



11/2017

**KELTAINEN 5. kyu****KÄSIHEITOT (Tewaza)**

Ippon-seoi-nage

**LONKKAHEITOT (Koshiwaza)**

O-goshi

**JALKAHEITOT (Ashiwaza)**

O-soto-gari



O-uchi-gari

柔道

Judo -kanji



Koshi-guruma



Ko-soto-gake



Ko-uchi-gari

**MATTOTEKNIIKAT (katame-waza)**

Hon-kesa-gatame



Kami-shiho-gatame



Yoko-shiho-gatame

**Keltainen (5. Kyu)**

- Ukemit! Ym. heitot ashi-, koshi- ja te-waza -ryhmistä. Sidonnat: Hon-kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame. Sidonnasta poistulo. Kääntö mahaltaan ja kilpikonnasta. Judon peruskäsitteet. Vyön sit. Dojokäytös. Hygienia ja turvallisuus. Heiton vaiheet Kuzushi, Tsukuri, Kake.

ASHIWAZA - jalkaheitto

BUDO - budolajit ovat japanilaisia itsepuolustus ja taistelutaitoja

DAN - sananmukaisesti askel, opettajan aste, musta vyö

DO - tie, tapa, polku, periaate

DOJO - judosali

HAJIME - aloittakaa-komento

HIDARI - vasen puoli

IPPON - täydellinen 10 pisteen suoritus (ottelu päättyy).

JIGOTAI - puolustusasento

JU - ystävällisyys, lempeys, pehmeys, joustaminen

JUDOGI - judopuku

JUDOKA - judon harrastaja

KOSHIWAZA - lonkkaheitto

KYU - oppilasaste

MAITTA - antaudun

MATE - irti-komento

MIGI - oikea puoli

MOKUSO - miestiskely keskittyminen

OWARI - harjoitusten loppu (riviin)

REI - kumartaa

SEMPAI - vanhempi. Opettaja

SENSEI - ylempi opettaja

TATAMI - matto

TEWAZA - käsiheitot

TOKUI-WAZA - mielite, mielitekniikka

TORI - liikkeen suorittaja (voittaja)

UKE - liikkeen vastaanottaja (häviöjä)

UKEMI - kaatuminen

YAME - osaharjoitus päättyy

RANDORI - vapaamuotoinen, kilpailua muistuttava harjoittelu