



VÖÖNÕUDED

ORANŽ - ROHELINE VÖÖ

4 - KYU



Üldine info vööeksami kohta

Oranži-rohelise vöö saamiseks tuleb sooritada eksam.

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

Eksamile pääsemise tingimused:

- Eksami sooritaja peab olema vähemalt 11 aastane.
- Eksamile pääsemiseks on vajalik sensei luba.
Sensei arvestab kuidas judoka on treeningutest osa võtnud ja kas ta oskab dojos ja ka väljaspool seda käituda ehk kas ta väärrib kõrgema vöö kandmist.
- 3 judovõistlust – on osalenud kolmel võistlusel

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

Vööprogrammi leiate Viru Judo kodulehelt

www.virujudo.ee > judost > vööprogrammid > oranž-roheline vöö > õppeprogramm

NB! Vööeksamiga kaasnev kulu on 15 euri.
Hinna sees on eksamitasu, uus vöö, tunnistus ja õppebrožüür.

Vööeksamil tuleb teada ja osata:

- | | | |
|----|--------------------------------|-----------------------|
| 1. | Eelnevad vööprogrammid | 8-, 7-, 6-, 5-Kyu |
| 2. | UKEMI WAZA | Kukkumistehnika |
| 3. | OSAEKOMI WAZA | Kinnihoidmistehnika |
| 4. | KANSETSU WAZA | Valuvõtete tehnika |
| 5. | NAGE WAZA | Heitetehnika |
| 6. | RENZOKU WAZA | Kombinatsioonitehnika |
| 7. | KAESHI WAZA | Vastuheidete tehnika |
| 8. | JUDOTEHNIKATE KLASSIFIKATSIOON | |

2. UKEMI-WAZA **Kukkumistehnika**

- UKEMI partneri abiga

3. OSAEKOMI-WAZA **Kinnihoidmistehnika**

- Peale heitesooritust jätkuv üleminek kinnihoidmisesse
Kasutades õpitud vööprogrammide heiteid ja maas kinnihoideid

4. KANSETSU-WAZA **Valuvõtete tehnika**

- JUJI-GATAME
- UDE-GARAMI
- KESA-GARAMI

5. NAGE-WAZA **Heitetehnika**

- UCHI-MATA (Koshi-Uchi-Mata)
- TSURI-GOSHI
- TSURI-KOMI-GOSHI
- KO-UCHI-MAKIKOMI
- SUMI-GAESHI
- YOKO-SUMI-GAESHI

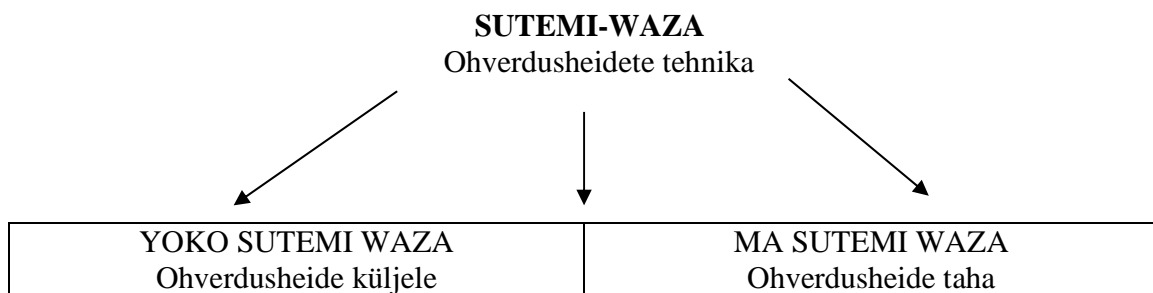
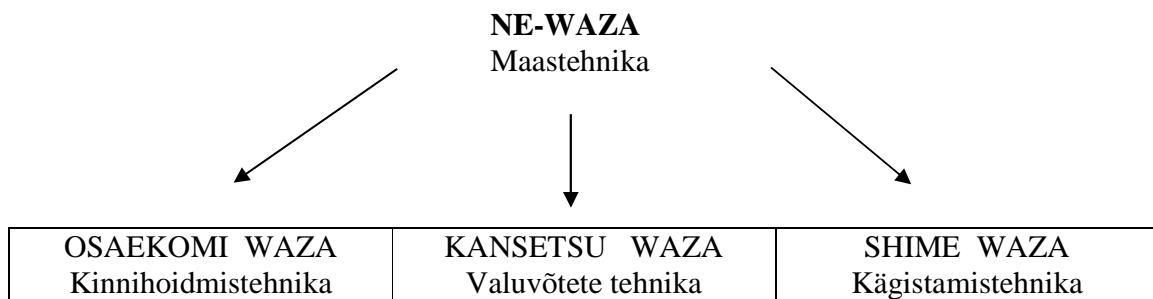
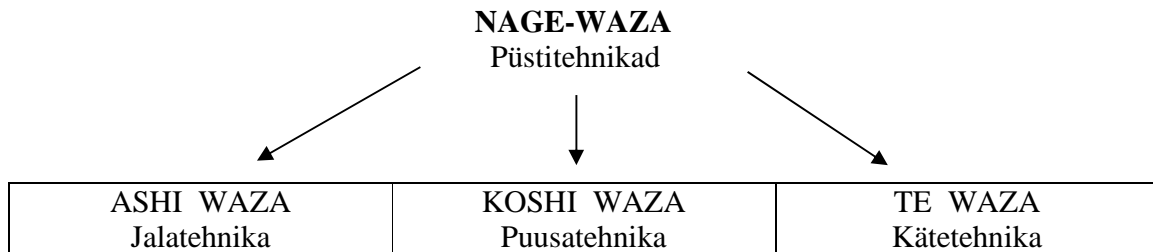
6. RENZOKU-WAZA **Kombinatsioonitehnika**

- Kolm kombinatsiooni vabal valikul, kasutades õpitud vööprogrammide heiteid

7. KAESHI-WAZA **Vastuheidete tehnika**

- Kolm vastuheidet vabal valikul, kasutades õpitud vööprogrammide heiteid

8. JUDOTEHNIKATE KLASSIFIKATSIOON



ATEMI WAZA / Enesekaitse tehnika

Ei kasutata sportlikus judos, aga saab õppida treeningutel.