

LISA 1



ARENDAVAD REEGLID 2026

Arendavate reeglite eesmärgiks on õppida ning kasutada võtteid, mis jäävad unarusse võrreldes teiste võtetega ning muuta maadlust püstisemaks ja tehnilisemaks.

Keelatud on järgnevad **tehnikad**:

1. Tomoe-nage;
2. Sumi-gaeshi;
3. Hikikomi-gaeshi;
4. Ura-nage;
5. Yoko-guruma;
6. Sode - Heitmine hoides kahest varrukast
7. Seoi-otoshi - Põlvedelt heitmine

8. Sangaku-gatame, kata-sangaku-gatame

Ümber kaela haaramine on nüüd lubatud. Koshi-guruma ja kubi-nage on lubatud tehnikad.