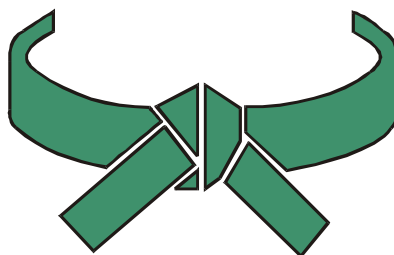




VÖÖNÕUDED

ROHELINE VÖÖ

3 - KYU



Üldine info vööeksami kohta

Rohelise vöö saamiseks tuleb sooritada eksam.

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

Eksamile pääsemise tingimused:

- Eksami sooritaja peab olema vähemalt 12 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.
- 4 judovõistlust – on osalenud neljal 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 > roheline vöö > õppeprogramm

NB! Vööeksamiga kaasnev kulu on 19 euri.
Hinna sees on eksamitasu, uus vöö, tunnistus ja õppebrožüür.

Vööeksamil tuleb teada ja osata:

1.	Eelnevad vööprogrammid	8-, 7-, 6-, 5-, 4-Kyu
2.	UKEMI WAZA	Kukkumistehnika
3.	OSAEKOMI WAZA	Kinnihoidmistehnika
4.	KANSETSU WAZA	Valuvõtete tehnika
5.	SHIME WAZA	Kägistusvõtete tehnika
6.	NAGE WAZA	Heitetehnika
7.	RENZOKU WAZA	Kombinatsioonitehnika
8.	KAESHI WAZA	Vastuheidete tehnika
9.	KOHTUNIKU TÖÖ	

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**

- OTHEN-GATAME
- UDE-GATAME
- HIZA-GATAME

5. SHIME-WAZA **Kägistusvõtete tehnika**

- NAMI-JUJI-JIME
- KATA-JUJI-JIME
- GIAKU-JUJI-JIME
- OKURI-ERI-JIME

6. NAGE-WAZA **Heitetehnika**

- OKURI-ASHI-BARAI
- HANE-GOSHI
- USHIRO-GOSHI
- KO-SOTO-GAKE
- TOMOE-NAGE
- YOKO-TOMOE-NAGE

7. RENZOKU-WAZA Kombinatsioonitehnika

- Kolm kombinatsiooni vabal valikul kasutades õpitud vööprogrammide heiteid

8. KAESHI-WAZA Vastuheidete tehnika

- Kolm vastuheidet vabal valikul kasutades õpitud vööprogrammide heiteid

9. KOHTUNIKU TÖÖ

ABIKOHTUNIK VÕISTLUSTEL

- Tabloo (oskus tablooga töötada)

JUDOHINDED

- Judohinnete alused, -käemärgid ja -punktid

JUDOKARISTUSED

- 1 shido, 2 shido, 3 shido
- Hansoku-Make (diskvalifitseerimine)