

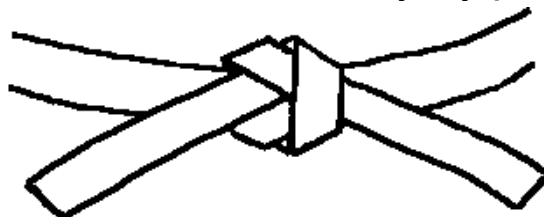


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΖΟΥΝΤΟ

柔	J	T
道	U	Z
級	D	O
	O	Y
		N
	K	T
	Y	O
	U	
		K
		I
		O
		Y



Ύλη Εξετάσεων απονομής Judo Kyu



Άσπρη 6^ο kyu

Χρόνος παραμονής 6 μήνες (από 12 έως και 16 ετών)

Χρόνος παραμονής 4 μήνες (από 16 ετών και άνω)

Ετικέτα: τρόπος συμπεριφοράς στον χώρο του Dojo και γενικότερα (αφορά το κομμάτι πειθαρχίας του Judo)

Βασικές Στάσεις

Shizen Tai

Migi Shizen Tai

Hidari Shizen Tai

Zigo Tai

Migi Zigo Tai

Hidari Zigo Tai

Tai Sabaki

Πτώσεις:

Ushiro ukemi

Yoko ukemi

Kuzushi

Tsukuri

Kake

Tachi waza:

Ashi-waza: O-soto-gari

Ashi-waza: De-ashi-Barai

Koshi-waza: Uki-Goshi

Katame waza

Osaekomi-waza : Kesa gatame

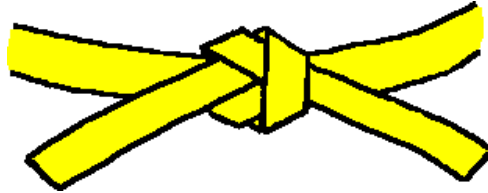
Osaekomi-waza : Kata gatame

Osaekomi-waza : Kuzure kesa katame

Uchikomi



Judo Kyu



Κίτρινη -5ο kyu

Χρόνος παραμονής 6 μήνες (από 12 έως και 16 ετών)

Χρόνος παραμονής 4 μήνες (από 16 ετών και άνω)

Πτώσεις: Mae mawari ukemi(να δοθεί μεγαλύτερη βαρύτητα), Mae Ukemi.

Tachi Waza

Kochi Waza: O-goshi

Te Waza: Ippon- Seoi- nage

Ashi Waza: O-uchi Gari

Ashi Waza: Ko-uchi Gari

AshiWaza: O-soto- otoshi

Katame waza

Osaekomi-waza :Yoko-shiho katame

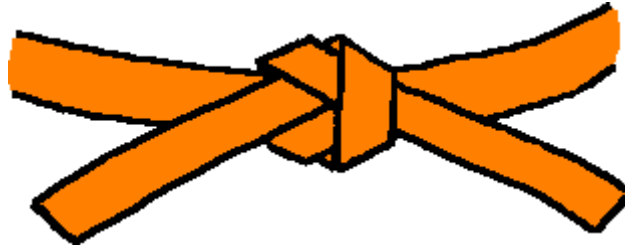
Osaekomi-waza :Kami –shiho- katame

Osaekomi-waza :Tate- shiho- katame

Yakou shokou geiko



Judo Kyu



Πορτοκαλί -4ο kyu

Χρόνος παραμονής 6 μήνες (από 12 έως και 16 ετών)

Χρόνος παραμονής 4 μήνες (από 16 ετών και άνω)

Tachi Waza

Kochi Waza :Tsuru komi goshi

Kochi Waza :Tsuru goshi

Te Waza:Tai-o -toshi

Te Waza: Morote seoi nage

Ashi Waza: Kosoto gari

Ashi Waza: Osoto gaeshi

Katame waza

Osaekomi-waza :Kuzure- yoko- shiho- gatame

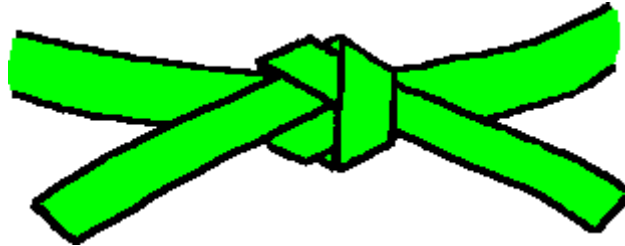
Osaekomi-waza :Kuzure- kami- shiho- gatame

