



Desoreka Judo Kluba

# JUDO ESKEMA



Desoreka Judo Kluba

Ikaslearen izen abiznenak

Herria

Gerrikoa

Kategoria

Shizei (postura)-Shintai (desplazamendua)

Kumi kata

Tokui-waza

Ashi-waza

Tokui waza, kontrako aldetik

Norabideen araberako erasoak

Gonosen-waza/ Tokui-waza+ashi-waza

Sutemiak/ Lurrera heltzeko xagukeriak

Trantsizioa+ne-waza

Shido taktikoa

Oharrak

