

## KORREKTSelt VÖÖ SIDUMINE

VARIANT 1

VARIANT 2

OWARI – rivistus

RITSUREI – püsti tervitus

ZAREI – tervitus põlvituses

SHISHEI – SEISUD

SHIZENTAI – normaalseis

JIGOTAI – kaitseseis

SHINTAI – LIIKUMISED MATIL

AYUMI ASHI – liikumine mööduva sammuga

TSUGI ASHI – liikumine järgneva sammuga

KUMIKATA – NORMAALHAARE/TAVAHAARE

AIYOTSU – parem haare parema haarde vastu või vastupidi

KENKA YOTSU – parem haare vasaku vastu või vastupidi

UKEMI WAZA – KUKKUMISED

MAE UKEMI – ette kukkumine

USHIRO UKEMI – taha kukkumine

YOKO UKEMI – küljele kukkumine

MAE MAWARI UKEMI – rullumine

JUDOgi KOKKU PAKKIMINE

VALGE VÖÖ ÜLESEHITUS VÖISTLUSTE NÄITEL

BARRA MOTO: AUSTA! ARENE! ALISTA!

