

## Kollane vöö

Valge vöö: (vööjärgu eksamil küsitakse ka teadmisi eelnevate vööde programmist)

- Ritsu rei – püsti rei ([VIDEO](#)) 1:39
- Za rei – istudes rei ([VIDEO](#)) 1:58

Shisei:

- Shizentai – normaal seis
- Jigotai - kaitseseis

Ukemi waza: (kukkumistehnika)

- Mae ukemi – ette (kõhuli) kukkumine „langev leht“ ([VIDEO](#)) 3:59
- Yoko ukemi – küljele kukkumine „käsi eest läbi“ ([VIDEO](#)) 3:54
- Mae mawari ukemi – ette kukerpalliga üle õla veeremine (kukkumine) ([VIDEO](#)) 3:44
- Ushiro ukemi – taha kukkumine ([VIDEO](#)) 3:48

Kollane vöö:

- Kollase vöö omanik oskab oma vööd iseseisvalt siduda ([VIDEO](#)) 0:55
- Kumikata – normaal haare ([VIDEO](#)) 2:40

Nage waza (püsti heitetehnika)

- Uki goshi ([VIDEO](#) ) 20 sekund
- De ashi harai ([VIDEO](#)) 19 sekund
- O soto otoshi ([VIDEO](#) )

Gatame waza: (maas kinnihoidmis tehnik)

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

Terminoloogia:

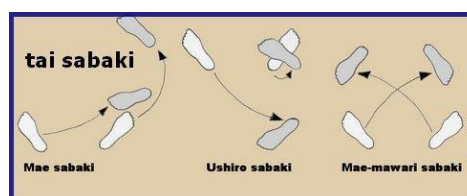
- |                                 |                     |                            |
|---------------------------------|---------------------|----------------------------|
| • JU – pehme                    | • TORI – ründaja    | • TAI – kere               |
| • DO – tee                      | •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

## Kollane-oranz vöö

### Kollane-oranz vöö:

#### Tai sabaki (kere pööre)

- Mae sabaki – pool pööret ette
  - Ushiro sabaki – pool pööret taha
  - Mae mawari sabaki – täispööre ette
  - Ushiro mawari sabaki - täispööre taha
- (Kõik kere pöörded: [VIDEO](#) 3:29)



#### Shintai (liikumised):

- Tsugi ashi [VIDEO](#) 3:15
- Ayumi ashi [VIDEO](#) 3:15

#### Nage waza:

- O goshi ([VIDEO](#)) 18 sek
- Ippon seoi nage ([VIDEO](#))
- Goshi guruma ([VIDEO](#))
- Hiza guruma ([VIDEO](#))
- O uchi gari ([VIDEO](#))
- O soto gake ([VIDEO](#)) 6:03

#### Gatame waza:

- Kuzure kesa gatame ([VIDEO](#))
- Ushiro kesa gatame ([VIDEO](#))
- Kuzure kami shiho gatame ([VIDEO](#))
- Kata gatame ([VIDEO](#))
- Sankaku ([VIDEO](#)) 1:03

#### Terminoloogia:

##### Kõik kollase vöö sõnavara

- |                               |                                  |                           |
|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| • JIGORO KANO – judo looja    | • HIDARI - vasak                 | • OWARI – rivi            |
| • TATAMI – judo matt          | • MIGI – parem                   | • TAISO – soojendus       |
| • SANKAKU – kolmnurk          | • OSAEKOMI – kinnihoidmine algab | • SHIAI – võistlus        |
| • IPPON – puhas võit          | • ZUBON – püksid                 | • TAI SABAKI – kere pööre |
| • KOOTAI – paariliste vahetus | • OBI – vöö                      |                           |
|                               | • SOTO – väljast                 |                           |
|                               | • UCHI – seest                   |                           |

## Oranz vöö

- Uchi komi – heitesse sisseminekud ([VIDEO](#))
- Ai yotsu – samapoolne haare
- Kenka yotsu – erinev haare

