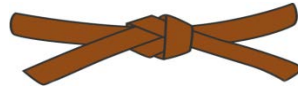


BRAUN ყავისფერი ქამარი, 12-14 წლის ბავშვების



TE-WAZA - ტე-ვაზა

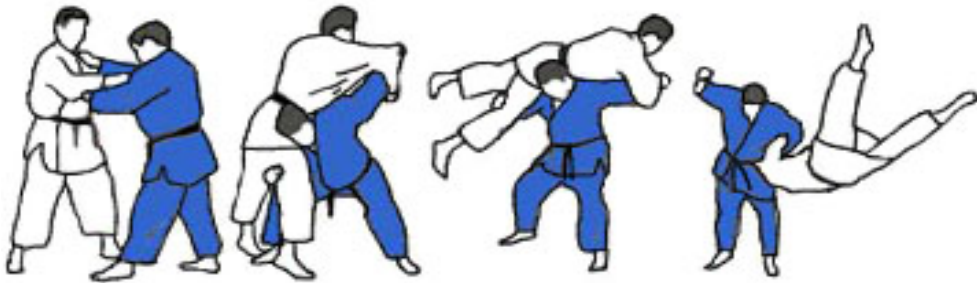
hand techniques
ხელის ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება
განმარტება ქართულად

Kata-guruma – კატა-გურუმა

shoulder wheel
მხარი გადაგორება
მხარზე გადაგორება, წისქვილა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Morote-gari - მოროტე-გარი

two-handed reap
ორი-ხელით მოცილება
ორი ხელით ფეხებში შესვლა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Sukui-nage - სუკუი-ნაგე

scooping throw
ამოღება გდება
ამოგლეჯით გდება

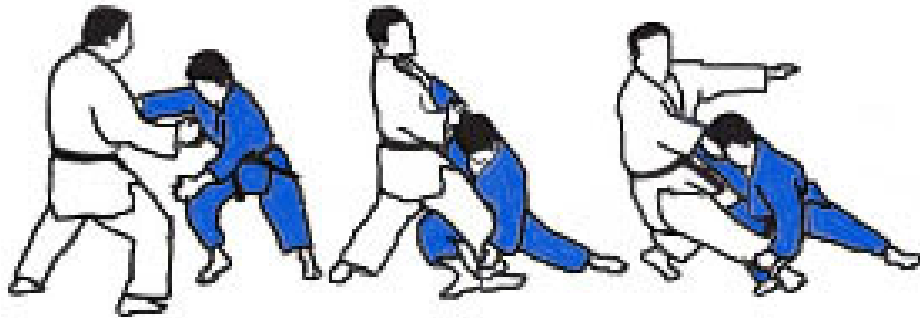
ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Kuchiki-taoshi - კუჩიკი-ტაოში

one-handed throw-down
ერთი-ხელით გდება პირს
ფეხში შესვლით გდება

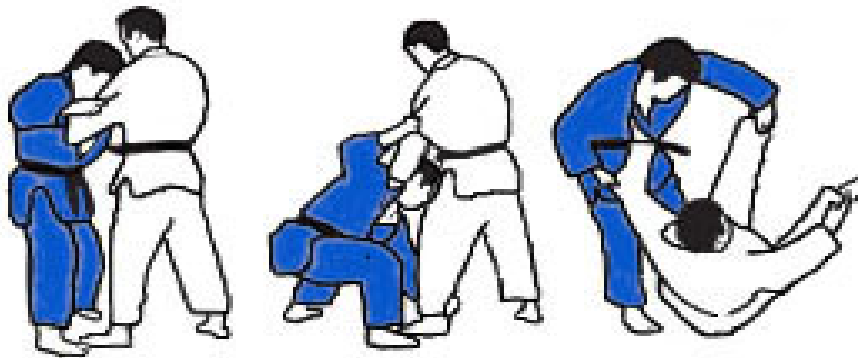
ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Kibisu-gaeshi - კიბიცუ-გაეში

