

Vyökoe vaatimukset

Alkeiskurssi: Valkoinen "pätkäkoee I"

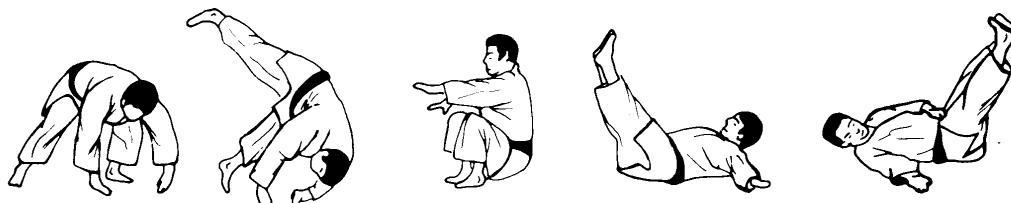


Tekniikat

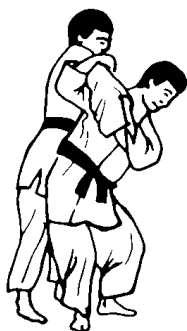
- Ukemit
- Yksi sidonta
- Yksi heitto
- Tiedettävä sidonnan/heiton nimi

Muut

- Käyttäytyminen ("judoetiketti")
- Kurssimaksu maksettuna
- Judon "perussanasto"



Ukemit (eteen maahan, eteen ylös, taakse, sivulle)



Ippon-seoinage
(yhden käden olkaheitto)



O-goshi
(suuri lonkkaheitto)



O-soto-gari
(suuri ulkopuolinen niitto)



Honkesagatame
(perussidonta olkapästä kainaloon)

JU - ystävällisyys, lempeys, pehmeys, joustaminen
DO - tie, tapa, polku, periaate
DOJO - judosali
HAJIME - aloittakaa - komento
JUDO GI - judopuku
JUDOKA - judon harrastaja
REI - kumartaa
UKE - liikkeen vastaanottaja
UKEMI - kaatuminen
TORI - liikkeen suorittaja