



TÜRKİYE JUDO FEDERASYONU

GO KYO NO WAZA

'TEMEL JUDO EĞİTİMİ'



REI WAZA (Selamlama Teknikleri)	OBI WAZA (Kuşak Bağlama)	UKEMI WAZA (Düşüş Teknikleri)	SHIZEI WAZA (Duruş Teknikleri)	SHINTAI WAZA (Yürüyüş Teknikleri)	KUMI KATA (Tutuş Teknikleri)	TAI SABAKI (Vücut Dönüş Şekilleri)	HAPPONO KUZUSHI (8 Yöne Denge Bozma)
Ritsui Rei 'Ayakta Selam' (Tachi Rei) 	Mae Maware Ukemi 	Migi Yoko Ukemi 	Shizen Hon Tai 	Ayumi Ashi 	Migi Ai Yotsu 	Mae Maware Sabaki 	
Ritsui Rei 'Ayakta Selam' (Tachi Rei) 	Migi Yoko Ukemi 	Migi Shizen Tai Hidari Shizen Tai 	Suri Ashi 	Hidari Ai Yotsu 	Mae Sabaki 		
Za Rei 'Yerde Selam' 	Hidari Yoko Ukemi 	Ijigo Tai 	Tsugi Ashi 	Migi Kenka Yotsu 	Ushiro Maware Sabaki 		
Za Rei 'Yerde Selam' 	Ushiro Ukemi 	Migi Ijigo Tai Hidari Ijigo Tai 	Hidari Kenka Yotsu 	Ushiro Sabaki 			