Heel trip
ქუსლი გამოკვრა
ქუსლის გამოკვრით გდება

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Yama-arashi-იამა-არაში

„mountain storm“
მთა კარიშხალი
„მთის კარიშხალი“

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



MA-SUTEMI-WAZA- მა-სუტემი-ვაზა

Supine or rear sacrifice techniques

უკან ვარდნით ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება

განმარტება ქართულად

Tomoe-nage - ტომოე-ნაგე

circular throw

წრიული გდება

ფეხის მუცელზე მიდგმით გდება

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად



Ura-nage - ურა-ნაგე

back throw

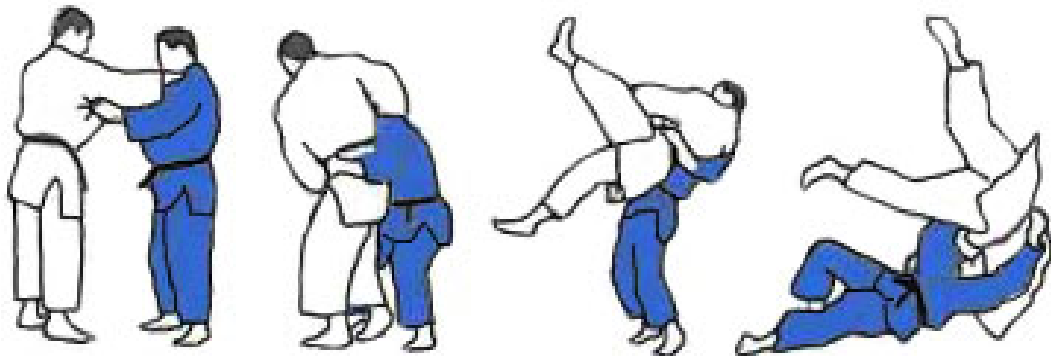
უკან (ზურგი) გდება

ზურგით გდება- ბრუნვი

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად



Sumi-gaeshi - სუმი-გაეში

corner throw

კუთხე გდება

წვივით გდება

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად



Hikkomi-gaeshi- ჰიკკომი-გაეში

pulling-down sacrifice throw

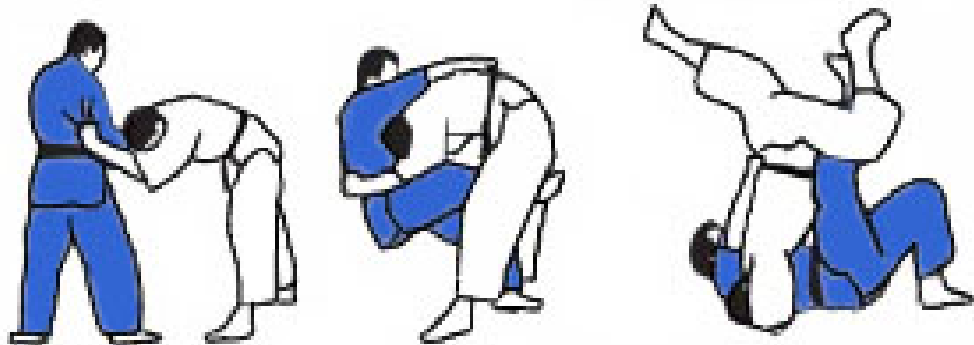
ბიძგი-დაბლა შეწირვა გდება

ზურგზე გადავლებით ქამრიდან უკან გდება

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად



Tawara-gaeshi - ტავარა-გაეში

„bag of rice throw“

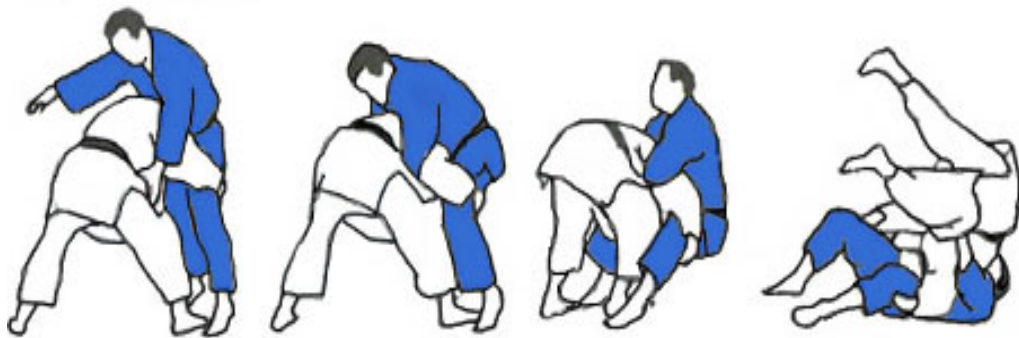
ბრინჯის ტომარა გდება

