



KÕIK TEHNIKAD INTERNATIONAL JUDO FEDERATIONI POOLT TEHTUD UUTE VIDEODEGA

NB! Video nägemiseks vajutage tehnika nime peale.

KUMIKATA – tavahaare

AI YOTSU – parem haare parema haarde vastu või vasak haare vasaku haarde vastu

KENKA YOTSU – parem haare vasaku vastu

SHINTAI – liikumised matil

AYUMI ASHI – mööduv samm

TSUGI ASHI – järgnev samm

TAI SABAKI – kogu keha liikumised pööretega

MAE SABAKI – pool pööret ette

MAE MAWARI SABAKI – täis pööre ette

USHIRO SABAKI – pool pööret taha

USHIRO MAWARI SABAKI – täis pööre taha

UKEMI-WAZA

MAE UKEMI – ette kukkumine

MAE MAWARI UKEMI – ette rullumine

USHIRO UKEMI – taha kukkumine

YOKO MAWARI UKEMI – küljele kukkumine rullumisega

HAPPO NO KUZUSHI – Tasakaalust väljaviimise 8 suund

RENRAKU WAZA – jätkurünnak erinevad heited

RENZOKU WAZA – jätkurünnak samad heited

ÜLEMINEK TORI – TORI

ÜLEMINEK UKE – TORI

NAGE-WAZA

TE WAZA

SEOI NAGE

SEOI OTOSHI

IPPON SEOI NAGE

TAI OTOSHI

KATA GURUMA

SUKUI NAGE

OBI OTOSHI

UKI OTOSHI

SUMI OTOSHI

YAMA ARASHI

OBI TORI GAESHI

MOROTE GARI

KUCHIKI TAOSHI

KIBISU GAESHI

UCHI MATA SUKASHI

KO UCHI GAESHI

KOSHI WAZA

UKI GOSHI

O GOSHI

GOSHI GURUMA

TSURIKOMI GOSHI

SODE TSURIKOMI GOSHI

HARAI GOSHI

TSURI GOSHI

HANE GOSHI

UTSURI GOSHI

USHIRO GOSHI

ASHI WAZA

HIZA GURUMA

DE ASHI HARAI

OKURI ASHI HARAI

HARAI TSURIKOMI ASHI

SASAE TSURIKOMI ASHI

KO SOTO GARI

KO SOTO GAKE

O SOTO GARI

O SOTO OTOSHI

O SOTO GAESHI

O SOTO GURUMA

O UCHI GARI

KO UCHI GARI

UCHI MATA
ASHI GURUMA
O GURUMA
TSUBAME GAESHI
O UCHI GAESHI
HANE GOSHI GAESHI
HARAI GOSHI GAESHI
UCHI MATA GAESHI

MA SUTEMI WAZA

TOMOE NAGE
SUMI GAESHI
HIKIKOMI GAESHI
TAWARA GAESHI
URA NAGE

YOKO SUTEMI WAZA

YOKO OTOSHI
TANI OTOSHI
HANE MAKIKOMI
SOTO MAKIKOMI
UCHI MAKIKOMI
UKI WAZA
YOKO WAKARE
YOKO GURUMA
YOKO GAKE
DAKI WAKARE
O SOTO MAKIKOMI
UCHI MATA MAKIKOMI
HARAI MAKIKOMI
KO UCHI MAKIKOMI
KANI BASAMI
KAWAZU GAKE

KATAME WAZA – maas tehnikad

OSAEKOMI WAZA – kinnihoidmistehnikad

KESA GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
KUZURE KESA GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
USHIRO KESA GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
KATA GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
KAMI SHIHO GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
KUZURE KAMI SHIHO GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
YOKO SHIHO GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
TATE SHIHO GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
UKI GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
URA GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID

SHIME WAZA – kägistamistehnikad

NAMI JUJI JIME

GYAKU JUJI JIME

KATA JUJI JIME

HADAKA JIME

OKURI ERI JIME

KATAHA JIME

KATATE JIME

RYOTE JIME

SODE GURUMA JIME

TSUKKOMI JIME

SANKAKU JIME

DO JIME

KANSETSU WAZA – valutehnikad

UDE GARAMI

UDE HISHIGI JUJI GATAME

UDE HISHIGI UDE GATAME

UDE HISHIGI HIZA GATAME

UDE HISHIGI WAKI GATAME

UDE HISHIGI HARA GATAME

UDE HISHIGI ASHI GATAME

UDE HISHIGI TE GATAME

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

ASHI GARAMI