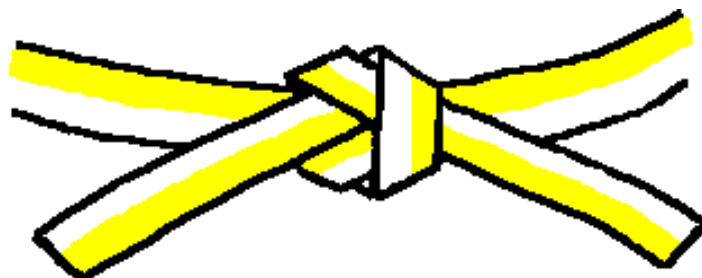


Spordiklubi Ookami Judokooli vöönõuded



8 kyu ehk
Kolla-valge vöö



SISUKORD

1. Sissejuhatus	3
2. Judo sõnavara	4
3. Dojo reeglid (judosaali reeglid)	5
4. Vöö sidumine	6
5. Kimono pakkimine	6
6. Spordiklubi Ookami võõrusteem	7
Õpilasastmete vööd	7
Meistriastmete vööd	7
7. Kukkumistehnika	8
Mae-ukemi	8
Uhiro-ukemi	8
Yoko-ukemi	8
8. Kinnihoidmistehnika	9
Kesure-gesa-gatame video https://youtu.be/ehKzVwHvqZM	9
Mune-gatame video https://youtu.be/n-M7tMF2DJw	9
9. Heitetehnika NAGE WAZA	10
Uki-goshi (väike puusa heide) video https://youtu.be/C7X5A4TQuTc	10
O-goshi (suur puusa heide) video https://youtu.be/nQkRNdpvTpA	10
O-soto-otoshi (Suurelt jala taha panek).....	10

1. Sissejuhatus

Kolla-valge vöö ehk 8 kyu on Spordiklubi Ookami judokooli esimene vööaste, mille sooritamiseks läheb vaja eksamit. 8 Kyu saamiseks peab olema vähemalt 6-aastane ja treeneri nõusolek. Treener arvestab judoka treeningutest osavõttu ja dojo käitumisreeglite täitmist ehk, kas judoka väärrib kõrgema vöö kandmist.

Vööeksamil nõutakse:

1. Judo sõnavara tundmist(terminoloogiat)
2. Dojo reeglite tundmist
3. Vöö sidumise oskust
4. Kimono pakkimise oskust
5. Vööde järjestuse tundmist
6. Kukkumistehnika ettenäitamist
7. OSAEKOMI WAZA kinnihoidimistehnikat
8. NAGE WAZA heitetehnikat
9. Maas maadlust ehk NE-WAZA randuri 4x1 min.

Eksami sooritanud judoka saab uue vöö ja tunnistuse vöö kohta, et eksam on läbitud.

Vöö peab olema judoka au ja uhkus.

