укэ (захват Л рукой за П предплечье партнера)
- Шаг П ногой вперед за спину партнера с одновременным обхватом П предплечьем вокруг шеи
- П Хиккакэ (опрокинуть партнера на пол)
- Ката Гатамэ (треугольник руками)

3. Атака: Л Учи Момо Гери (с разножки)

- Движение Л ногой назад с одновременным П Дзедан Гяку Цуки
- Л Учи Момо Гери
- Захват партнера двумя руками за шею
- П Мае Хиза Гери + (оттолкнуть партнера)

4. Атака: Сбив рук + Захват двумя руками за шею + П Мае Хиза Гери

- Л Гедан Хиджи Укэ с одновременным захватом П рукой за шею партнера + подхватом Л рукой снизу бедра партнера и опрокидыванием на пол с вращением по часовой стрелки
- Л Гяку Цуки (2 раза)

5. Атака: Л Дзедан Ои Цуки + П Дзедан Маваси Учи

- П Шотэй Укэ
- Нырок под П руку влево
- Л Чудан Шита Цуки
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи
- Захват партнера двумя руками за шею
- П Гедан Какато Гери, в Л бедро партнера, вернув ногу назад
- П Дзедан Хиза Гери.

6. Атака: Л Мае Гери (с разножки)

- П Гяку Гедан Барай (движение влево)
- П Учи Момо Гери (вернуть ногу назад)
- Л Дзедан Маваси Учи
- П Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

7. Атака: П Дзедан Гяку Цуки + Л Керикоми Дзедан Маваси Гери

- Л Шотэй Укэ
- Л/П Шотэй/Котэ Укэ (толкнув ногу партнера вправо)
- П Аго Цуки Дзедан (апперкот)
- Захват партнера двумя руками за шею
- П Мае Хиза Гери
- П Эби Гарамии (гильотина через руку)
- Йоко Вакарэ (по часовой стрелке)
- Контроль + добивание

8. Атака: П/Л Нихон Цуки + П Дзедан Маваси Гери

- Л/П Шотэй Укэ
- П Шотэй Укэ + сближение + захват П ноги партнера крючком Л руки снизу и П руки захватом за куртку
- Опрокинуть партнера вниз с П Сунэ Аши Барай
- Контроль + добивание 4
- Вернуться в Кумитэ Дачи лицом к Шомэн.

НАОТЭ!

РЭНШУ НО КАТА СОНО ХАТИ

1. Атака: П Дзедан Маваси Гери (вернуть ногу назад)

- П/Л Шотэй/Котэ Укэ
- Л Дзедан Ои Цуки
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Керикоми Учи Момо Гери
- Л/П Маваси Куми (по часовой стрелке)
- П Учи Момо Гери
- П Эби Гараме (гильотина в позиции закрытый гард на спине)

2. Атака: Л Дзедан Ои Цуки + П Дзедан Маваси Гери

- П Шотэй Укэ
- Л Котэ Укэ
- Захватить П рукой за Л предплечье партнера
- Л рукой выполнить подхват снизу за Л руку партнера и потянуть на себя с движением за спину (армдраг)
- Йоко Вакарэ со спины с подхватом П рукой П ноги снизу
- Йоко Шихо Гатамэ (сайд маунт)
- П Хиза Осаэкоми
- П+Л Цуки
- Захват П рукой Л предплечья партнера
- Джуджи Гатамэ

3. Атака: Л Дзедан Маваси Гери (с разножки)

- Л/П Шотэй/Котэ Укэ (толкнув ногу партнера вправо)
- П Дзедан Гяку Цуки
- П Учи Момо Гери
- Захват партнера двумя руками за шею наклоняя вниз
- Л Мае Хиза Гери

4. Атака: Л Чудан Мае Гери + П Гедан Маваси Гери

- Не блокируя Мае Гери двигаться назад
- Л рукой выполнить захват ноги партнера сверху подставляя бедро
- П Хиккакэ (поднимая ногу партнера вверх)
- П Гяку Цуки (2 раза в область живота)

5. Атака: П Чудан Гяку Цуки + захват двумя руками за шею + П Хиза Гери + Толкнуть партнера + П Дзедан Маваси Гери

- Л Шотэй Укэ
- П Гедан Хиджи Укэ
- Л/П Джуджи Укэ
- Захват Л рукой за ворот куртки
- Л Гедан Маваси Гери
- П Какато Гери (в бедро П ноги)
- Двигаясь назад потянуть партнера вниз на пол
- Обратное Санкаку Джимэ (с контролем П руки)

