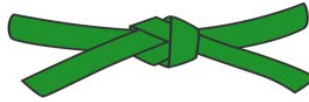


GREEN- მწვანე ქამრის ტექნიკა, 9-12 წლის ბავშვების



ASHI-WAZA - აში-ვაზა

foot and leg techniques

ფეხი-ტექნიკა
ფეხის ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

O-soto-guruma - ო-სოტო-გურუმა

large outer wheel

დიდი გარე გადაგორება
ამოსმული უკან ორივე ფეხში

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Sasae-tsuri-komi - ashi - სასაე-ცურიკომი-აში

supporting-foot lift-pull throw

საყრდენი ფეხი აწევა-გამოწევა გდება
ცერული წინიდან საყრდენ ფეხზე აწევა-გამოწევით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

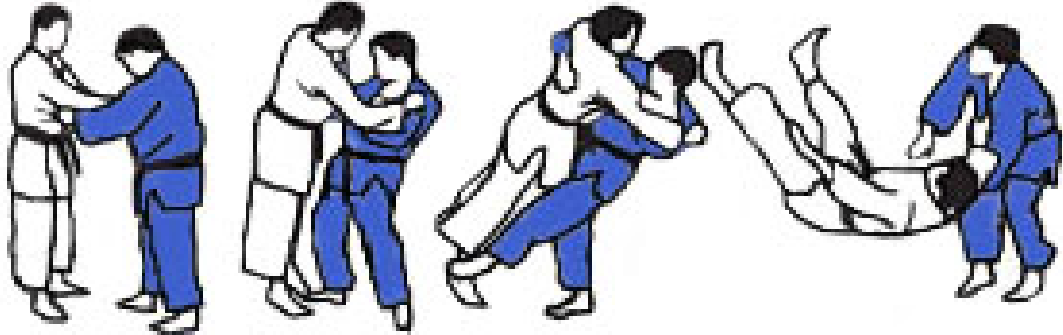


Harai-tsurikomi-ashi - ჰარაი-ცურიკომი-აში

lift-pul foot sweep

აწევა-გამოწევა ფეხი მოგვა (მოსხლეტვა)
ცერული წინიდან აწევა-გამოწევით და ფეხის მიყოლებით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

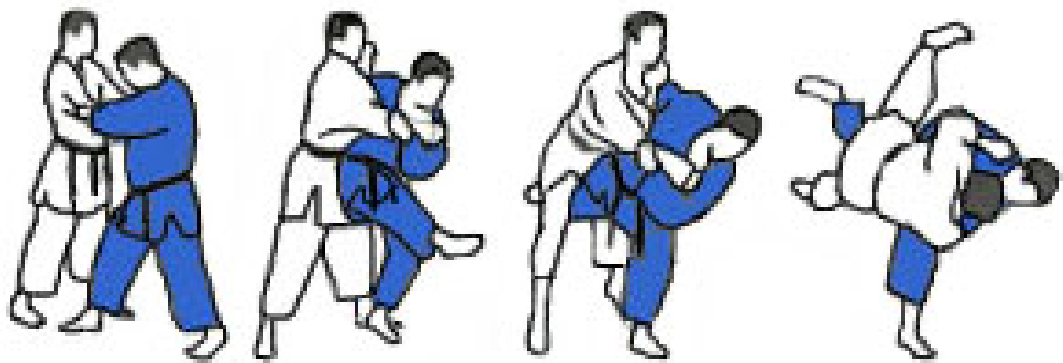


Uchimata - უჩი-მატა

Inner thigh reaping throw

შიდა ბარძაყი მოცეღვა გდება
ამოსმული

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Ashi-guruma - აში-გურუმა

leg wheel

ფეხი გადაგორება
გარეფეხი ფეხის გამოყენებით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



O-guruma - ო-გურუმა

large wheel

დიდი გადაგორება
გარეგები ღრმა მოძრაობით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



TE-WAZA - ტე-ვაზა

hand techniques

ხელის ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება
განმარტება ქართულად

Seoi-nage - სეოი-ნაგე

shoulder throw

მხარი გდება
კისრული ორი მხრის გამოყენებით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Uki-otoshi - უკი-ოტოში

floating drop

უწონადობის მდგომარეობა ვარდნა (გდება)
წონასწორობიდან გამოყვანით გდება წინ

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Sumi-otoshi - სუმი-ოტოში

corner drop

კუთხე ვარდნა (გდება)
წონასწორობიდან გამოყვანით გდება უკან

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



KOSHI-WAZA - კოში-ვაზა

hip techniques

თემო ტექნიკა
თემოს ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

Tsuri-goshi - ცური-გოში

lifting hip throw

აწევა თემო გდება
თემოს ამოწევით გდება

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Harai-goshi - ჰარაი-გოში

hip sweep

თემო მოგვა
გარეფები თემოთი

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Hane-goshi- ჰანე-გოში

Hip spring
თემო ზამზარა
ამოსმული წვივით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



OSAEKOMI-WAZA - ოსაეკომი-ვაზა

pinning techniques
ფიქსაცია, (დამაგრება) ტექნიკა
შებოჭვის ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

Kuzure-kami-shiho-gatame - კუზურე-კამი-შიჰო-გატამე

modified upper four-corner hold
მოდიფიცირებული ზედა ოთხი წერტილით შებოჭვა
თავის მხრიდან ოთხი წერტილით შებოჭვა
ერთი ხელით მხარია გათიშული

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Tate-shiho-gatame- ტატე-შიჰო-გატამე

straight four-corner hold
სწორი ოთხკუთხედით შებოჭვა
მხედრული შებოჭვა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Kata-gatame - კატა-გატამე

shoulder hold
მხრის შებოჭვა
მხრის გათიშვით შებოჭვა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Ushiro-kesa-gatame – უშირო-კესა-გატამე

reverse scarf hold

მოხვევა შებოჭვა

ხელის თავზე მოხვევით შებოჭვა

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად

