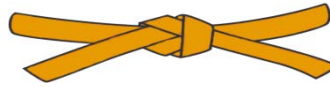


ORANGE - ნარინჯისფერი ქამრის ტექნიკა, 8-10 წლის ბავშვების



ASHI-WAZA - აში ვაზა

foot and leg techniques

ფეხი ტექნიკა
ფეხის ტექნიკა

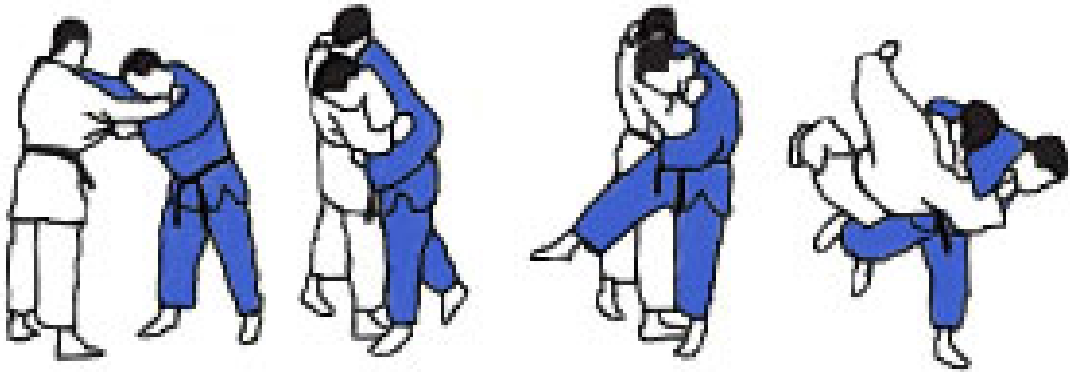
ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

O-soto-gari - ო-სოტო-გარი

large outer reap

დიდი გარე მოცეღვა
ამოსმული გარედან (უკან) ფეხის მოცეღვით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Deashi-harai - დეაში-ჰარაი

forward foot sweep

წინა ფეხი მოგვა (მოსხლეტვა)
ცერული გვერდიდან წინ წამოწეულ ფეხზე

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

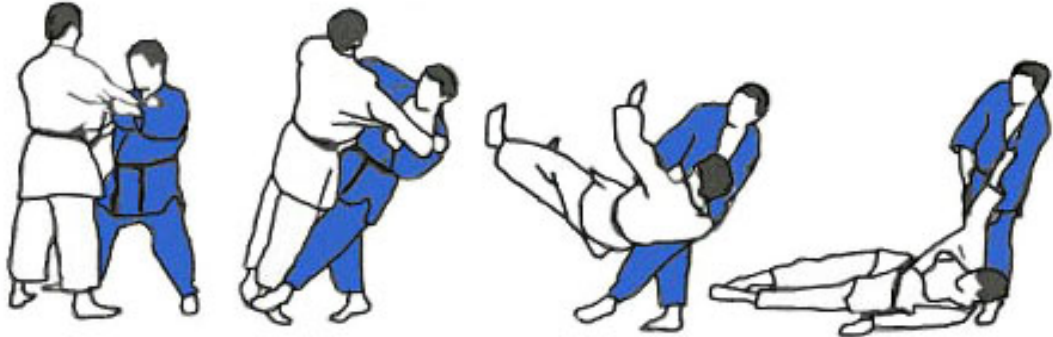


Okuri-ashi-harai - ოკური-აში-ჰარაი

foot sweep

ფეხი მოგვა (მოსხლეტვა)
ცერული გვერდიდან ორფეხში მიყოლებით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Ko-soto-gari - კო-სოტო-გარი

small outer reap

პატარა გარე მოცეღვა
ცერული უკნიდან

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Ko-soto-gake - კო-სოტო-გაკე

small outer hook

პატარა გარე კავი
კაური გარედან წვივით (მოჩეხვა)

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



TE-WAZA - ტევაზა

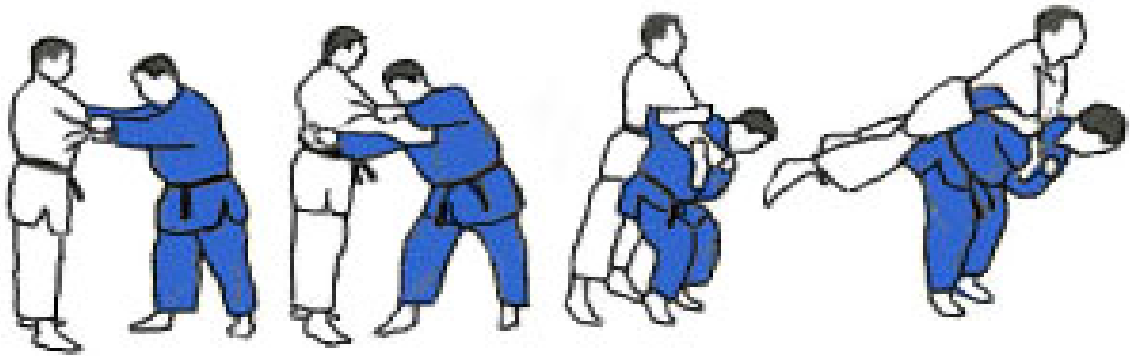
hand techniques
ხელის ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება
განმარტება ქართულად

Ippon-seoi-nage - იპპონ-სეოი-ნაგე

one-armed shoulderthrow
ერთი მხარი გდება
კისრული ერთი მხრის გამოყენებით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



KOSHI-WAZA - კოში-ვაზა

hip techniques
თემო ტექნიკა
თემოს ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

O-goshi - ო-გოში

large hip throw
დიდი თემო გდება
მოგვერდი, თემოთი გდება

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Koshi-guruma - კოში გურუმა

hip wheel

თემო გორება
მოგვერდი თავის დაჭერით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



OSAEKOMI-WAZA - ოსაეკომი-ვაზა

pinning techniques

ფიქსაცია, (დამაგრება) ტექნიკა
შებჭვის ტექნიკა

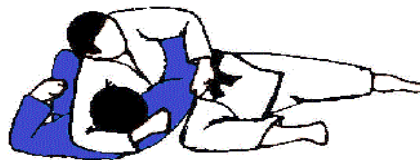
ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

Kesa-gatame - კესა-გატამე

scarf hold

მოხვევა შებოჭვა
ხელის თავზე მოხვევით შებოჭვა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Yoko-shiho-gatame - იოკო-შიჰო-გატამე

Side-locking four-corner hold

გვერდი ჩაკეტვა ოთხი-კუთხით შებოჭვა
გვერდიდან შებოჭვა ოთხი კუთხით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Kami-shiho-gatame - კამი-შიჰო-გატამე

upperfour-corner hold

ზედა ოთხი წერტილით შებოჭვა
თავის მხრიდან შებოჭვა ოთხი წერტილით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