2. Judo sõnavara

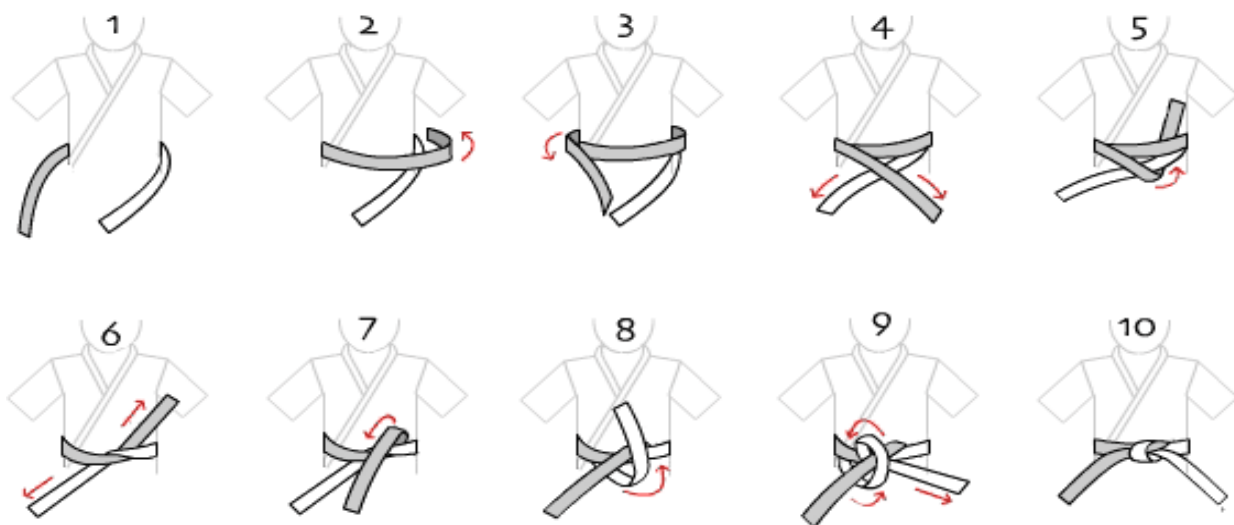
<i>Jaapani keeles</i>	<i>Eesti keeles</i>
Kuzure-kesa-gatame	Käe alt kinnihoie
Mune-gatame	Rinnaga kontrollid kinnihoiet
O-goshi	Suur puusa
O-soto-otoshi	Pikalt jala tahapanek
Randori	Maadlus
Rei	Kummardus, tänuavaldus
Tori	Ründaja
Uke	Kaitsja
Ukemi	Kukkumine
Uki-goshi	Sirgete jalgade üle puusa heide
Dojo	Judosaal
Ma-Ukemi	Ettekukkumine
Yoko-ukemi	Küljelekukkumine
Ushiro-Ukemi	Taha kukkumine
Za-rei	Kummardus põlvedelt
Ritsu-rei	Kummardus püsti
Atsume	Läks
Mate	Stop
Owari	Rivistus
Kotai	Paarilise vahetus

3. Dojo reeglid (judosaali reeglid)

- Tule trenni õigeaegselt
- Sensei loata enne treeningu lõppu lahkuda ei tohi
- Isiklik puhtus! Varvaste ja sõrmede küüned olgu lühikeseks lõigatud, jalad puhtad ja juuksed kinni, et ei segaks harjutamist. Peale treeningut tuleb pesta end duši all!
- Väljaspool tatamit võib liikuda ainult plätudes või sussides
- Harjutage ainult puhtas judogis
- Treening peab kulgema vaikselt, kõrvaliste jutuajamisteta. Jutud, mis ei puuduta judot ja segavad treeningmeeleolu on keelatud.
- Judoka, kes puhkab, jälgib sensei seletusi või treeningkaaslaste tegevust, peab seisma või istuma korralikult, olles alati näoga tatami keskosa suunas. Lamamine on rangelt keelatud. Istuda tohib za-zen asendis või rätsepa istes.
- Sinu enda poolt valitud või sensei poolt määratud partneri suhtes on vastastikune austus ja viisakus iseenesest mõistetav.
- Treeningu käigus ei tohi süüa ega midagi suus mäluda.
- Sensei poolt antud juhiseid ja korraldusi tuleb täita vastuvaidlemata, arusaamatuse korral küsi julgelt selgitust.
- Iga judoka hoolitseb vabatahtlikult DOJO puhtuse eest.
- Kasuta energiat otstarbekalt.
- Hinda kõrgelt iseseisva töö ja aktiivsuse osa nii treeningutel kui ka väljaspool treeninguid!
- **Judo on kultuur!**