6. Атака: П Дзедан Гяку Цуки + Л Чудан Маваси Учи

- Л Шотэй Укэ
- Опустить П локоть блокируя удар с встречным Л Шита Цуки
- П Дзедан Гяку Цуки
- П Уширо Гери или Уширо Маваси Гери вернув ногу назад
- Л + П Цуки (комбинация из двух ударов рукой на выходе)

7. Атака: Сбить руки вниз, выполнить захват двумя руками за шею + П Мае Хиза Гери + Л Мае Хиза Гери

- Л Гедан Хиджи Укэ
- П Гедан Хиджи Укэ
- П Хараи Гоши с обхватом П рукой за спину
- П Гяку Цуки
- Джуджи Гатамэ (на П руку)

8. Атака: П Дзедан Гяку Цуки + Л Керикоми Чудан Маваси Гери

- Л Шотэй Укэ
- Л Шотэй Укэ с одновременным захватом ноги партнера П рукой замком сверху
- Выполнить упор Л ногой в П бедро партнера и садясь вниз одновременно забросить П ногу через Л ногу партнера в захвате Ката Аши Хишиги
- Аши Куби Хинери (лежа на Л боку)
- Вернуться в Кумитэ Дачи лицом к Шомэн.

НАОТЭ!

РЭНШУ НО КАТА СОНО КУ

1. Атака: П Гедан Маваси Гери

- П Дзедан Гяку Цуки (на встрече с шагом вперед)
- Л Керикоми Учи Момо Гери
- Захват двумя руками за голову партнера
- П Мае Хиза Гери.

2. Атака: Л Мае Гери + П Дзедан Маваси Гери (вернуть ногу назад)

- П Гедан Укэ
- Л Дзедан Котэ Укэ
- П Гедан Маваси Гери (опустив П ногу вперед)
- П/Л Маваси Куми (двигаясь против часовой стрелки)
- Л Мае Хиза Гери
- Л Хиккакэ
- Опустить П колено на пол зажав голову и плечи партнера двумя ногами, контролируя Л руку партнера Л предплечьем + переходим к выполнению рычага Кимура (Ура Удэ Гарамиде)
- партнер выполняет защиту от Кимура замком П руки за Л руку**
- Выполнить подкручивание и забросив П ногу на спину партнера продолжать выполнять рычаг Кимура.
- Вернуться в Кумитэ Дачи лицом к Шомэн.

3. Атака: Л Гедан Маваси Гери (с разножки)

- Л Чудан Какато Гери (стопинг)
- Л Дзедан Ои Цуки (сократив дистанцию)
- П Ура Уракен Йоко Учи (бэкфист с разворотом на 360 гр.)
- П Дзедан Гяку Цуки
- П Гедан Маваси Гери (возвращая ногу назад)
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

4. Атака: Л Дзедан Ои Цуки

- П Осаэ Укэ (захватить партнера за Л предплечье)
- Л Дзедан Агэ Учи (одновременно с захватом)
- Выполнить шаг П ногой вперед
- П/Л Маваси Куми (двигаясь против часовой стрелки)
- Л Какато Гери (в П бедро партнера)
- Л Учи Момо Гери (в Л бедро партнера)
- Потянуть партнера вниз к полу
- Хадака Джимэ (позиция со спины)

5. Атака: П Дзедан Гяку Цуки

- Л Шотэй Укэ (с движением влево)
- П Учи Момо Гери (вернуть ногу назад)
- Захват двумя руками за голову
- П Чудан Хиза Гери (вернуть ногу назад)
- П Дзедан Хиза Гери (потянув голову партнера вниз)

6. Атака: Л Дзедан Ои Цуки + П Чудан Мае Гери (опустив ногу вперед)

- П Шотэй Укэ
- П Гяку Гедан Барай
- Захват Л рукой за П предплечье партнера
- П Дзедан Хиджи Маваси Учи
- П Чудан Шита Цуки
- Л Аши Барай
- П Гяку Цуки (2 раза)

7. Атака: П/Л Дзедан Нихон Цуки + П Чудан Маваси Гери

- Л/П Шотэй Укэ
- Движение вправо с одновременным захватом П ноги партнера замком Л руки сверху
- П Дзедан Гяку Цуки
- Толкнуть партнера вперед за захваченную ногу
- П Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