ზურგზე ხელების მოხვევით უკან გდება

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად



YOKO-SUTEMI- WAZA - იოკო-სუტემი-ვაზა

side sacrifice techniques

გვერდზე ვარდნით ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება

განმარტება ქართულად

Yoko-gake - იოკო-გაკე

side body drop

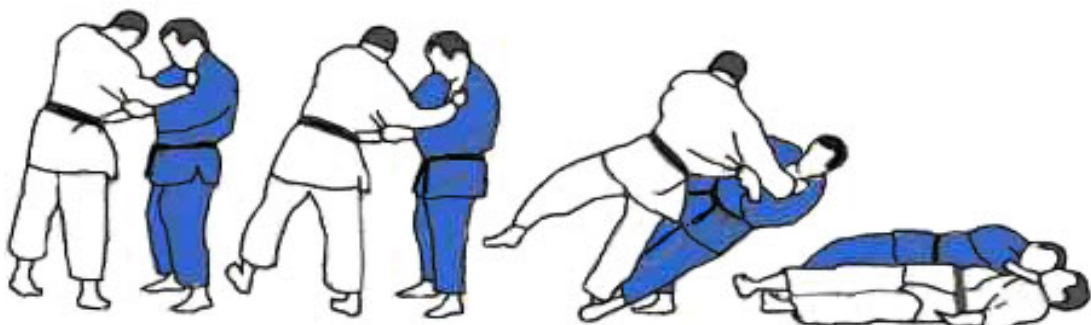
გვერდი სხეული ვარდნა

ცერული ვარდნაში

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად

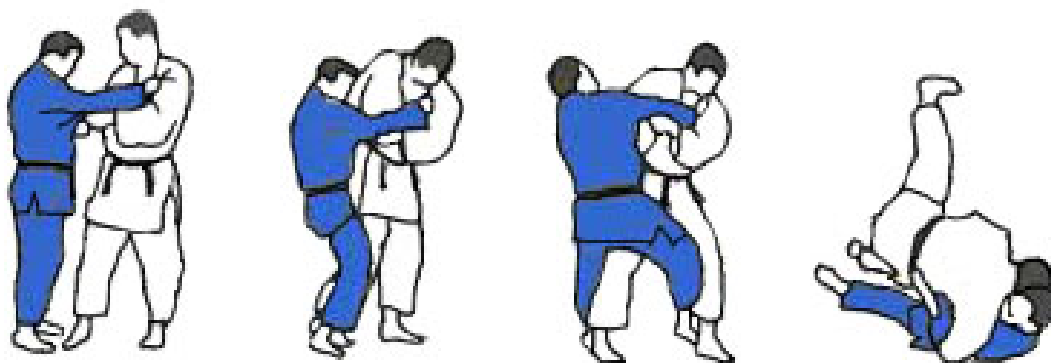


Yoko-guruma - იოკო-გურუმა

side wheel

გვერდი გადაგორება
გვერდზე ტრიალით გდება

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Uki-waza - უკი-ვაზა

floating throw

მცურავი გდება
მოცურებით, მოწოლით გდება

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Tani-otoshi- ტანი-ოტოში

“valley drop”

ჩაღრმავება ვარდნა
ჩაჩეხვა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

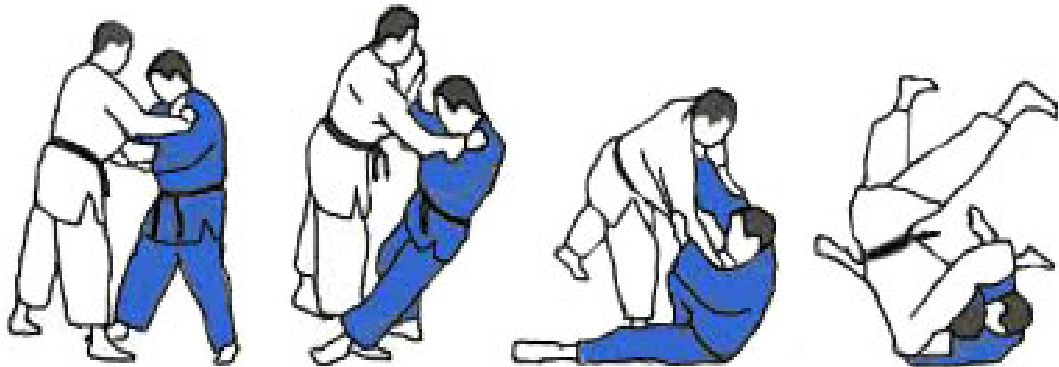


Yoko-otoshi - იოკო-ოტოში

side drop

გვერდი ვარდნა
გვერდზე ვარდნით გდება

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Soto-makikomi - სოტო-მაკიკომი

outerwrap-around throw

გარედან დახვევით გდება
გარედან ამოსმული ტრიალში ვარდნით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

