JUDOKO TEKNIKAK (AZTERKETA)

1. Ne waza edo katame waza ( lurreko teknikak)
	1. Osae waza (kontrol teknikak)
2. Hon kese gatame (lepoa heldu): gorputza orekatua lurrean, pisua arerioaren gainean eta lepoa ondo eutsita LEPOKO KONTROLA



1. Kata gatame (sorbaldako kontrola) SORBALDAKO KONTROLA



1. Kami siho gatame (atzetik kontrolatua)ATZETIK LAU EUSTE PUNTUEKIKO KONTROLA



1. Yoko siho gatame (albotik kontrolatua) ALBOTIK LAU EUSTE PUNTUEKIKO KONTROLA



1. Tate siho gatame (zaldieran) LAU EUSTE PUNTUEKIKO KONTROLA ZALDIERAN



* 1. Shime waza (estrangulazio teknikak)
1. Hadaka jime (esku bilutsiarekin) ESKU BILUSTIAK



1. Okuri hari jime (bi solapen bidezko estrangulazioa) BI SOLAPEKIKO ESTRANGULAZIOA



* 1. Kansetsu waza (luxazioak)
1. Ude garami (beso tolestua) BESO TOLESTUAREKIKO LUXAZIOA



1. Juyi gatame (gurutzean besoa, besoa luzatu) GURUTZATUTAKO BESOAREKIKO LUXAZIOA



1. Nage waza (proiekzio teknikak)
	1. Ashi waza (zango teknikak)
2. Deashi harai: oinarekin bere oina kendu lurretik, desorekatu AURRERATUTAKO OINAREN ERRAZTAKETA



1. Hiza guruma (belaun blokeoa): belauna blokeatu desorekatuz BELAUN GURPILA



1. Kosoto gake (kanpoko gako txikia): hanka engantsatzea KANPOKO GAKO TXIKIA
2. Osoto gari (kanpo sega nagusia): atzetik oina sartu hanka tartean KANPOKO SEGA NAGUSIA



1. Ouchi gari (barne sega nagusia): aurretik hanka tartean sartu BARNE SEGA NAGUSIA



* 1. Koshi waza (aldaka teknikak)
1. Koshi guruma: lepotik helduta albora bota ALDAKA GURPILA



1. Ogoshi: gerritik helduta alborantz bota ALDAKATIK PROIEKZIO HANDIA



1. Tsuri goshi: gerrikoa heldu eta altsa aldakatik ALDAKAREN ELEBAZIOAGATIK PROIEKZIOA



* 1. Te waza (esku sorbalda teknikak)
1. Ippon seoi nage: SORBALDA GAINEKO PROIEKZIOA BESO BATEZ



1. Morote seoi nage: SORBALDA GAINEKO PROIEKZIOA BI BESOZ



* 1. Sutemi waza (sakrifizio teknikak)
1. Tami otoshi: alde bateaka botata HARANAREN ERORKETA



1. Tomoe nage: bota lurrea eta bere azpian jarrita proiekzioz bota GURPILEAN PROIEKZIOA