Kusushi: (happo no kusushi 8 tasakaalust väljaviimise suunda) [VIDEO](#) 2:41

Nage waza:

- O Soto gaeshi ([VIDEO](#))
- Seoi nage (morote seoi nage) ([VIDEO](#))
- Uchi mata ([VIDEO](#))
- Sode tsurikomi goshi ([VIDEO](#))
- Tani otoshi ([VIDEO](#))
- Harai goshi ([VIDEO](#))
- Seoi otoshi ([VIDEO](#))

Gatame waza:

- Uki gatame ([VIDEO](#))

Kanzetsu waza:

- Ude hishigi juji gatame ([VIDEO](#))

Jime waza:

- Kata juji jime
- Nami juji jime
- Giaku juji jime
- Sankaku jime ([VIDEO](#))

Terminoloogia:

- KYU – õpilasaste
- TOKUI WAZA – lemmik tehnika
- GARI – sirp, löök
- GAKE – konks
- UCHIKOMI – sisseminekud
- WAZA – tehnika
- RANDORI – treeningmaadlus
- KUZUSHI – tasakaalust väljaviimine
- AI YOTSU – sama haare (v-v, p-p)
- KENKA YOTSU – erinev haare (v-p, p-v)
- SHIHO – 4 toetuspunkti
- KATA – õlg
- UDE – käsivars
- SHIZENTAI – normaal seis
- JIGOTAI – kaitse seis
- AYUMIASHI – normaal samm
- TSUGI ASHI – jalg juurde samm
- JUJI – rist
- SODE – varrukas
- MATA – reis(jalg)
- YOSHI – jätkake
- KODOKAN – Jaapani judokool
- TOKETA – kinnihoidmine ei loe
- WAZA-ARI – pool võitu
- HANSOKUMAKE – disklahv
- SHIDO - karistus

## Oranz-roheline vöö

Nage waza:

- O soto gari ([VIDEO](#))
- Ko uchi makikomi ([VIDEO](#))
- Yoko guruma ([VIDEO](#))
- Okuri ashi harai ([VIDEO](#))
- Sasae tsurikomi ashi ([VIDEO](#))
- Tomoe nage ([VIDEO](#))
- Hikikomi gaeshi ([VIDEO](#)) 0:35
- Soto makikomi ([VIDEO](#))

Renraku waza (edasiminek erineva heitega)

Renzoku waza (edasiminek sama heitega)

Tokui waza (lemmik tehnika)

Kansetsu waza:

- Ude hishigi ude gatame ([VIDEO](#))
- Ude hishigi sankaku gatame ([VIDEO](#))

Jime waza:

- Kataha jime ([VIDEO](#))
- Okuri eri jime ([VIDEO](#))
- Sode guruma jime ([VIDEO](#))

Terminoloogia:

- OTOSHI – kukutamine
- MAE MAWARI – ette pöördega
- USHIRO MAWARI – taha pöördega
- UKI – hõljuma
- GAESHI – vastupidine
- GAESHI WAZA – vastuheite tehnika
- ZORI – sandaalid
- ARIGATO – tänan
- HISHIGI – purustama
- ERI – reväär/krae
- GYAKU – ümber pööratud
- NAMI – tavaline
- HA – tiib
- TACHI WAZA – püsti tehnika
- NAGE WAZA – heitetehnika
- KATAME WAZA üldnimetus kinnihoidmis, kägistamis ja valutehnikatele
- OSAEKOMI – waza
- NE WAZA – maas tehnika (katame waza ja ne waza vaheon selles, et mõned katame waza tehnikaid on võimalik sooritada ka püsti asendis)
- SHIME WAZA – kägistamis tehnika
- KANSETSU WAZA – valu tehnika