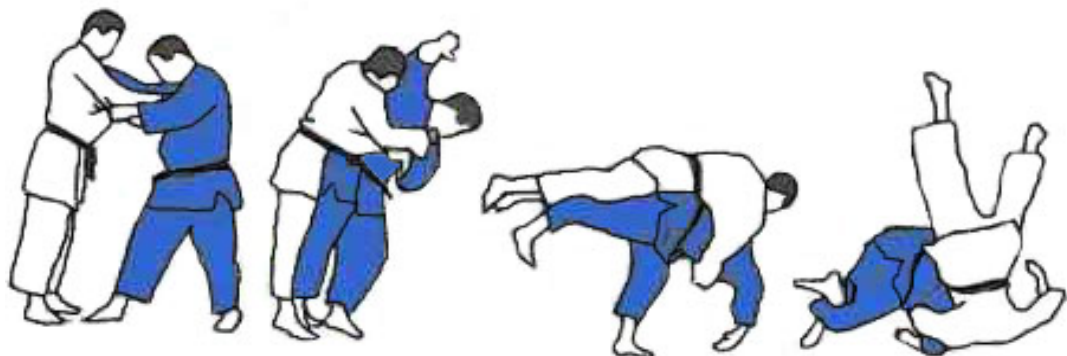


Harai-makikomi - ჰარაი-მაკიკომი

hip sweep wrap-around throw

თეძო მოგვა დახვევით გდება
თეძოთი გარეგები ტრიალში

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



O-soto-makikomi - ო-სოტო-მამკიკომი

large outside wrap-around throw

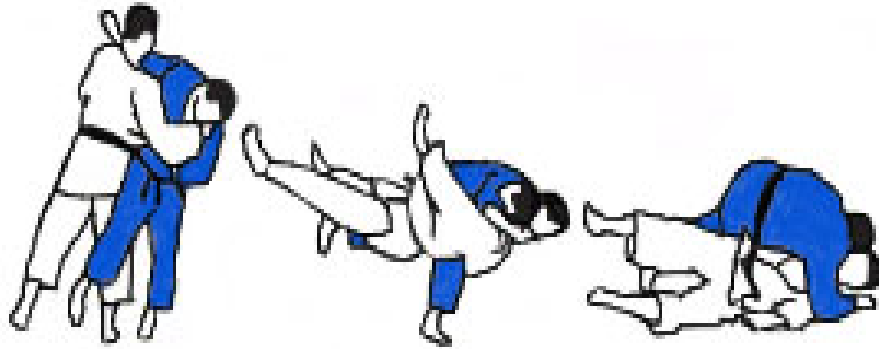
დიდი გარეთ გადატანა გარშემო გდება

დიდი გარე მოცეღვით გარშემო დახვევით გდება

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად



Ko-uchi-makikomi - კო-უჩი-მამკიკომი

small inner wrap-around throw

პატარა შიდა გადატანა გარშემო გდება

პატარა შიდა დახვევით ჩეხვა

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად



Uchi-makikomi - უჩი-მამკიკომი

Inner wrap – around throw

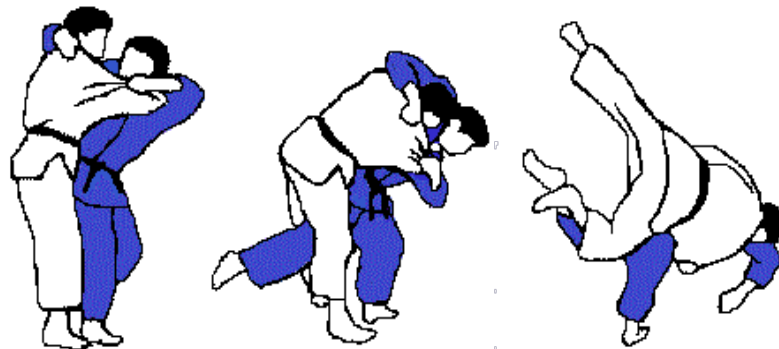
შიდა გადატანა - გარშემო გდება

შიდა გარშემო დახვევა

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად



Hane-makikomi - ჰანე-მაკიკომი

springing wrap-around throw

ზამზარით დახვევა გდება
წვივით ამოსმულით გდება ტრიალში

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

ინგლისურიდან თარგმანი



Uchi-mata-makikomi

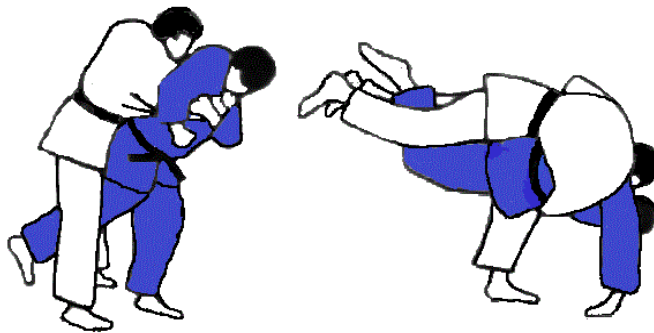
Inner thigh wrap-around throw

შიდა ბარძაყი გადატანა გარშემო გდება
მკლავის გარედან ჩაკეტივით ამოსმული ტრიალში

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

ინგლისურიდან თარგმანი



Yoko-wakare - იოკო-ვაკარე

side separation

გვერდითი მოხსნა
გვერდზე შეტეხილი ვარდნა

