

KOLLANE VÖÖ

KINNIHOIDMISED:

Kesa-gatame: <https://www.youtube.com/watch?v=9kcVWg6FMu0>

Yoko-shiho-gatame: <https://www.youtube.com/watch?v=Y42wALvGKvU>

Kami-shiho-gatame: https://www.youtube.com/watch?v=E_UngW7ADZo

Tate-shiho-gatame: <https://www.youtube.com/watch?v=IK0X4adRyeU>

HEITED:

O-soto-gari: <https://www.youtube.com/watch?v=Cik-jXhmsoE>

Ko-soto-gari: <https://www.youtube.com/watch?v=AdffYA9D3co>

O-uchi-gari: <https://www.youtube.com/watch?v=l3BWf1Zoluc>

Ko-uchi-gari: <https://www.youtube.com/watch?v=6fue1B1eeEU>

Seoi-nage: <https://www.youtube.com/watch?v=eWEW9Sf15xg>

Seoi-otoshi (võib ka kahe põlve pealt): <https://www.youtube.com/watch?v=ne3i9DoBQU0>

Koshi-guruma: <https://www.youtube.com/watch?v=pJsQrgMhgk4>

TERMINOLOOGIA

Judo – sportlik kahevõitlusala, mis on pärit Jaapanist

SENSEI – treeneri

JUDOGI – kogu judo riietus

KIMONO – jakk

ZUBON – poksid

OBI – vöö

HAJIME – alustage/läks

MATE – lõpetage/stop

OWARI – rivistus

TAISO – soojendus

UKEMI – kukkumised

SOTO – väljast

UCHI – seest

O – suur

KO – väike

GARI - sirp

JUDO ÜKS KAHEST PRINTSIIBIST

„KUI SIND TÕMMATAKSE, SIIS TÕUKA. KUI SIND TÕUGATAKSE, SIIS TÕMBA“.

VÖÖDE SÜSTEEM KUNI 1.DAN

6.kyu valge vöö

5.kyu kollane vöö

4.kyu oranž vöö

3.kyu roheline vöö

2.kyu sinine vöö

1.kyu pruun vöö

1. – 5.dan must vöö