## Roheline vöö

### Nage waza:

- Tsubame gaeshi ([VIDEO](#))
- Tsurigoshi ([VIDEO](#))
- Ura nage ([VIDEO](#))
- Kosotogake ([VIDEO](#)) 1:04
- Yokotomoe nage ([VIDEO](#))
- Sumigaeshi ([VIDEO](#))
- Taiotoshi ([VIDEO](#))

Renraku waza (edasiminek erineva heitega)

Renzoku waza (edasiminek sama heitega)

Tokui waza (lemmik tehnika)

Kaeshi waza (vastuheite tehnika)

### Jime waza:

- Hadaka shime ([VIDEO](#))
- Ryoteshime ([VIDEO](#))
- Tsukkomi shime ([VIDEO](#))
- Katateshime ([VIDEO](#))

### Terminoloogia:

- SEMPAL – vanem õpilane
- KOHAL – noorem õpilane
- TSUKURI – heitesse minek (alla pööre)
- KAKE (heite lõppfaas)
- KUSUSHI – tasakaalust väljaviimine
- TSURITE – revääri käsi (tõstev käsi)
- HIKITE – varruka käsi (tõmbav käsi)
- MAWARI – pööre
- HADAKA – paljas
- RYOTE – mõlemad käed
- TSUKKOMI – läbi lükkama
- NAGE – heide
- NAGEKOMI – heidete harjutus
- OKURI – saatma, kokku viima
- ZEMPO – hüpe
- KOMI – tõmbama
- JIU JITSU – võitluskunst mis on judo aluseks
- KAKARI KEIKO – kordusmeetod heidetega
- SONOMAMA – mitte liigutada
- HIKIWAKE – viik
- HANTEI – kohtunike hääletus
- MAITTA – annan alla
- UCHI KOMI – kordusmeetod

## Roheline-sinine vöö

### Nage waza:

- Hane goshi ([VIDEO](#))
- Ko uchi gaeshi ([VIDEO](#))
- O uchi gaeshi ([VIDEO](#))
- Harai goshi gaeshi ([VIDEO](#))
- Uchi mata gaeshi (video sama mis eelmisel)
- Hane goshi gaeshi (video sama mis eelmisel)
- Ko soto gari ([VIDEO](#))
- Ashi guruma ([VIDEO](#))
- Harai tsurikomi ashi ([VIDEO](#))

Renraku waza (edasiminek erineva heitega)

Renzoku waza (edasiminek sama heitega)

Tokui waza (lemmik tehnika)

Kaeshi waza (vastuheite tehnika)

### Kansetsu waza:

- Ude hishigi ashi gatame ([VIDEO](#))
- Ude hishigi te gatame ([VIDEO](#))
- Ude garami ([VIDEO](#))
- Ude hishigi waki gatame ([VIDEO](#))
- Ude hishigi hiza gatame ([VIDEO](#))
- Ude hishigi hara gatame ([VIDEO](#))

### Terminoloogia:

- SASAE – plokk
- SEIZA – põlvitusasend
- TSURI KOMI – tõstmine, tõmbamine
- KIAI – sõjahüüd
- GATAME – kontroll
- MATA – reis (jalg)
- MAKI – rull
- HARA – kõht
- RENRAKU WAZA – kombinatsiooni tehnika (erineva heitega edasimine)
- RENZOKU WAZA – kombinatsiooni tehnika (sama heitega edasimine)
- SUKASHI – kontra
- SUTEMI – ohverdu
- RENSHU – treening
- SEOI – seljas kandma

## Sinine vöö

Nage waza:

- Kata guruma ([VIDEO](#))
- O soto guruma ([VIDEO](#))
- O guruma ([VIDEO](#))
- Uchi mata sukashi ([VIDEO](#))
- Ushro goshi ([VIDEO](#))
- Utsuri goshi ([VIDEO](#))
- Sukui nage ([VIDEO](#))
- Uchi makikomi ([VIDEO](#))
- Ko uchi gari ([VIDEO](#))

