Hvad er JUDO

柔道

Nage-waza
投げ技
Kaste teknikker

Tachi-waza
立ち技
Stående teknikker

Sutemi-waza
捨身技
Offer teknikker

Katame-waza
固技
Gulvkamps teknikker

Te-waza
手技
Hånd teknikker

Koshi-waza
腰技
Hofte teknikker

Ashi-waza
足技
Fod- og ben teknikker

Ma-sutemi-waza
真捨身技
Offer teknikker bagud

Yoko-sutemi-waza
横捨身技
Offer teknikker til siden

Osaekomi-waza
押込技
Holdegrebs teknikker

Shime-waza
絞技
Strangulerings teknikker

Kansetsu-waza
関節技
Armlåse teknikker

KSN
KAMP SPORT NORD

DEN MILDE VEJ

tålmodighed ydmyghed respekt smidighed adræthed styrke