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად

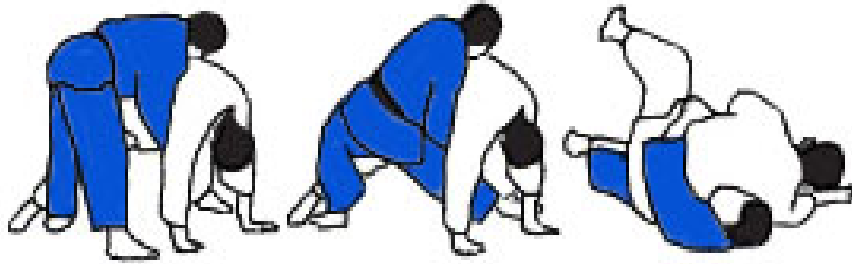


Daki-wakare - დაკი-ვაკარე

rear trunk turnover

წამოყენება ტვირთით (ტანი) ბრუნვა
მოწინააღმდეგის წამოყენებით გდება ტრიალში

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Kani-basami

Scissors throw

მაკრატელი გდება
მაკრატელა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Kawazu-gake

Songle-leg entanglement

ერთჯერადი ფეხი მოშლა
ფეხის ჩახვევით უკან გდება

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



OSAEKOMI-WAZA - ოსაეკომი-ვაზა

pinning techniques

ფიქსაცია, (დამაგრება) ტექნიკა
შეზოჭვის ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

Uki-gatame- უკი-გატამე

floating hold

დენადი შეზოჭვა
მტკივნეულიდან შეზოჭვაზე გადასვლა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



SANKAKU-OSAE- სანკაკუ-ოსაე

(in Kodokan judo this is a variant of kuzure-kami-shiho-gatame)

კოდოკანის ძიუდოს ტექნიკის მიხედვით ეს არის კუზურე კამიშიო გატამის ერთ-ერთი ვარიანტი

Triangular pinning

სამკუთხა შეზოჭვა
სამკუთხედით შეზოჭვა

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

sankaku gatame - სანკაკუ გატამე
სამკუთხედით შეზოჭვა

1



2



3



KANSETSU-WAZA - კანსეცუ-ვაზა

joint techniques

სახსრის ტექნიკა

მტკივნეულის ტექნიკა

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად

Ude-garami- უდე-გარამი

entangler arm lock

ხაფანგი მტკივნეული

ხაფანგით მტკივნეული (ბერკეტი)

