



JUNIORIT 7-12 vuotta

Päiv.2026



KELTAINEN 5. kyu

Vähintään 7 vuotias, min 4kk (35-40 harjoituskertaa)**

Judotaito: Ukemit! 3 heittoa (lonkka-, käsi, jalkaheitto). Osaa horjuttaa vastustajaa eri suuntiin. 1-2 sidontaa ja niistä poistulot. Osaa pitää sidonnan ja liikkua uken mukaan. Väh. 1 mattokäyntö

Judotieto: Judopuvun pukeminen ja Vyön sitominen. Dojokäytös. Hygienia ja turvallisuus.

Liikuntataito: mm. kuperkeikka, karhunkävely, rapukävely, mittarimato, ryömintä.

Judosanastoa:

Hajime	Aloittakaa -komento	Ippon	Täydellinen suoritus
Judo	Japanilainen kamppailulaji	Judogi	Judopuku
Judoka	Judon harrastaja	Maitta	Antaudun
Mate	Irti -komento	Osaekomi	Sidonta
Owari	Harjoituksen loppu	Rei	Kumartaa
Ukemi	Kaatuminen	Waz-ari	Puolisuoritus/osasuoritus
Kano Jigoro	Lajin keiittäjä		

柔道

Judo -kanji

Esimerkkitekniikoita: (vaatimus: 1 tekniikka kustakin ryhmästä)

KÄSIHEITOT (Te-waza)



Ippon-seoi-nage

LONKKAHEITOT (Koshi-waza)



O-goshi

JALKAHEITOT (Ashi-waza)



O-soto-gari



O-uchi-gari



Koshi-guruma



Ko-soto-gake



Ko-uchi-gari

MATTOTEKNIIKAT (katame-waza)

Esimerkkitekniikoita: (vaatimus: väh. 1-2 tekniikka)



Hon-kesa-gatame



Kami-shiho-gatame



Yoko-shiho-gatame

**minimialiaika = väh. 4 kertaa viikossa treenaava