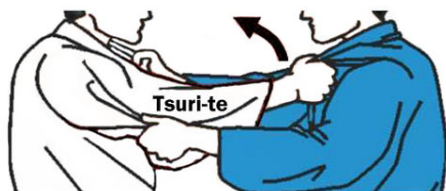


Hiki - te - (Pulling hand)
მომქაჩავი, გამომქაჩავი ხელი



Tsuri - te - (Lifting hand)
ამწევი, ამქაჩავი ხელი



შემსვლელ ფეხთან ერთად მომქაჩავი ხელი Hiki-te (ჰიკიტე) აკეთებს გამომქაჩავ ნახევარ წრიულ მოძრაობას ხელისგულით გარეთ, შუბლის დონეზე. ხოლო ამწევი ხელი Tsuri-te (ცურიტე) აკეთებს მოძრაობას ზევით.

Kenka - yotsu - (Face - off using opposing)
ურთიერთ საწინააღმდეგო დგომი

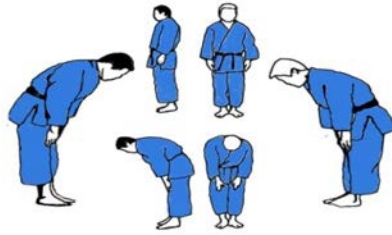


Ai - yotsu - Same grip used by both persons
თანაბარი დგომი



REI - პატივისცემა, კეთილგანწყობა - მისალმება

Ritsu rei – მისალმება; კეთილგანწყობა - დგომში მისალმება: წინ მოხრა, ხელებით ვეხებით ბარძაყებს, პარტნიორს ვუყურებთ მკერდის დონეზე. მისალმებისას, წინ მოხრის დროს კეფის გამოჩენა ნიშნავს ბოდიშის მოხდას.



Za rei - მჯდომარე მისალმება, პატივისცემა, კეთილ განწყობა - მისალმება მუხლებზე: მუხლზე ვჯდებით მარცხენა ფეხით, შემდგომ მარჯვენით. მარჯვენა ფეხის ცერა თითი ზემოდან ედება მარცხენა ფეხისას. ადგომისას, ვდგებით მარჯვენა ფეხით, შემდგომ მაცხენით.



UKEMI - დაცემა - დაზღვევა

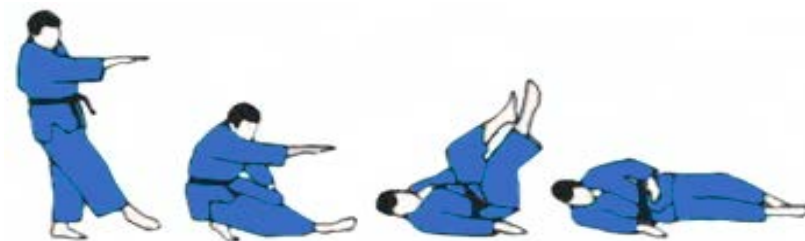
Mae ukemi - წინა დაცემა; დაზღვევა წინ



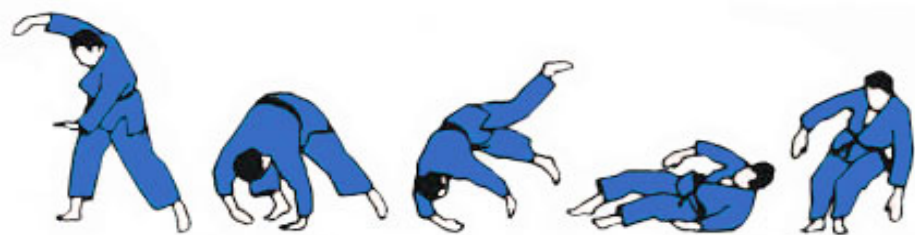
Ushiro ukemi - უკანა დაცემა - დაზღვევა უკან



