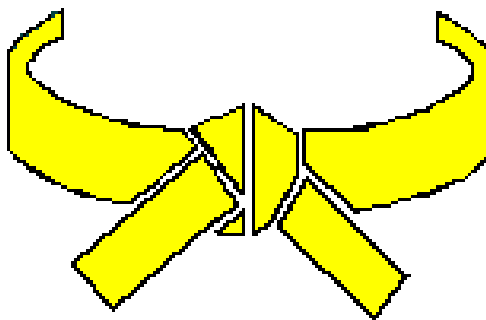




# VÖÖNÕUDED

KOLLANE VÖÖ

7 - KYU



## Üldine info vööeksami kohta

Kollase vöö saamiseks tuleb sooritada eksam.

Vööksam toimub - info kodulehel [www.virujudo.ee](http://www.virujudo.ee) > kalender > vööeksamite nädal.

### Eksamile pääsemise tingimused:

- Eksami sooritaja peab olema vähemalt 7 aastane.
- Eksamile pääsemiseks on vajalik sensei luba.  
Sensei arvestab kuidas judoka on treeningutest osa võtnud ja kas ta oskab dojos käituda ehk kas ta väärib kõrgema vöö kandmist.

Eduka eksami sooritamise korral väljastatakse klubi poolt tunnistus, mis lubab judokal kanda vastavat värvi vööd.

Vööprogrammi leiab Viru Judo kodulehelt

[www.virujudo.ee](http://www.virujudo.ee) > judost > vööprogrammide > kollane vöö > õppeprogramm

**NB!** Vööeksamiga kaasnev kulu on 12 euri.  
Hinna sees on eksamitasu, uus vöö, tunnistus ja õppebrožüür

## Vööeksamil tuleb teada ja osata:

1.	8-KYU		Valge-kollane vööprogramm
2.	UKEMI	WAZA	Kukkumistehnika
3.	OSAEKOMI	WAZA	Kinnihoidmistehnika
4.	NAGE	WAZA	Heitetehnika
5.	NE-WAZA RANDORI		Treeningmaadlus (maas)
6.	NAGE-WAZA RANDORI		Treeningmaadlus (püsti)
7.	TERMINOLOOGIA		Judo sõnavara
8.	JUDO LÜHIKE AJALUGU		Jigoro Kano
9.	JUDOGI		Judoriituse pakkimine

## **2. UKEMI-WAZA Kukkumistehnika**

- MAE-UKEMI
- MAE-MAWARI-UKEMI

## **3. OSAEKOMI-WAZA Kinnihoidmistehnika**

- KESA-GATAME
- YOKO-SHIHO-GATAME
- KAMI-SHIHO-GATAME

### Lisaks

- Kaks rünnakut maas, mis lõpevad kinnihoidmisega
- Üks vabanemismoodus igast kinnihoidmisest

## **4. NAGE-WAZA Heitetehnika**

- DE-ASHI-BARAI
- O-GOSHI
- SEOI-OTOSHI
- O-UCHI-GARI

**5. NE-WAZA RANDORI Treeningmaadlus maas**

**6. NAGE WAZA RANDORI Treeningmaadlus püsti**

Treeningmaadluse käigus tuleb osata rakendada õpituid maas -ja püstitehnikaid.  
Randori pikkus 2 min.

## 7. TERMINOLOOGIA

### 1. ÜLDSÕNAVARA

DAN	õetaja vööjärk
KYU	õpilase vööjärk
OWARI	rivistus

### 2. TREENINGSÕNAVARA

MAE-MAWARI	judorull, üle käe ette veeremine
NAGE-WAZA	püsti tehnika
NE-WAZA	maas tehnika
RANDORI	treeningmaadlus
SHIDO	judokaristus
WAZA	tehnika

### 3. JUDOTEHNIKATE NIMETUSTES KASUTATAVAD SÕNAD

ASHI	jalg
BARAI	pühkimine
GARI	sirp
GATAME	kinnihoie
MAE	ette
MUNE	rind
SOTO	väljast
UCHI	seest

## 8. JUDO LÜHIKE AJALUGU Jigoro Kano

Jaapani võitluskunstid on peaaegu tuhat aastat vanad. Ju Jutsu sai alguse 16. sajandil Jaapani lähivõitluse tehnikana ja taktikana, mis arenes välja erinevatest maadluskunstidest ning hiljem andis alguse AIKIDO´le ja JUDO´le. Maailmas arvatakse olevat üle 1000 erineva ju jutsu võitlusstiili.

Judo looja **JIGORO KANO** sündis 28. oktoobril 1860. Noorena oli J. Kano kidura kehaehitusega füüsiliselt nõrk nooruk (ka täiskasvanuna ei ületanud ta kehakaal 48 kg).

J. Kano oli veendunud, et toore jõu vastu saab meisterlikusega ning ta otsustas hakata tegelema võitluskunstidega. Ta õppis JU JUTSUT erinevate meistrite käe all. Tihti lõppesid võitlused raskete traumadega ning see viis Jigoro Kano mõttele panna alus uuele koolkonnale, mis oleks vähem ohtlik. Ta asus välja töötama sellist enesekaitseüsteemi, mis omaks sportlikku iseloomu ja sisaldaks kõige efektiivsemaid võtteid erinevatest võitlusviisidest.

Uude süsteemi kogunesid ainult need enesekaitse võtted, mis osutusid kõige efektiivsemateks ning olid inimorganismile vähem ohtlikud. Samuti lisas ta juurde enesejulgestuse tehnika. Jigoro Kano nimetas oma süsteemi **JUDO**´ks. Judot võib tõlkida kui **“pehme tee”**.

## 9. JUDO GI      Judoriituse pakkimine

