



VÖÖNÕUDED

KOLLANE-ORANŽ VÖÖ

6 - KYU



Üldine info vööeksami kohta

Kollase-Oranž vöö saamiseks tuleb sooritada eksam

Vööksam toimub - info kodulehel www.virujudo.ee > kalender > vööeksamite nädal.

Eksamile pääsemise tingimused:

- Eksami sooritaja peab olema vähemalt 8 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 leiate Viru Judo kodulehelt

www.virujudo.ee > judost > vööprogrammide > kollane-oranž vöö > õppeprogramm

NB! Vööeksamiga kaasnev kulu on 13 euri.

Hinna sees on eksamitasu, uus vöö, tunnistus ja õppebrožüür.

Vööeksamil tuleb teada ja osata:

1.	8-KYU		Valge-kollane vööprogramm
2.	7-KYU		Kollane vööprogramm
3.	UKEMI	WAZA	Kukkumistehnika
4.	OSAEKOMI	WAZA	Kinnihoidmistehnika
5.	NAGE	WAZA	Heitetehnika
6.	UCHI-KOMI		Sisse pööramine
7.	TERMINOLOOGIA		Judo sõnavara

3. UKEMI-WAZA Kukkumistehnika

- MAE-MAWARI-UKEMI lõppasendi fikseerimisega tatamil
- MAE-MAWARI-UKEMI lõppasendiga püsti

4. OSAEKOMI-WAZA Kinnihoidmistehnika

- USHIRO-KESA-GATAME
- KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
- KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

Lisaks

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

5. NAGE-WAZA Heitetehnika

- TAI-OTOSHI
- IPPON-SEOI-NAGE
- KO-SOTO-GARI
- KO-UCHI-GARI

6. UCHI-KOMI

Kordamismeetod heidetesse sissepööramise õppimisel

- Kollase või kollase-oraži vööprogrammi heidete demonstreerimine Uchi-Komi süsteemi kasutades

7. TERMINOLOOGIA

1. ÜLDSÕNAVARA

DOJO	treeningsaal
MOKUSO	keskendumine

2. TREENINGSÕNAVARA

IPPON	judohinne, puhas võit
SOREMADE	lõpetatud, kõik on lõppenud
TORI	ründaja
UCHI-KOMI	kordusmeetod tehnika õppimisel
UKE	kaitsja
WAZA-ARI	judohinne, pool võitu
YUKO	judohinne, keskmine tehnika

3. JUDOTEHNIKATE NIMETUSTES KASUTATAVAD SÕNAD

KO	väike
KUZURE	alt
O	suur
OTOSHI	kukutama, lükkama
SEOI	üle selja
SHIHO	klammerdumine
TAI	keha
USHIRO	taha
YOKO	külg