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად



Juji-gatame - ჯუჯი-გატამე

cross lock

ჯვარი ჩაკეტვა

ჯვარედინი მტკივნეული

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად



Ude-gatame - უდე-გატამე

arm lock

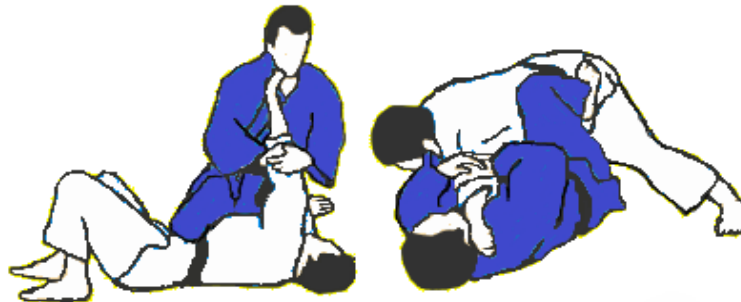
ხელი ჩაკეტვა

მტკივნეული

ინგლისური სახელწოდება

ინგლისურიდან თარგმანი

განმარტება ქართულად

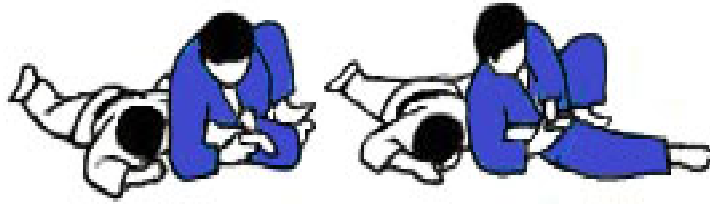


Waki-gatame- ვაკი-გატამე

armpit lock

ილლით ჩაკეტვა
მტკივნეული ილლით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

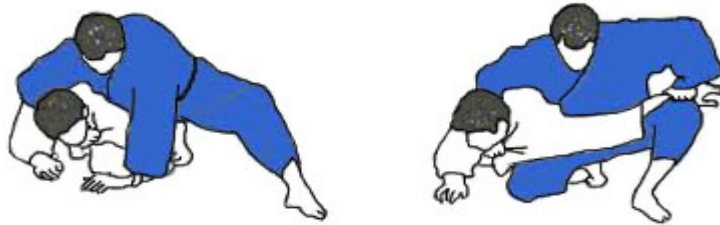


Hara-gatame - ჰარა-გატამე

stomach lock

მტკივნეული მუცლით

ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Te-gatame

Hand armlock

ხელი მტკივნეული
ხელის მტკივნეული

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

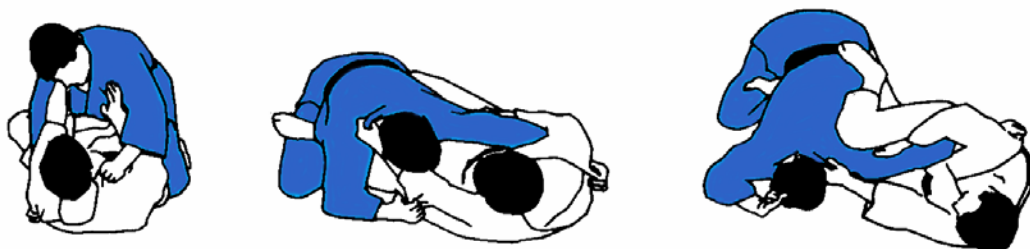


Hiza-gatame - ჰიზა-გატამე

knee lock

მუხლი ჩაკეტვა
მუხლით მტკივნეული

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

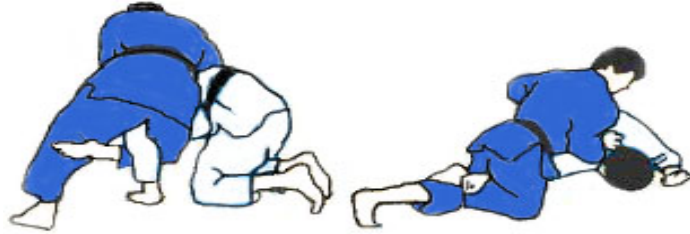


Ashi-gatame - აში-გატამე

leg lock

ფეხი ჩაკეტვა
ფეხით მტკივნეული

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

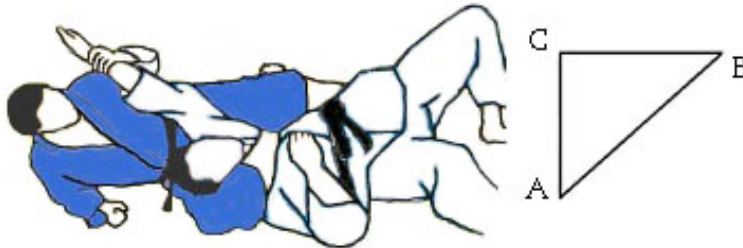


Sankaku-gatame - სანკაკუ გატამე

triangular armlock

სამკუთხედი მტკივნეული
ფეხების სამკუთხედით მტკივნეული

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Kesa-garami - კესა-გარამი

Scarhold

ნაწიბურების მართვა
მტკივნეული მუხლზე ფეხის დახმარებით

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად



Ashi-garami

Leg entanglement

ფეხი ხლართი
ფეხზე მტკივნეული (ბერკეტი)

ინგლისური სახელწოდება
ინგლისურიდან თარგმანი
განმარტება ქართულად

