

DUMOG



Акробатика	Броски	Заломы
<ul style="list-style-type: none"> - кувырок (вперед, назад) - длинный кувырок вперед - страховки (вперед, в стороны, назад, кувырком) - 	<ul style="list-style-type: none"> - задняя подножка (подсечка) - передняя подножка (подсечка) - бросок через бедро - бросок через плечо - бросок через плечи - бросок раскачиванием - броски с захватом одной ноги - захватом за две ноги 	<ul style="list-style-type: none"> - на запястный сустав (выкручиванием наружу и вовнутрь, вперед, назад) - на локтевой сустав (разгибом, выкручиванием наружу и вовнутрь) - на шею (выкручиванием, блок, удушение) - на коленный сустав (разгибом, сгибом, выкручиванием наружу и вовнутрь) - на голеностоп (разгибом, выкручиванием наружу и вовнутрь, зажатием Ахилла) - на позвоночник (разгиб)

Аттестационный уровень	Базовые броски и заломы	Выполнение	Варианты выполнения	Акробатика
Level 3				<ul style="list-style-type: none"> - кувырок (вперед, назад) - страховки (вперед, в стороны)
Level 4	<p>Броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задняя подножка (подсечка) и варианты <p>Заломы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заломы на запястье (наружу, вовнутрь, вперед, назад) 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение бросков против захватов и против ударов (соответствующего уровня) с использованием заломов и без них. 	<ul style="list-style-type: none"> - против длинных захватов - против длинных ударов руками 	<ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед длинный - страховки (назад, кувырком)

Level 5	Броски: - передняя подножка (подсечка) и варианты Заломы: - заломы на локтевой сустав (разгибом, выкручиванием вовнутрь и наружу)	Выполнение бросков против захватов и против ударов (соответствующего уровня) с использованием заломов и без них. - защита от техник думог уровня №4	- против длинных захватов - против длинных ударов руками	
Level 6	Броски: - через бедро и варианты Заломы: - с воздействием на шею (выкручивание)	Выполнение бросков против захватов и против ударов (соответствующего уровня) с использованием заломов и без них. - защита от техник думог уровня №5	- против длинных захватов - против длинных ударов руками	
Level 7	Броски: - через плечи (мельница) - через плечо	Выполнение бросков против захватов и против ударов (соответствующего уровня) с использованием заломов и без них. - защита от техник думог уровня №6	- против захватов - против ударов руками	
Level 8	Броски: - раскачиванием	Выполнение бросков против захватов и против ударов (соответствующего уровня) с использованием заломов и без них. - защита от техник думог уровня №7	- против захватов - против ударов руками	
Level 9	Броски: - с захватом одной ноги Заломы: на ноги - коленный сустав (разгиб, сгиб, выкручивание)	Выполнение бросков против ударов ногами (соответствующего уровня) с использованием заломов и без них - защита от техник думог уровня №8	- против захватов - против ударов руками и ногами	
Level 10	Броски: - захватом за две ноги Заломы: - голеностоп (разгибом, выкручиванием, зажатием) Но позвоночник (разгиб)	Выполнение бросков против ударов ногами (соответствующего уровня) с использованием заломов и без них - защита от техник думог уровня №9	- против захватов - против ударов руками и ногами	
LAKAN 1	Стойка -комбинационная техника бросков и заломов Партер: - проведение различных заломов	Выполнение техники против различных атак в стойке		
LAKAN 2	Стойка -комбинационная техника бросков и заломов Партер: - проведение различных заломов	Выполнение техники против различных атак в стойке и партере		
LAKAN 3	Стойка: - техника думог против атак оружием - техника думог с использованием оружия	Выполнение техники против различных атак в стойке с использованием оружия		