

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

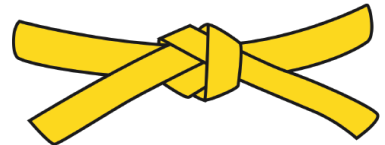
KO UCHI GARI – väike seest sirp

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 – kukumised

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