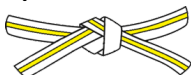


VALGE/KOLLANE VÖÖ



Harjutused koha pealt:

- Sild: pea toetub maha/sild ühe käega/sild ühe jalaga/sillas liikumine ([VIDEO](#))
- Murumuna, tiritamm (pea peal seis) ([VIDEO](#))
- Pea peal seisust silda viskamine, sillast tagasi viskamine ([VIDEO](#))
- Breigi jooks (koordinatsiooni harjutus, keharaskuse kätele viimisega) ([VIDEO](#))
- Nabatants (keharaskuse kätele viimine koos kontrollitud rinnale/kõhule rullumisega) ([VIDEO](#))
- Käte kõverdused
- Langev leht (mae ukemi) (mae – ette, ukemi – kukkumine) ([VIDEO](#))
- Turiseis (käed toetavad puusa/käed asetatud maha) ([VIDEO](#))
- Hark spagaat

Harjutused liikumiselt:

- Vorsti veeremine koos käe patsuga ([VIDEO](#))
- Kukerpall ette (käte patsuga) (mae mawari ukemi – ette rullumisega kukkumine) ([VIDEO](#))
- Kukerpall taha (käte patsuga) (ushiro mawari ukemi – taha rullumisega kukkumine) ([VIDEO](#))
- Kukerpall liikumiselt (ette, taha) ([VIDEO](#))
- Kassi kukerpall (kukerpall pöördega ette) ([VIDEO](#))
- Vigurivänt (taha kukerpallilt, õla peal, keha sirutus ja rullumine kõhuli) ([VIDEO](#))
- Ämblik (judo ämblik) (liikumine taga toenglamangus) ([VIDEO](#))
- Hülge roomamine (kätele toetudes roomamine, ilma jalgade abita) ([VIDEO](#))
- Looma liikumised: koera jooks, hundi jooks, ahvi kõnd, jänese hüpped (liikumine keharaskuse kätele viimisega) ([VIDEO](#))
- Hundi ratas ([VIDEO](#))

Harjutused paaris:

- Koti tassimine (paarilise seljas tassimine) ([VIDEO](#))
- Mesipuu tassimine (paarilise rinna ees tassimine) ([VIDEO](#))
- Käru (liikumine kätel, kus paariline toetab jalgu) ([VIDEO](#))
- Havi mäng ette ja taha (üle takistuse rullumisega kukkumine koos käe patsuga) mae mawari ja ushiro mawari ukemi ([VIDEO](#))
- Üle kitse hüpe (toenghüpe üle paarilise kummardatud selja) ([VIDEO](#))
- Teerull (paarilisega koos rullumine) ([VIDEO](#))
- Saami saan (paarilise lohistamine/vedamine, lohistatav haarab vööst) ([VIDEO](#))
- Ämbliku kaitse (kaitseasend maas võitluses kinnihoidmise vastu) ([VIDEO](#))

Terminoloogia:

- | | |
|-------------------------|----------------|
| • HAJIME – alustage | • HIZA - põlv |
| • MATE – lõpetage | • TAI – kere |
| • SAYONORA - nägemiseni | • TE – käsi |
| • ASHI - jalg | • OWARI – rivi |
| • REI – kummardus | |
| • ARIGATO - tänan | |