Osaekomi-waza :Kuzure- tate - shiho- gatame

Yakou shokou geiko



Judo Kyu



Πράσινη – 3ο kyu

Χρόνος παραμονής 6 μήνες (από 12 έως και 16 ετών)

Χρόνος παραμονής 4 μήνες (από 16 ετών και άνω)

Tachi Waza

Te Waza: Eri Seoi Nage

Te Waza: Seoi otoshi

Kochi Waza: Harai Goshi

Ashi Waza: Uchi-mata

Ashi Waza: Hiza -Guruma

Ashi Waza: Okuri-ashi-harai

Ashi Waza: Ko-soto- gake

Ashi Waza: O-uchi- Gaeshi

KatameWaza

Kansetsu Waza: Ude-hishigi-juji-gatame

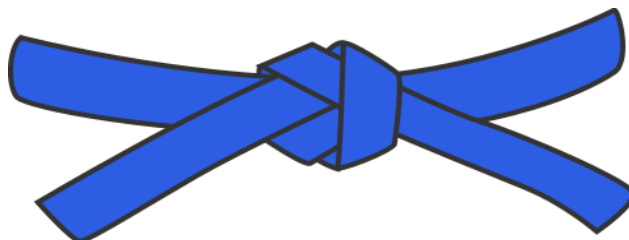
Kansetsu Waza: Ude-hishigi-ude-gatame

Kansetsu Waza: Ude-hishigi-waki-gatame

Randori



Judo Kyu



Μπλε – 2ο kyu

Χρόνος παραμονής 6 μήνες (από 12 έως και 16 ετών)

Χρόνος παραμονής 4 μήνες (από 16 ετών και άνω)

Te waza : Ko-uchi-gaeshi

Te waza : Kata- guruma

Te waza : Uchi-mata-sukashi

Koshi Waza : Koshi-guruma

Koshi Waza : Ushiro-goshi

Koshi Waza : Hane-goshi

Ashi Waza : Sasae-tsurikomi-ashi

Ashi Waza : Uchi-mata-gaeshi

Ashi Waza : Harai-tsurikomi-ashi

Ma Sutemi Waza : Tomoe-nage

Ma Sutemi Waza: Sumi-gaeshi

Yoko sutemi-waza : Yoko gururuma

Yoko sutemi-waza :Tani-Otoshi

Katame Waza

Kansetsu Waza: Ude-garami

Shime Waza: Gyaku-juji-jime

Shime Waza: Nami-juji-jime

Shime Waza: Kata-juji-jime

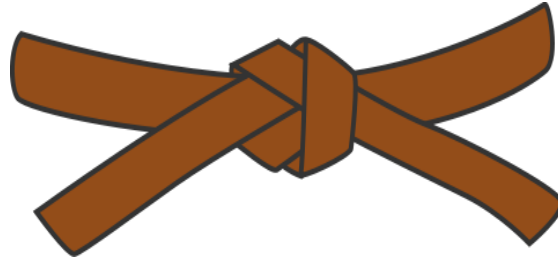
Shime Waza: Okuri-eri-jime

Shiai

Βασικές Γνώσεις Διαιτησίας



Judo Kyu



Καφέ – 1ο kyu

Χρόνος παραμονής 12 μήνες

Te Waza: Uki-Otoshi

Kochi Waza: Sode-tsurikomi-goshi

Koshi Waza: Utsuri-goshi

Ashi Waza : Tsubame- Gaeshi

Ashi Waza : Ashi-guruma

Ashi Waza : O-guruma

Ashi Waza : Osoto-guruma

Ma Sutemi-Waza: Ura-nage

Ma Sutemi- Waza: Hikikomi-gaeshi

Yoko Sutemi Waza : Uki-waza

Yoko Sutemi Waza : Yoko-Otoshi

Yoko Sutemi Waza : Soto-makikomi

Yoko Sutemi Waza: Yoko-gake

Yoko Sutemi Waza: O-soto-makikomi

Katame Waza

Shime Waza: Hadaka-jime

Shime Waza: Kata-ha-jime

Shime Waza: Sankaku-jime (Mae /Yoko)

Kansetsu-waza: Ude-hishigi-hara-gatame

Kansetsu-waza :Ude-hishigi-hiza-gatame

Nage No Kata: 1^o -2^o -3^o Set

Γνώσεις Διαιτησίας (και αρχή για εμφάθυνση εφ εξής)