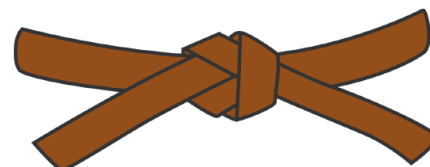




**AUSTA
ARENE
SPORDIKLUBI
BARRA ALISTA**

**BARRA PROGRAMMIST VÄLJA
JÄÄNUD, AGA PRUUNI VÖÖ
EKSAMIKS VAJALIKUD TEHNIKAD
JA TEADMISED. PRUUNI VÖÖ
EKSAMI PEAB SOORITAMA DAN
KOLLEEGIUMI EES.**

PRUUN VÖÖ



ZEMPO UKEMI – ette üle takistuse kukkumine

TE WAZA – KÄTETEHNIKA

SUKUI NAGE –

OBI OTOSHI – OBI on vöö

SUMI OTOSHI – SUMI on nurk

YAMA ARASHI – mäe torm

OBI TORI GAESHI

MOROTE GARI – MOROTE on topelt käsi/kahe käega

KUCHIKI TAOSHI – maha võtmine, võib teha nii väljast jala haaramisega või seest

KIBISU GAESHI – kanna võtmine

KOSHI WAZA – PUUSATEHNIKA

UKI GOSHI – UKI on hõljuma, puusa ei tohi palju väänata, nagu viskad vastase külje pealt

TSURIKOMI GOSHI – TSURIKOMI on õngitsema, aga antud kontekstis tähendab see pigem tõstmist.

Heide on J. Kano poolt kasutusele võetud, nage no kata, goshi blokis kolmanda tehnikana.

Põhjuseks uke poolt harai goshi või uki goshi vastu taha kallutamine. Heite lihtsamaks sooritamiseks on ukel vaja suunata puusad ette ja viia keharaskus kandadele ning hoida asendit kuni kukkumiseni.

USHIRO GOSHI – USHIRO on tahapoole

HANE GOSHI – hane on vedru

UTSURI GOSHI – UTSURI on üleminek, heidet on hea kasutada kui uke põgeneb ura nage heitest, viies raskuse/puusa üles tõstmisel tori selja taha

ASHI WAZA – JALATEHNIKA

HIZA GURUMA – HIZA-põlv

HARAI TSURIKOMI ASHI – jalga tõstev pühkimine

O SOTO GAESHI – GAESHI on vastupidine

O UCHI GAESHI – o uchi gari vastuheide

MA SUTEMI WAZA – OHVERDUSHEITED

TAWARA GAESHI – TAWARA on riisikott

YOKO SUTEMI WAZA – OHVERDUSHEITED KÜLJE PEALE

YOKO OTOSHI – YOKO on külg, küljele kukutamine

YOKO WAKARE – WAKARE on eraldama, eraldamise all on mõeldud tori keharaskuse eemale/maha viimist, n.ö. ukest eraldama

YOKO GAKE – külje konks

DAKI WAKARE – DAKI-kallistus, WAKARE-eraldama. Tori proovib viia ennast ukest eemale nagu yoko wakare puhul kuid hoiab n.ö. karu haaret

HANE MAKIKOMI – HANE on vedru, MAKIKOMI on sisse rullima, HANE GOSHI rullimise variant

KANI BASAMI – krabi käärid, [see on judos keelatud](#)

UKI WAZA – UKI on hõljuv, WAZA on tehnika

KAWAZU GAKE – tegemist on vana tehnikaga arvatavasti 11-12 sajandist. Ühe teooria järgi on KAWAZU kann kes maadleb jänesega, preester Kakuyu (1053-1140) pärgamendi rullil, ning sooritab heidet. Heiteks on siiski kosoto gake. Eestikeelne otsetõlge võiks antud juhul olla: Konna konks. Teise teooria järgi toimus 1176 a. sumo matš Kawazu Saburo Sukeyasu ja Matano Goro Kagehisa vahel. Peale Kagehisa kaotust ründas ta Kawazut selja tagant ning viimane kasutas enda kaitsmiseks uut tehnikat. – [see on judos keelatud](#)

OSAEKOMI WAZA – KINNIHOIDMISTEHNIKA

MUNE GATAME

SHIME WAZA – KÄGISTAMISTEHNIKA

DO JIME – DO on keha/torso, kere kägistamine - [judos keelatud](#)

KANSETSU WAZA – VALUTEHNIKA

ASHI GARAMI – jalalukk, valu tehakse jalale - [judos keelatud](#)

TERMINOLOOGIA

JUDO PÕHISÕNAD

SEIRYOKU ZENYO – maksimaalne efektiivsus minimaalne sooritus (Judo esimene printsiip)

JITA KYOEI – vastastikune kasu ja heaolu (Judo teine printsiip)

KOHAI – noorem õpilane

DAN – meistriaste

YUDANSHA – musta vööga judoka

KYU – õpilasaste

MUDANSHA – (tõlkes ilma dan'ita) peetakse algajateks mitte veel õpilasteks

JU – pehme, järeleandlik, leebe, õilis

DO – tee, rada, põhimõte

TREENING JA DOJO

JOSEKI/SHOMEN – aukoht dojos (dojo esikülg)

ERI – reväär/krae

SODE – varrukas

SEIZA – põlvitusasend

KIOTSUKEK – tähelepanu

SORE MADE – stopp, aeg läbi

ARIGATO – tänan

ARIGATO GOZAIMASU – suur tänu
GOMEN NASAI – vabandust
RENSHU – treening
KEIKO – harjutus
KATA – etteantud vorm tehnikate sooritamiseks
KAMAE – keha asend
KIAI – sõjahüüd
TSURI KOMI – tõstmine, tõmbamine
MAWARI – pööre
OTOSHI – kukutamine
GAESHI (kaeshi) – vastupidine
SUKASHI -kontra
SUTEMI – ohverdus
GATAME – kontroll/hoie
SURIASHI – kõndimine jalgu libistades
KAMI – (juuksed) ülemine
MAE – eesmine
USHIRO – tagumine
YOKO – külg
URA – tagumine, teine pool, tagurpidi
KUZURE – variant(katkine)
KAKE – konks
SHIHO – 4 nurka
SEOI – seljas kandma
UKI – hõljuma
MOROTE – topelt käsi/kahe käega
SUMI – nurk
SUKUI - kühveldama
NAMI – tavaline
GYAKU – ümber pööratud
RYOTE – mõlemad käed
TSUKKOMI – läbi lükkama
HISHIGI – purustama
JUJI – rist
SANKAKU – kolmnurk
OKURI – saatma, kokku viima
HADAKA – paljas

KEHA OSAD

UDE – käsivars
KOTE – ranne
MOMO – reis
ASHIKUBI – hüppeliiges
KIBISU – kand
MUNE – rind
ATAMA – pea

AGO – lõug
TE YUBI – sõrmed
ASHI YUBI – varbad

TEHNIKA

TACHI WAZA – püsti tehnika
KATAME WAZA – üldnimetus kinnihoidmis, kägistamis ja valu tehnikatele (sidumis tehnikad)

VÕISTLUSED

HIKIWAKE – viik
MAITTA – annan alla
IPPON GACHI – võit ipponiga
YUSEI GACHI – võit kohtunike otsusega
KIKEN GACHI – võit vastase loobumise tõttu
FUSEN GACHI – võit vastase mitteilmumise tõttu