

JUDO EĞİTİM BASAMAKLAMASI



GENÇLİK
VE SPOR
HİZMETLERİ
DAİRESİ
BAŞKANLIĞI

SPOR
İSTANBUL

SEVİYELER

BECERİLER

KUŞAK TEKNİKLERİ

MALZEMELER

BEYAZ KUŞAK

- Dojo Adabı ve Tanışma
- Temel Duruş Çalışmaları
- Temel Tutuş Teknikleri
- Yön ve Tepki Oyunları
- Temel Fırlatma ve Düşme Çalışmaları
- Kontrol Teknikleri
- Kombinasyonlu Teknik Çalışmalar
- Mini Müsabaka Pratikleri

- Shizen-tai
- Jigotai
- Kumi-kata
- Tai-sabaki
- Mae ukemi
- Ushiro ukemi
- Yoko ukemi
- O-soto-gari
- Kesa-gatame
- O-goshi
- De-ashi-barai

- Judo Gi
- Dojo Aynası
- Tatami
- Eşli Çalışma Alanı
- Cimnastik Minderi
- Antrenman Kukası
- Antrenman Tabacağı
- Slalom Çubuğu
- Skor Kartı