

# ORANŽ VÖÖ

## OSAEKOMI-WAZA:

Kuzure-kami-shiho-gatame: <https://www.youtube.com/watch?v=gAixAWtXCIU>

Kuzure-kesa-gatame: <https://www.youtube.com/watch?v=Q3PRbWeui8w>

Kata-gatame: <https://www.youtube.com/watch?v=jPrmzQalQhs>

Ura-gatame: [https://www.youtube.com/watch?v=GmUX\\_4PMBt0](https://www.youtube.com/watch?v=GmUX_4PMBt0)

## SHIME-WAZA:

Nami-juji-jime: <https://www.youtube.com/watch?v=OAhF3pXt7S0>

Kata-juji-jime: <https://www.youtube.com/watch?v=akn5KBwyhbg>

Gyaku-juji-jime: <https://www.youtube.com/watch?v=6q6lgWeoi4Y>

Sankaku-jime: <https://www.youtube.com/watch?v=dh0QSmL0pEY>

## KANSETSU-WAZA

Juji-gatame: <https://www.youtube.com/watch?v=WJReT5ND3s4>

Sankaku-gatame: <https://www.youtube.com/watch?v=dQ4iFOucU7w>

## NAGE-WAZA

Uchi-mata: <https://www.youtube.com/watch?v=N9lpgFLKqvE>

Harai-goshi: <https://www.youtube.com/watch?v=gclWtS-9Ms>

Soto-makikomi: <https://www.youtube.com/watch?v=BcfGFR1CWss>

O-goshi: <https://www.youtube.com/watch?v=VLYKx-Fwhxg>

Ippon seoi nage: <https://www.youtube.com/watch?v=xGGz6bVLAVw>

Tai-otoshi: <https://www.youtube.com/watch?v=Q5kH1llid-Q>

Tani-otoshi: [https://www.youtube.com/watch?v=i\\_yvO3ICpgs](https://www.youtube.com/watch?v=i_yvO3ICpgs)

Tomoe-nage: <https://www.youtube.com/watch?v=3jMnXGcoqjU>

**RENZOKU WAZA** – jätkurünnak sama heide järjest. Näita 2 varianti.

**RENRAKU WAZA** – jätkurünnak erinevad heited järjest. Näita 2 varianti.

### Jigoro Kano on öelnud:

„Jõud pole halb, halb on see, kui jõudu raisatakse“ – kui vastase tasakaal on suunatud täielikult taha, siis ära hakka teda ette heitma, vaid heida ta taha (ära raiska jõudu vales suunas). Kui endiselt tahad vastast ette visata, siis selleks tee vajalik ettevalmistus, et vastase tasakaal liiguks ette (pete taha ja vastane viib tasakaalu ette).

## TERMINOLOOGIA

SEMPAI – vanem õpilane

JUDOKA – judo harrastaja

ZORI – sandaalid

DOJO – treeningsaal

OSAEKOMI – kinnihoidmine loeb

TOKETA – kinnihoidmine ei loe

TORI – ründaja

UKE – kaitsja  
MIGI – parem  
HIDARI – vasak  
ASHI – jalg  
TE – käsi  
KOSHI – puus  
NAGE-WAZA – heitetehnika  
NE-WAZA – maastehnika  
SHIAI – võistlus  
WAZA-ARI – judo hinne, hea tehnika, pool võitu  
IPPON – puhas võit  
SHIDO – karistus  
HANSOKU-MAKE – diskvalifitseerimine, judoetika raske rikkumine, 3 shidot.  
YOSHI – jätkake  
UCHI-KOMI – kordusmeetod, heitesse sisse pööramine  
RANDORI – treeningmaadlus  
TOKUI-WAZA – lemmiktehnika  
KOOTAI – paaride vahetus