8. Атака: П Дзедан Гяку Цуки + Л Керикоми Учи Момо Гери + Захват двумя руками за шею + П Мае Хиза Гери

- Л Шотэй Укэ
- Убрать Л ногу назад влево
- П Гедан Гяку Хиджи Укэ + одновременно выполнив захват Л рукой за П предплечье партнера
- Захват П рукой за шею партнера
- Подпрыгнув или без прыжка упереться голенью П ноги в живот партнера и забросив Л ногу со стороны головы выполнить опрокидывая партнера вниз, или в стойке Джуджи Гатамэ.
- Вернуться в Кумитэ Дачи лицом к Шомэн.

НАОТЭ!

РЭНШУ НО КАТА СОНО ДЗЮ

1. Атака: П Дзедан Гяку Цуки

- Уклон влево + Л Дзедан Маваси Учи
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи
- Захватить партнера за шею двумя руками
- П Хиза Гери
- Сдвинуть двумя руками голову партнера вправо
- П Дзедан Маваси Хиза Гери.

2. Атака: Л Дзедан Ои Цуки + Вход с попыткой захвата двумя руками за талию

- П Шотэй Укэ
- Л Котэ Укэ в Л плечо (стоппинг с шагом П ногой назад)
- П Дзедан Маваси Хиджи Учи
- Захватить партнера двумя руками за голову
- П Хиза Гери + потянуть партнера на себя вниз
- Обхват руками головы и П руки сверху
- Йоко Вакарэ (вправо)
- Шихо Гатамэ (фулл маунт)
- Добивание руками сидя сверху

3. Атака: П Гедан Маваси Гери (вернуть ногу) + Л Дзедан Ои Цуки

- Л Сунэ Укэ
- Уклон вправо + П Дзедан Гяку Цуки
- Л Шита Цуки
- П Дзедан Хиджи Учи
- Захватить партнера двумя руками за голову
- Л Хиза Гери (с разножки)
- Л Дзедан Маваси Хиза Гери.

4. Атака: П Чудан Мае Гери (вернуть ногу) + Л Дзедан Ои Цуки

- Отступить на полшага вращая тело не блокируя ногу
- П Шотэй Укэ + уклон влево (сократить дистанцию)
- Л Хиккакэ (с обхватом Л рукой вокруг шеи партнера из под Л руки)
- Ката Гатамэ (треугольник руками)

5. Атака: П Дзедан Гяку Цуки + Л Гедан Маваси Гери

- Л Шотэй Укэ
- П Сунэ Укэ
- П/Л Маваси Куми (движение против часовой стрелки)
- Л Учи Момо Гери
- П Уширо Гери или Уширо Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки (на выходе из атаки).

6. Атака: П Дзедан Гяку Цуки

- Л Шотэй Укэ
- П Учи Момо Гери (опустить ногу вперед)
- Наклонять голову партнера вниз П рукой
- Выбив П ногой Л ноги партнера изнутри с заступом
- Л Хиза Гери (2 раза)

7. Атака: П Мае Гери (вернуть ногу назад)

- Уход вращением тела по час. стрелке с Л Сото Котэ Укэ
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Дзедан Маваси Учи
- П Гедан Маваси Гери (вернуть ногу назад)
- Толкнуть партнера Л рукой вправо
- П Учи Момо Гери (оставить ногу впереди)
- Л Хиза Гери с захватом за голову

8. Атака: П Дзедан Гяку Цуки + Л Гедан Маваси Гери (разножка)

- Л Шотэй Укэ
- Вращаясь по направлению удара подставляя Л руку снизу, а П руку сверху, выполнить захват ноги
- Кибису Гаэши (остаться на ногах)
- Контролируя Л ногу пройти защиту справа
- Л Хиза Осаэкоми

Партнер сталкивает П рукой вашу Л ногу делая креветку освобождаясь от контроля коленом

- Перехват П руки Л предплечьем отжимая П рукой голову партнера
- Джуджи Гатамэ (перешагнув на противоположную сторону)

Партнер блокирует замком Л руки попытку рычага

- Потянуть руки партнера на себя + вставить П ногу в кольцо рук партнера + убрать Л ногу с головы партнера и продолжая накат партнера на себя выйти на удушение ногами Санкаку Джимэ.