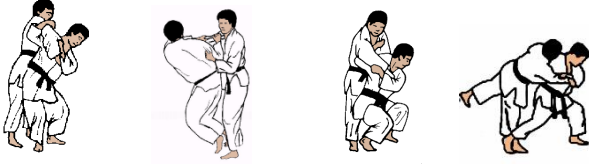


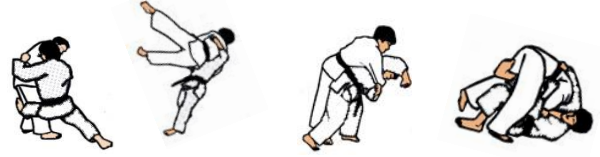


KÄSIHEITOT (Tewaza)



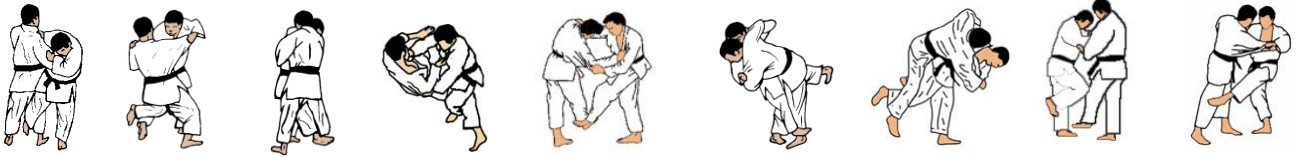
Ippon-seoi-nage Eri-seoi-nage Moro-te-seoi-nage Tai-otoshi

UHRAUTUMISHEITOT (Sutemiwaza)



Tani-otoshi Ura-nage Soto-makikomi Sumi-gaeshi

JALKAHEITOT (Ashiwaza)



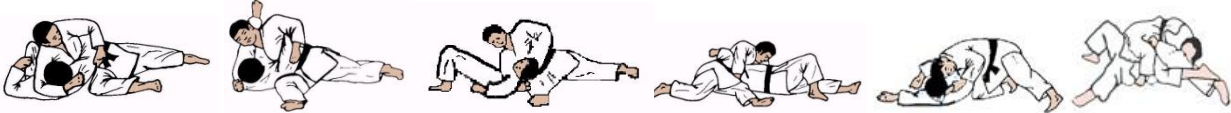
O-soto-gari O-uchi-gari Ko-uchi-gari Ko-soto-gake De-ashi-barai Sasae-sturi-komi-ashi Uchimata Tsubame-gaeshi Hiza-guruma

LONKKAHEITOT (Koshiwaza)



O-goshi Koshi-guruma Tsuru-komi-goshi Harai-goshi Sode-tsuru-komi-goshi Uki-goshi

MATTOTEKNIIKAT (katame-waza) Sidonnat (osaekomi-waza)



Hon-kesa-gatame Kuzure-kesa-gatame Makura-kesa-gatame Ushiro-kesa-gatame Kata-gatame Sankaku-gatame



Yoko-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame

käsilukot (kansetsu-waza)



Juji-gatame + 1 vapaaval.

Kuristukset (jime-waza)



Hadaka-jime + 1 vapaaval.

柔道

Vihreä (3. Kyu)

- Heitot liikkeestä molemmille puolille. Uchikomit ja heitot eri suuntiin vapaasta liikkeestä. Heitoissa näkyy teho ja tekniikka. Heittoja eril. otteista ja otetaistelua. Kokemus kilpailemisesta. Judon perusteet –kurssi.
- Sidontapyörä (myös shiho-gatamet), kata-gatame, Sankaku-gatame. Liikkuminen sidonnassa, sidonnasta poistulo. 3 kääntöä vatsaltaan, 3 kilpikonnasta. Puolustus/hyökkäys jalkojen välissä/välistä.
- Käsilukot ja kuristukset: perusteet + Juji-Gatame, Hadaka-Jime + 1 vapaaval. kuristus ja lukko tilanteesta.