

# Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο



Εισηγητικό όργανο:

Επιτροπή Ιεραρχίας, Νταν και Επιμόρφωσης

# Gojyo – Διδακτέα ύλη έγχρωμων ζωνών.

Ιστορικά στοιχεία & Ετικέτα του τζούντο

Χαιρετισμός

Kumi Kata

Στάσεις του σώματος

Μετακινήσεις Shintai

Δέσιμο της ζώνης

Za Rei

Migi Kumi kata

Shizen Hontai

Mae Ayumi Ashi

Ritsu Rei

Hidari Kumi kata

Migi Shizen hontai

Ushiro Ayumi Ashi

Πτώσεις Ukemi

Ανατροπή της Ισορροπίας Kuzushi

Hidari Shizen hontai

Migi Tsugi Ashi

Ushiro Ukemi

Ushiro Kuzushi

Jigo Hontai

Hidari Tsugi Ashi

Mae Ukemi

Migi Ushiro Sumi Kuzushi

Hidari Ushiro Sumi Kuzushi

Migi Jigotai

Tai Sabaki  
Mae-sabaki  
Ushiro-sabaki  
Ushiro-mawari-sabaki

Yoko Ukemi

Migi Kuzushi

Hidari Kuzushi

Hidari Jigotai

Mae Mare  
Zenpo Kaiten Ukemi

Migi Mae Sumi Kuzushi

Hidari Mae Sumi Kuzushi

Μηχανισμός Ανατροπής  
Από όρθια θέση

Kuzushi

Tsukuri

Kake

Τεχνικές Ρίψεων  
Nage Waza

Τεχνικές Εδάφους  
Katame Waza

Ορολογίες

Tachi Waza

Sutemi Waza

Kaeshi Waza

Renraku Waza

Osae Komi Waza

Βαθμοί

Ποινές

Te Waza

Ma Sutemi  
Waza

Koshi Waza

Yoko Sutemi  
Waza

Ashi Waza

Shime Waza

Ippon

Shido

Kansetsu Waza

Wazari

Hansoku Make

Από 60 kyu για 50 kyu ( **κίτρινη ζώνη** )

50 kyu (  $\frac{1}{2}$  **κίτρινη** -  $\frac{1}{2}$  σιρίτι) - ελάχιστος χρόνος προετοιμασίας 6 μήνες

**Nage-Waza**

**Ashi Waza**

De ashi Barai

O soto otoshi

O uchi gari

**Koshi Waza**

Koshi guruma

**Katame-Waza**

**Osae komi Waza**

Kesa gatame

Kuzure kesa gatame

Makura kesa gatame

50 kyu ( **κίτρινη ζώνη** ) - ελάχιστος χρόνος προετοιμασίας 6 μήνες

**Nage-Waza**

**Ashi Waza**

Sasae tsuri komi ashi

Hiza guruma

**Te Waza**

Ippon seoi nage

**Koshi Waza**

O goshi

**Katame-Waza**

**Osae komi waza**

Kami shiho Gatame

Kuzure kami shiho Gatame

Kata gatame

Από 5ο kyu για 4ο kyu (πορτοκαλί ζώνη)

4ο kyu (½ πορτοκαλί-½ σιρίτι)-ελάχιστος χρόνος προετοιμασίας 6 μήνες

**Nage-Waza**

**Katame-Waza**

**Ashi Waza**

**Te Waza**

**Koshi Waza**

**Osae komi waza**

Kosoto gari

Seoi nage

Uki goshi

Yoko shiho Gatame

Kosoto gake

Kuzure yoko shiho Gatame

Ushiro kesa Gatame

4ο kyu (πορτοκαλί ζώνη) - ελάχιστος χρόνος προετοιμασίας 6 μήνες

**Nage-Waza**

**Katame-Waza**

**Ashi Waza**

**Osae Komi Waza**

O soto gari

Tate shiho Gatame

O soto gaeshi

Kuzure tate shiho Gatame

Ko uchi gari

Urashiho Gatame

Okuri ashi barai



## Από 4ο kyu για 3ο kyu (πράσινη ζώνη)

3ο kyu (½ πράσινη-1/2 σιρίτι)-ελάχιστος χρόνος προετοιμασίας 6 μήνες

### Nage-Waza

### Katame-Waza

#### Ashi Waza

#### Koshi Waza

#### Te Waza

#### Shime Waza

Ashi guruma

Harai goshi

Seoi otoshi

Kata juji jime

Tsuri goshi

Nami juji jime

Gyaku juji jime

Hadaka jime

3ο kyu (πράσινη ζώνη)-χρόνος προετοιμασίας 6 μήνες

### Nage-Waza

### Katame-Waza

#### Ashi Waza

#### Te Waza

#### Koshi Waza

#### Ma Sutemi Waza

#### Shime Waza

O guruma

Tai otoshi

Ushiro goshi

Tomoe nage

Morote jime

O-soto-guruma

Kataha jime

Okuri eri jime

Kata te jime

Jikoku jime



## Από 3ο kyu για 2ο kyu (μπλε ζώνη)

2ο kyu (1/2 μπλε ζώνη-1/2 σιρίτι)-ελάχιστος χρόνος προετοιμασίας 6 μήνες

### Nage-Waza

Te Waza

Uki otoshi

Sumi otoshi

Koshi Waza

Hane goshi

Yoko Sutemi Waza

Tani otoshi

Osaekomi Waza

Uki gatame

### Katame-Waza

Kansetsu Waza

Ude hisigi juji gatame

Ude garami

Ude gatame

Waki gatame

2ο kyu (μπλε ζώνη)-ελάχιστος χρόνος προετοιμασίας 6 μήνες

### Nage-Waza

Ashi Waza

Uchi mata

Tsubame-gaeshi

O-uchi-gaeshi

Te Waza

Soto makikomi

Koshi Waza

Tsuri komi goshi

Ma Sutemi Waza

Sumi gaeshi

### Katame-Waza

Kansetsu Waza

Hiza gatame

Kesa garami

Hara gatame

Kanugi gatame

# Από 2ο kyu για 1ο kyu (καφέ ζώνη)

1ο kyu (1/2 καφέ ζώνη-1/2 συρίτιο)- ελάχιστος χρόνος προετοιμασίας 8 μήνες

## Ashi Waza

Harai tsuru komi ashi

Harai makikomi

## Te Waza

Te guruma

Yama-arashi

## Nage-Waza

### Koshi Waza

Utsuri goshi

### Ma Sutemi Waza

Uki waza

### Yoko Sutemi Waza

Uchi makikomi

Yoko guruma

## Katame-Waza

### Shime Waza

Omote sankaku jime

Yoko sankaku jime



1ο kyu (καφέ ζώνη)- ελάχιστος χρόνος προετοιμασίας 8 μήνες

**Nage-Waza**

**Ashi Waza**

Uchi-mata-gaeshi

**Te Waza**

Kata guruma

Sukui nage

**Ma Sutemi Waza**

Ura nage

**Yoko Sutemi Waza**

Yoko wakare

Yoko otoshi

Yoko gake

**Katame-Waza**

**Shime Waza**

Ushiro sankaku jime

**Kansetsu Waza**

Sankaku garami

