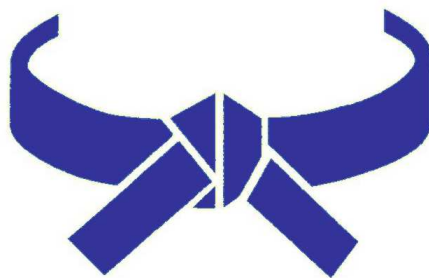




VÖÖNÕUDED

SININE VÖÖ

2 - KYU



Üldine info vööeksami kohta

Sinise vöö saamiseks tuleb sooritada eksam ning see on viimane vööjärk, mida on võimalik klubis teha. Pruuni vöö ja kõrgemate vööjärkude eksameid võtab vastu Eesti Judoliidu DAN-kolleegium. Vööeksam toimub - info kodulehel www.virujudo.ee > kalender > vööeksamite nädal.

Eksamile pääsemise tingimused:

- Eksami sooritaja peab olema vähemalt 14 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.
- Judovõistlused – on osalenud vähemalt 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 > sinine vöö > õppeprogramm

NB! Vööeksamiga kaasnev kulu on 24 euri.
Hinna sees on eksamitasu, uus vöö, tunnistus ja õppebrožüür.

Vööeksamil tuleb teada ja osata:

- | | | |
|----|------------------------|------------------------|
| 1. | Eelnevad vööprogrammid | 8 kuni 3-Kyu |
| 2. | KANSETSU WAZA | Valuvõtete tehnika |
| 3. | SHIME WAZA | Kägistusvõtete tehnika |
| 4. | NAGE WAZA | Heitetehnika |
| 5. | RENZOKU WAZA | Kombinatsioonitehnika |
| 6. | KAESHI WAZA | Vastuheidete tehnika |
| 7. | TOKUI WAZA | Lemmiktehnik |
| 8. | KOHTUNIKU TÖÖ | |

2. KANSETSU-WAZA **Valuvõtete tehnika**

- WAKI-GATAME
- HARA-GATAME
- KANNUKI-GATAME
- ASHI-GATAME

3. SHIME-WAZA **Kägistusvõtete tehnika**

- HADAKA-JIME
- RYOTE-JIME
- SANKAKU-JIME
- TSUKKOMI-JIME

4. NAGE-WAZA **Heitetehnika**

- SOTO-MAKIKOMI
- UTSURI-GOSHI
- O-GURUMA
- HANE-MAKIKOMI
- UKI-OTOSHI
- YOKO-OTOSHI

5. RENZOKU-WAZA **Kombinatsioonitehnika**

- Kolm-neli kombinatsiooni randorit kasutades

6. KAESHI-WAZA **Vastuheidete tehnika**

- Kolm-neli vastuheidet randorit kasutades

7. TOKUI-WAZA **Lemmiktehnika**

- Oma lemmiktehnikate demonstratsioon

8. KOHTUNIKU TÖÖ

- Omama kohtunikutöö praktikat klubi tasandil