

HAPPO NO KUZUSHI – tasakaalu lõhkumine kaheksas eri suunas

OSAEKOMI-WAZA – KINNIHOIDMISTEHNKA

KUZURE KESA GATAME – KUZURE on käe asetamise variant

KUZURE KAMI SHIHO GATAME – pea poolt kinnihoidmine

KATA GATAME – KATA on õlg

URA GATAME – URA on selg/tagumine/teine pool

SANGAKU KINNIHOIDMINE – SANGAKU on kolmnurk, jalgadega moodustad kolmnurga

SHIME WAZA – KÄGISTAMISTEHNKA

NAMI JUJI JIME – NAMI on tavaline, JUJI on rist, JIME on kägistamine

KATA JUJI JIME – KATA tähendus on õlg 肩 kuid antud hetkel on tegemist teistsuguse hieroglüüfiga 片 ning õla tõlge siin ei kehti. 片 tähendab: üks osa paaris/osaline. Tehnika nimi siis: osaline ristiga kägistamine.

GYAKU JUJI JIME – GYAKU on tagurpidi/ümber pööratud

SANKAKU JIME – SANKAKU on kolmnurk, kolmnurk kägistamine

KANSETSU WAZA – VALUTEHNKA

UDE HISHIGI JUJI GATAME – UDE on käsivars, HISHIGI on purustama, GATAME on kontroll

UDE HISHIGI SANGAKU GATAME – kolmnurk jalgadega ja hoiad vastast seal vahel kinni

NAGE WAZA – HEITETEHNIKA

UCHI MATA – UCHI on seest, MATA on reie sisekülj

HARAI GOSHI – HARAI on pühkima

SOTO MAKIKOMI – sisse rullimine väljast, SOTO-välimine

O GOSHI – O on suur, GOSHI on puus

IPPON SEOI NAGE – ühe käega üle õla heide

TAI OTOSHI – TAI on kere, OTOSHI on kukutamine

TANI OTOSHI – orgu kukutamine, TANI on org

TOMOE NAGE – TOMOE on kauss/ümmargune

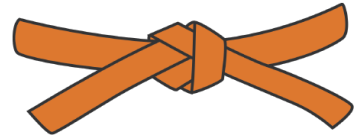
RENZOKU WAZA – jätkurünnak sama heide järjest. Näita 2 varianti.

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

JIGORO KANO TSITAAT

„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).

ORANŽ VÖÖ



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 – käelaba

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 – lemmiktehnik

KOOTAI – paaride vahetus