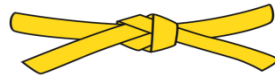


YELLOW - ყვითელი ქამრის ტექნიკა, 8-10 წლის ბავშვების



ASHI-WAZA - აში-ვაზა

foot and leg techniques

ფეხი-ტექნიკა
ფეხის ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

O-soto-otoshi - ო-სოტო-ოტოში

large outer drop

დიდი გარე ვარდნა (გდება)
უკანა სარმა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

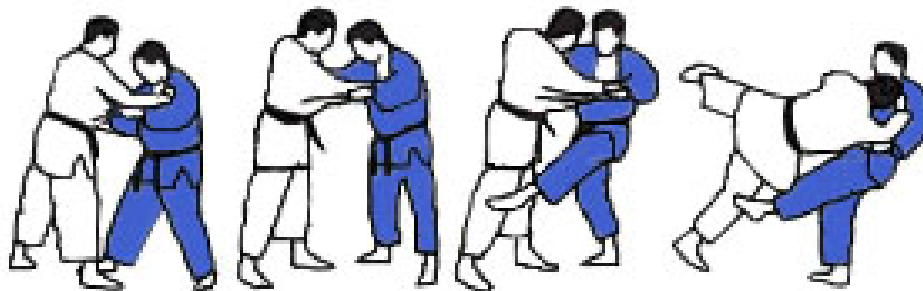


Hiza-guruma- ჰიზა-გურუმა

Knee wheel

მუხლი გორება (ბორბალი)
ცერული მუხლიდან

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Ko-uchi-gari - კო-უჩი-გარი

small inner reap

მცირე შიდა მოცეღვა
ცერული შიგნიდან

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



O-uchi-gari – ო-უჩი-გარი

Large inner reap
დიდი შიდა მოცეკვა
კაური შიგნიდან

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



TE-WAZA - ტე-ვაზა

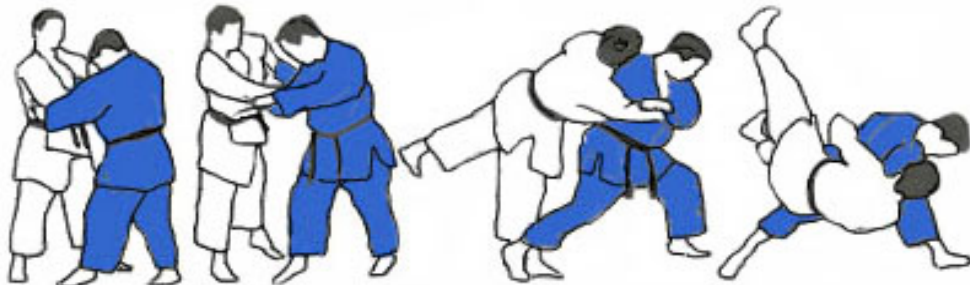
hand techniques
ხელის ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება
განმარტება ქართულად

Tai-otoshi- ტაი-ოტოში

body drop
სხეული ვარდნა (გდება)
წინა სარმა, სხეულის წინგდება

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



KOSHI-WAZA - კოში-ვაზა

hip techniques
თეძო ტექნიკა
თეძოს ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

Uki-goshi - უკიგოში

Floating hip throw

მცურავი თემო გდება
თემოს შეცურებით გდება (მოგვერდი მოქნევით)

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



OSAEKOMI-WAZA - ოსაეკომი-ვაზა

pinning techniques

ფიქსაცია, (დამაგრება) ტექნიკა
შებოჭვის ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

Kuzure-kesa-gatame- კუზურე-კესა-გატამე

modified scarfhold

მოდულირებული მოხვევა შებოჭვა
ხელის იღლის ქვემოდან მოხვევით შებოჭვა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Mune-gatame - მუნე-გატამე

breast hold

მკერდი შებოჭვა
მკერდით შებოჭვა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

