

## Valge/kollane vöö

(vööjärgu eksamil küsitakse ka teadmisi eelnevate vööde programmist)

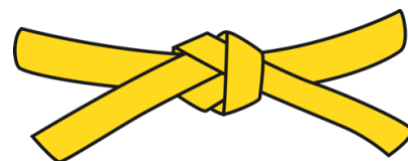
- Ritsu rei – püsti rei [\(video\)](#)
- Za rei – istudes rei [\(video\)](#)

Ukemi waza: (kukkumistehnika)

- Mae ukemi – ette kukkumine „langev leht“ [\(video\)](#)
- Yoko ukemi – küljele kukkumine „käsi eest läbi“ [\(video\)](#)
- Mae mawari ukemi – ette kukerpalliga üle õla veeremine. [\(video\)](#)
- Ushiro ukemi – taha kukkumine [\(video\)](#)

Seisud:

- Jigotai [\(video\)](#)
- Shizentai [\(video\)](#)



## Kollane vöö

(vööjärgu eksamil küsitakse ka teadmisi eelnevate vööde programmist)

Kumikata – normaal haare (eristatakse kahte varianti)

- Ai yotsu – parem haare parema haarde vastu või vasak haare vasaku haarde vastu [\(video\)](#)
- Kenka yotsu – parem haare vasaku vastu, või vastupidi. [\(video\)](#)

Tai sabaki (kere pöörded)

- Mae sabaki [\(video\)](#)
- Mae mawari sabaki [\(video\)](#)

Nage waza (püsti heitetehnika)

- Uki goshi [\(video\)](#)
- De ashi harai [\(video\)](#)
- O soto otoshi [\(video\)](#)
- Hiza guruma [\(video\)](#)

Gatame waza: (maas kinnihoidmis tehnika)

- Kesa gatame [\(video\)](#)
- Yoko shiho gatame [\(video\)](#)
- Tate shiho gatame [\(video\)](#)
- Kami shiho gatame [\(video\)](#)

Terminoloogia:

- |                                 |                                  |                               |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| • JU – pehme                    | • HAJIME – alustage              | • HIDARI – vasak              |
| • DO – tee                      | • MATE – lõpetage                | • SORE MATE – aeg läbi        |
| • JUDOKA – judokas              | • OSAEKOMI – kinnihoidmine algab | • KUMIKATA – normaal haare    |
| • SENSEI – õpetaja              | • UKEMI – kukkumine              | • KODOKAN – Jaapani judo kool |
| • JUDOGI – judo riietus         | • KO – väike                     | • MAE – ette                  |
| • DOJO - treeningsaal           | • O – suur                       | • YOKO – küljele              |
| • ZA REI – põlvituses kummardus | • ASHI – jalg                    | • USHIRO – taha               |
| • RITSU REI – püsti kummardus   | • HIZA – põlv                    | • SAYONORA – nägemiseni       |
| • TORI – ründaja                | • GOSHI – puus                   |                               |
| • UKE – kukkuja                 | • TE – käsi                      |                               |
|                                 | • TAI – kere                     |                               |
|                                 | • MIGI – parem                   |                               |