

# Ukemi waza

## Gurulások

1. felemás, nyújtott ülés
  - oldalváltás
  - ushiro kaiten, majd oldalváltás
  - oldalváltás ushiro kaiten közben
2. terpeszülés
  - billenés oldalra 180°
  - billenés oldalra 360° (2x180°)
3. sieza
  - vállon átfordulás előre
4. iaihiza (félterd)
  - oldalváltás ushiro kaiten közben
  - ushiro ukemi (láb hátra)
  - ushiro ukemi (láb előre - oldalváltás)
  - mae ukemi
5. tachi
  - ushiro ukemi (láb hátra)
  - ushiro ukemi (láb előre - oldalváltás)
  - mae ukemi (gyaku mae ukemi)
  - yoko ukemi

## Esések, zuhanások

6. mae ukemi
  - seiza mae ukemi, a lábak nyújtva, kéz tompít
  - iaihiza mae ukemi, a lábak nyújtva, kéz tompít
  - tachi mae ukemi, a lábak nyújtva, kéz tompít
7. tobikoshi ukemi
  - átfordulás előre
  - társon átfordulás
  - féltérden levő társon átfordulás (mae ukemi, yoko ukemi)
  - álló tars előtt átfordulás (yoko ukemi)
8. mae otoshi
  - térdelésből zuhanás előre
  - guggoló támaszból (zasi) szökkenés, és zuhanás előre
  - guggoló támaszból (zasi) lábak hátra rúgnak, és zuhanás előre
  - állásból (tachi) zuhanás előre
  - állásból (tachi) zuhanás előre, miközben egyik láb nyújtva a levegőben
9. ushiro otoshi
  - guggoló támaszból (zasi) gördülés hátra és vissza
  - guggoló támaszból (zasi) zuhanás hátra
  - guggoló támaszból (zasi) zuhanás hátra, egyik láb előre nyújtva
  - guggoló támaszból (zasi) zuhanás hátra-oldalra, egyik láb előre nyújtva
  - állásból (tachi) tars kezének segítségével gördülés hátra
  - állásból (tachi) tars kezének segítségével zuhanás hátra