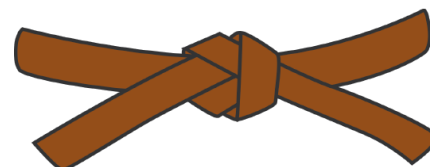




**AUSTA
ARENE
SPORDIKLUBI
BARRA ALISTA**

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

PRUUN VÖÖ



ZEMPO UKEMI – ette üle takistuse kukkumine

TE WAZA – KÄTETEHNIKA

KATA GURUMA – KATA on õlg

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

TSURI GOSHI – TSURI on õngitsema/tõstma

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

ASHI WAZA – JALATEHNIKA

HIZA GURUMA – HIZA-põlv

HARAI TSURIKOMI ASHI – jalga tõstev pühkimine

O SOTO OTOSHI – OTOSHI on kukutamine. O soto gari ja O soto otoshi erinevus on see, et garis peab jalg tõusma kõrgele õhku, aga otoshis läheb jalg maha ja jääb maha.

O SOTO GAESHI – GAESHI on vastupidine

O SOTO GURUMA – GURUMA on ratas/ring

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 GURUMA – ratas üle külje

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

O SOTO MAKIKOMI – O SOTO GARI'ist rullimine

UCHI MAKIKOMI – hakkad vastast enda ümber kerima.

UCHI MATA MAKIKOMI – UCHI MATA'ist rullimine

HARAI MAKIKOMI – HARAI GOSHI'ist rullimine

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 konn kes maadleb jäneseaga, 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)

VÖISTLUSED

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