Yoko ukemi - გვერდითი დაცემა - დაზღვევა გვერდზე



Mae mavari ukemi - წინ კოტრიალი დაცემა - დაზღვევა წინ კოტრიალში



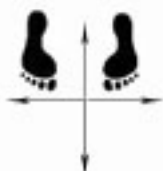
SHIZEI - დგომა - დგომი

Shizen hontai

პირდაპირი ბუნებრივი
ბუნებრივი

დგომი

ძირითადი დგომი



Jigo hontai

პირდაპირი თავდაცვით
დგომი

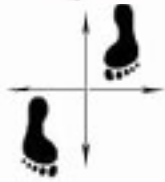


Migi shizentai

მარჯვენა ბუნებრივი

დგომი

მარჯვენა დგომი



Migi jigotai

მარჯვენა თავდაცვითი
დგომი

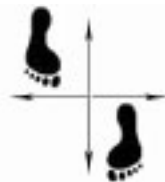


Hidari shizentai

მარცხენა

დგომი

მარცხენა დგომი



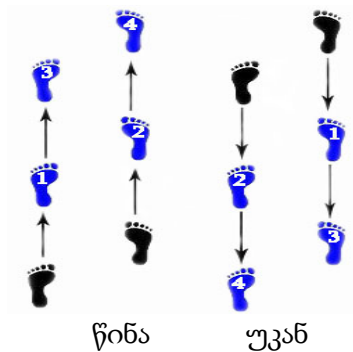
Hidari jigotai

მარცხენა თავდაცვითი
დგომი

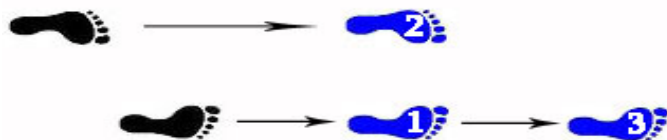


SHINTAI - გადაადგილებები, მოძრაობები.

AYUMI ASHI - სიარულის ბუნებრივი სტილი - მონაცვლებითი ნაბიჯი (ფეხი)



TSUGI ASHI - მიდგმითი ნაბიჯი (ფეხი)

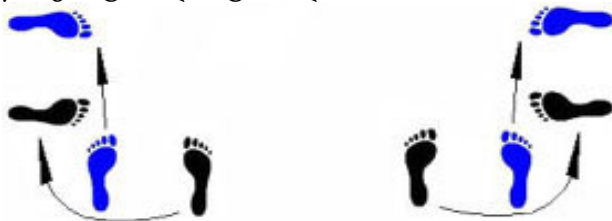


TAI SABAKI - სხეულის გადაადგილება. სხეულის კონტროლი.

Mae sabaki 90°

წინ გადაადგილება 90°

წინ კონტროლი (ტრიალი) 90°



Shizen hontai - სწორი ბუნებრივი დგომა

Ushiro sabaki 90°

უკან გადაადგილება 90°

უკან კონტროლი (ტრიალი) 90°



Shizen hontai - (straight natural posture) - სწორი ბუნებრივი დგომა

Maware mae sabaki 180°

შემოტრიალება წინ 180°

წრიული წინ კონტროლი (ტრიალი) 180°



Shizen hontai - სწორი ბუნებრივი დგომა

Maware ushiro sabaki 180°

წრიული უკან კონტროლი (ტრიალი) 180°



Shizen hontai - სწორი ბუნებრივი დგომა

HAPPO NO KUZUSHI - წონასწორობიდან გამოყვანა - 8 (რვა) მიმართულება

წონასწორობიდან გამოყვანა უკან

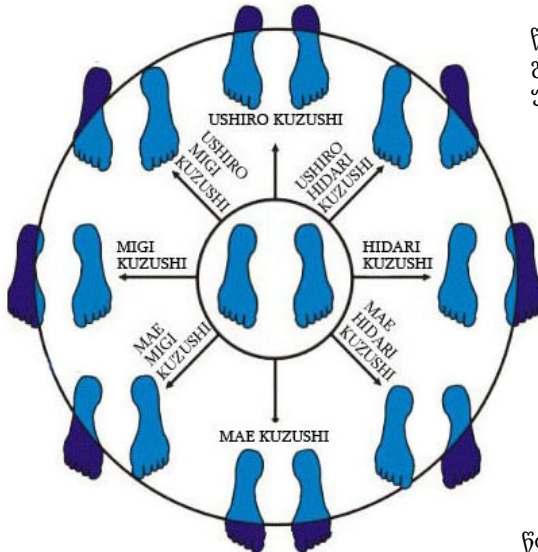
წონასწორობიდან გამოყვანა უკან მარჯვნივ

წონასწორობიდან გამოყვანა უკან მარცხნივ

წონასწორობიდან გამოყვანა მარჯვნივ

წონასწორობიდან გამოყვანა მარცხნივ

წონასწორობიდან გამოყვანა წინ მარჯვნივ



წონასწორობიდან გამოყვანა წინ მარცხნივ

წინ წონასწორობიდან გამოყვანა წინ

KUZUSHI

(წონასწორობა - დარღვევა)
წონასწორობიდან გამოყვანა

TSUKURI

(პოზიცია; მდგომარეობა)
ჩაჯდომი

KAKE

(დასრულება)
შესრულება

