



TÜRKİYE JUDO FEDERASYONU

GO KYO NO WAZA

'TEMEL JUDO EĞİTİMİ'



REİ WAZA (Selamlama Teknikleri)	OBİ WAZA (Kuşak Bağlama)	UKEMİ WAZA (Düşüş Teknikleri)	SHİZEİ WAZA (Duruş Teknikleri)	SHİNTAI WAZA (Yürüyüş Teknikleri)	KUMİ KATA (Tutuş Teknikleri)	TAİ SABAKİ (Vücut Dönüş Şekilleri)	HAPPONO KUZUSHİ (8 Yöne Denge Bozma)
Ritsu Rei 'Ayakta Selam' (Tachi Rei) 	1 	Mae Maware Ukemi 	Shizen Hon Tai 	Ayumi Ashi 	Migi Ai Yotsu 	Mae Maware Sabaki Migi Hidari 	
Ritsu Rei 'Ayakta Selam' (Tachi Rei) 	3 	Migi Yoko Ukemi 	Migi Shizen Tai Hidari Shizen Tai 	Suri Ashi 	Hidari Ai Yotsu 	Mae Sabaki Migi Hidari 	
Za Rei 'Yerde Selam' 	5 	Hidari Yoko Ukemi 	Ijigo Tai 	Tsugi Ashi 	Migi Kenka Yotsu 	Ushiro Maware Sabaki Migi Hidari 	
Za Rei 'Yerde Selam' 	7 	Ushiro Ukemi 	Migi Ijigo Tai Hidari Ijigo Tai 		Hidari Kenka Yotsu 	Ushiro Sabaki Migi Hidari 	
	8 						