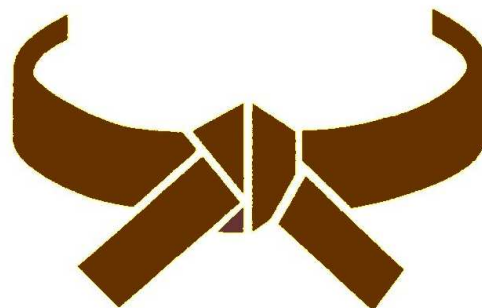




VÖÖNÕUDED

PRUUN VÖÖ

1 - KYU



Pruuni vöö saamiseks tuleb sooritada eksam Eesti Judoliidu DAN-kolleegiumi ees.
Eksamite kohta saab infot www.judo.ee/liit/dan-kolleegium

Vööeksamil tuleb teada ja osata:

- | | | |
|----|------------------------|------------------------|
| 1. | Eelnevad vööprogrammid | 8 kuni 2 Kyu |
| 2. | SHIME WAZA | Kägistusvõtete tehnika |
| 3. | NAGE WAZA | Heitetehnika |
| 4. | RENZOKU WAZA | Kombinatsioonitehnika |
| 5. | KAESHI WAZA | Vastuheidete tehnika |
| 6. | TOKUI WAZA | Lemmiktehnika |
| 7. | KOHTUNIKU TÖÖ | D-litsents |
| 8. | TREENERITÖÖ | Sempai |

2. SHIME-WAZA

Kägistusvõtete tehnika

- KATAHA-JIME
- KATATE-JIME
- MOROTE-JIME
- SODE-GURUMA

3. NAGE-WAZA

Heitetehnika

- O-SOTO-GURUMA
- UKI-WAZA
- YOKO-WAKARE
- URA-NAGE
- SUMI-OTOSHI
- YOKO-GURUMA
- YOKO-GAKE

4. RENZOKU-WAZA

Kombinatsioonitehnika

- Neli-viis kombinatsiooni randorit kasutades

5. KAESHI-WAZA

Vastuheidete tehnika

- Neli-viis vastuheidet randorit kasutades

6. TOKUI-WAZA

Lemmiktehnika

- Oma lemmiktehnikate demonstratsioon

7. KOHTUNIKUTÖÖ

- Omama kohtunikutöö praktikat vähemalt klubi tasandil D-litsents

8. TREENERI TÖÖ

- Oskus olla SEMPAI (sensei abiline)