



## 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 [\(video\)](#)