

### OSA EKOMI WAZA – KINNIHOIDMISED

KESA GATAME – KESA on diagonaal, GATAME on kontroll

YOKO SHIHO GATAME – YOKO on külg

KAMI SHIHO GATAME – KAMI on ülemine, SHIHO on 4 toetus punkti

TATE SHIHO GATAME – TATE on peal

### NAGE WAZA – HEITED

O SOTO GARI – O on suur, SOTO on väljast, GARI on sirp/löök

KO SOTO GARI – väike väljast sirp

O UCHI GARI – suur seest sirp, UCHI on seest

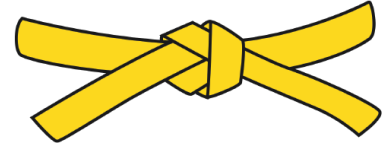
KO UCHI GARI – väike seest sirp

SEOI NAGE – SEOI on seljas kandma, üle õla heide, kutsuti morote seoi nageks varem

SEOI OTOSHI – OTOSHI on kukutamine (võib ka kahe põlve pealt)

KOSHI GURUMA – puusaring

### KOLLANE VÖÖ



### TERMINOLOOGIA

**JIGORO KANO** – judo looja

**JUDO** – sportlik kahevõitlusala, mis on pärit Jaapanist

**SENSEI** – treeneri

**JUDO GI** – kogu judo riietus

**UWAGI (KIMONO)** – jakk

**ZUBON** – püksid

**OBI** – vöö

**HAJIME** – alustage/läks

**MATE** – lõpetage/stopp

**TAISO** – soojendus

**UKEMI** – kukkumised

**SOTO** – väljast

**UCHI** – seest

**O** – suur

**KO** – väike

**GARI** – sirp/löök

### 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