
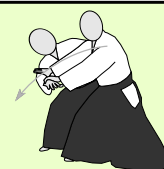
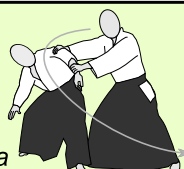
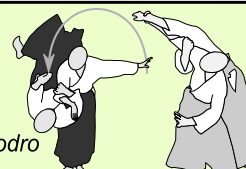

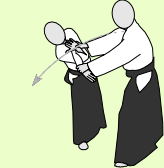
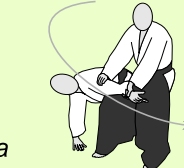


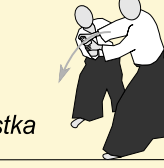
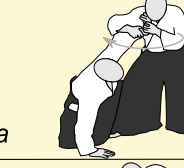
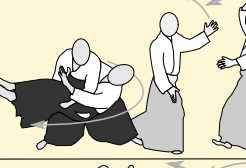
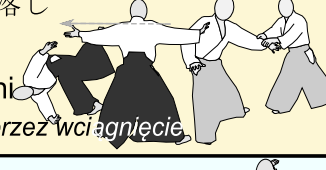




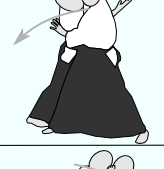
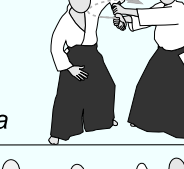














<p>打ちの理 <b>uchi no ri</b> zasada uderzenia 水 misu woda</p>	<p>鳥船呼吸投げ (振り突き呼吸投げ) torifune kokyū nage rzut z oddechem poprzez "ruch wiosłowania"</p> 	<p>隅落し sumi otoshi rzut po skosie</p> 	<p>一教 ikkyō pierwsza forma unieruchomienia</p> 	<p>合気腰 aikigoshi rzut przez biodro</p> 
	<p>前落し mae otoshi rzut do przodu</p> 	<p>十字絡み jyūji garami rzut przez skrzyżowanie rąk</p> 	<p>五教 gokyō piąta forma unieruchomienia</p> 	<p>腰車 koshi guruma zaokrąglone biodro</p> 
<p>抑えの理 <b>osae no ri</b> zasada kontroli 土 tsu ziemia</p>	<p>玄形呼吸投げ genkei kokyū nage rzut z oddechem, głęboka forma</p> 	<p>小手返し kote gaeshi skręcenie nadgarstka</p> 	<p>二教 nikkyō druga forma unieruchomienia</p> 	<p>合気落とし aikigoshi rzut aiki</p> 
	<p>引き落とし hiki otoshi rzut przez wciągnięcie</p> 	<p>腕絡み抑え ude garami osae kontrola "klucz na ramię"</p> 	<p>肘決め抑え hiji kime osae kontrola przez blokadę łokcia</p> 	<p>車返し kuruma gaeshi przerzucenie ze skrętem</p> 
<p>投げの理 <b>nage no ri</b> zasada rzutu 風 hu wiatr</p>	<p>天地投げ tenchi nage rzut niebo-ziemia</p> 	<p>入身投げ irimi nage rzut przez wejście</p> 	<p>三教 sankyō trzecia forma unieruchomienia</p> 	<p>回転投げ kaiten nage rzut obrotowy</p> 
	<p>切り落とし kiri otoshi rzut przez cięcie</p> 	<p>首絞め kubi jime duszenie</p> 	<p>内回転三教 uchi kaiten sankyō sankyō poprzez ruch do wnętrza</p> 	<p>背負い車 seoi guruma rzut przez ramię</p> 
<p>斬の理 <b>zan no ri</b> zasada cięcia 火 ka ogień</p>	<p>四方切り呼吸投げ (zanto kokyū nage) (斬刀呼吸投げ) shihō giri kokyū nage rzut z oddechem w czterech kierunkach</p> 	<p>四方投げ shihō nage rzut w czterech kierunkach</p> 	<p>四教 yonkyō czwarta forma unieruchomienia</p> 	<p>腕決め投げ ude kime nage rzut poprzez dźwignię na staw łokciowy</p> 
	<p>回転落とし kaiten otoshi rzut obrotowy</p> 	<p>逆肘決め抑え gyaku hiji kime osae odwrócona kontrola przez blokadę łokcia</p> 	<p>腕絡み(四教投げ) ude garami (yonkyō nage) rzut poprzez "klucz na ramię"</p> 	<p>手車 te guruma koło zatoczone ręką</p> 