Renraku waza (edasiminek erineva heitega)

Renzoku waza (edasiminek sama heitega)

Tokui waza (lemmik tehnik)

Kaeshi waza (vastuheite tehnik)

Jime waza:

- Morote jime ([VIDEO](#))

Terminoloogia:

- DAN – meistritase
- UWAGI – jakk
- GOMEN NASAI – vabandust
- KEIKO – tehnikate vahetamine (laager)
- SUMI – nurk
- SUKUI – kühveldama
- WAKI – kaenlaauk
- TE YUBI – sõrmed
- ASHI YUBI – varbad
- IPPON GACHI – võit ipponiga
- YUSEI GACHI – võit kohtuniku otsusega
- KIKEN GACHI – võit vastase loobumise tõttu
- SOGO GACHI – segavõit (punktide ja karistustega)
- SHINPAN – kohtunik
- TEKUBI – käe selg
- URA – tagumine, teine pool, tagurpidi
- HANE – vedru
- KATA – etteantud vorm tehnikate sooritamiseks

## Sinine pruun vöö

Nage waza:

- Harai makikomi ([VIDEO](#))
- O soto makikomi ([VIDEO](#))
- Uchi mata makikomi ([VIDEO](#))
- Hane makikomi ([VIDEO](#))
- Tawara gaeshi ([VIDEO](#))
- Yoko otoshi ([VIDEO](#))
- Yama arashi ([VIDEO](#))
- Uki otoshi ([VIDEO](#))
- Obi otoshi ([VIDEO](#))

Renraku waza (edasiminek erineva heitega)

Renzoku waza (edasiminek sama heitega)

Tokui waza (lemmik tehnik)

Kaeshi waza (vastuheite tehnik)

Kasetsu waza:

- Ashi garami ([VIDEO](#))
- Do jime ([VIDEO](#))

Terminoloogia:

- KIOTSUKE – tähelepanu
- KAMAE – keha asend
- SEIRYOKU ZENYO – maksimaalne efektiivsus minimaalne sooritus (judo esimene printsiip)
- JITA KYOEI – vastastikune kasu ja heaolu (judo teine printsiip)
- SURIASHI – kõndimine päkkadel
- KINSHI WAZA – võistlustel keelatud tehnik
- KODANSHA – kõrge DAN´iga õpetaja (DAN 5+)
- YUDANSHA – musta vööga judoka
- MUDANSHA – (tõlkes ilma dan´ita) peetakse algajateks, mitte veel õpilasteks
- KOTE – ranne
- MOMO – reis
- ASHIKUBI – hüppeliiges
- KIBISU – kand
- MUNE – rind
- ATAMA – pea
- KUBI – kael
- AGO – lõug
- JOSEKI/SHOMEN – aukoht dojos (dojo esikülge/n.ö. altar)



## Pruun vöö

Nage waza:

- Kuchiki taoshi ([VIDEO](#))
- Kibisu gaeshi ([VIDEO](#))
- Morote gari ([VIDEO](#))
- Sumi otoshi ([VIDEO](#))
- Kani basami ([VIDEO](#))
- Kawazu gake ([VIDEO](#))
- Uki waza ([VIDEO](#))
- Yoko wakare ([VIDEO](#))
- Daki wakare ([VIDEO](#))
- Yoko gake ([VIDEO](#))
- Waki otoshi ([VIDEO](#))
- Tama guruma ([VIDEO](#))
- Kubi nage ([VIDEO](#))
- Tsurikomi goshi ([VIDEO](#))

Renraku waza (edasiminek erineva heitega)

Renzoku waza (edasiminek sama heitega)

Tokui waza (lemmik tehnik)

Kaeshi waza (vastuheite tehnik)

Gatame waza:

- Mune gatame ([VIDEO](#))
- Makura kesa gatame ([VIDEO](#))

Terminoloogia:

Kõikide vööastete kõik sõnad.