EDU SULLE, VÄIKE JUDOKA

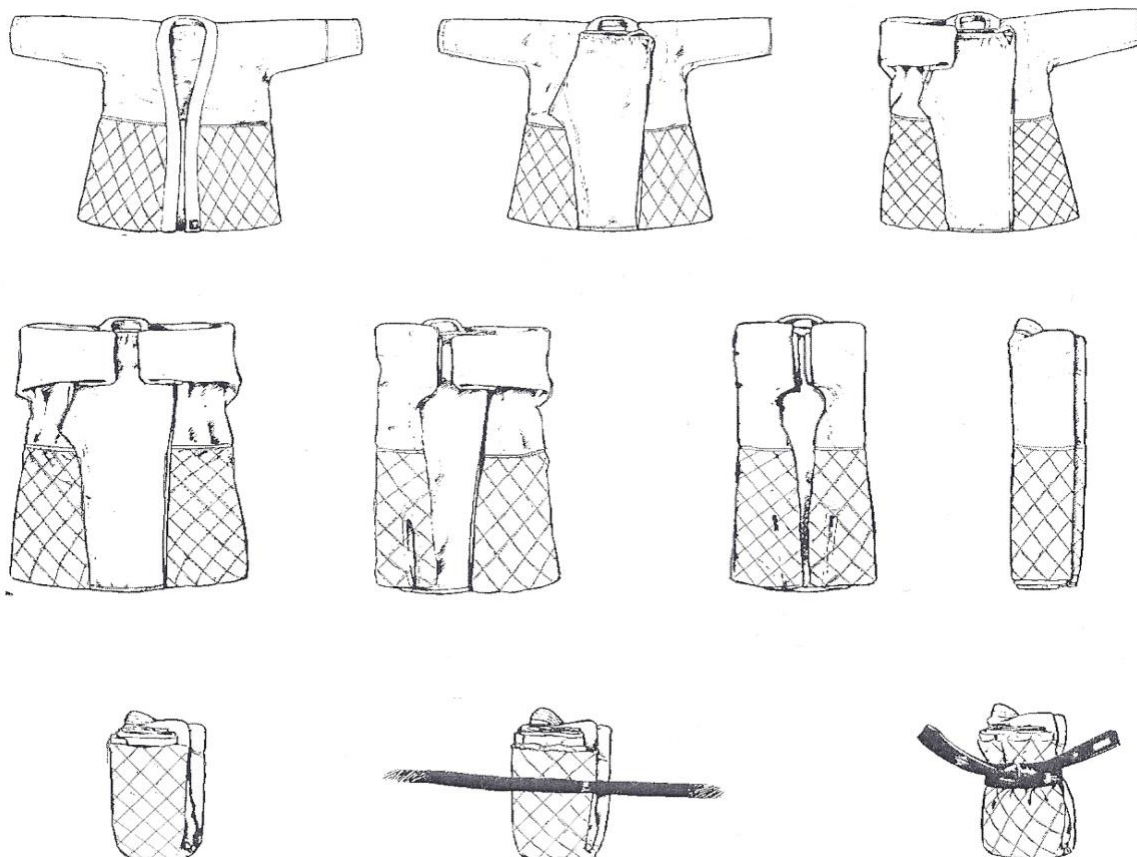
4. Vöö sidumine



On olemas mitu varianti kuidas vööd siduda seda saab näha allolevalt lingilt.

<https://youtu.be/lppb-N8R7Zc>

5. Kimono pakkimine



6. Spordiklubi Ookami vöösüsteem

Õpilasastmete vööd

- 8 Kyu Kolla-valge
- 7 Kyu Kollane
- 6 Kyu Kolla-oranž
- 5 Kyu Oranž
- 4 Kyu Oranz-roheline
- 3 Kyu Roheline
- 2 Kyu Sinine
- 1 Kyu Pruun

Meistriastmete vööd

- 1-5 Dan Must vöö
- 6-8 Dan Puna-valge vöö
- 9-10 Punane vöö
- 11 Dan on jäetud vabaks (kes tooks judosse uuenduse, mis aitaks ühiskonda)
- 12 Dan lai valge vöö ja on omistatud ainult JIGORO KANO`le

7 Dan on Eestis kõige kõrgem meistriastme vöö. See on pikaajalisele Eesti Judoliidu presidendile Tõnu Lumele antud teenete eest Euroopa Judoliidu poolt.

6 Dan Aavo Põhjalal, pikaajaline koondise treener ja hetkel Eesti Judoliidu president.

6 Dan Riho Rannikmaa pikaajaline Dan koleegiumi esimees ja Aavo Põhjala treener.

6 Dan Viljar Kannel, Spordiklubi Taifu treener, aidanud luua Eesti Judo vöösüsteemi.

7. Kukkumistehnika

Mae-ukemi

video <https://youtu.be/4uZT4qKizr4>



Uhiro-ukemi

https://www.youtube.com/watch?v=RAGc1_Yo0W4



Yoko-ukemi

video https://youtu.be/Ahk07eD_q8I



8. Kinnihoidmistehnika.

Kesure-gesa-gatame video <https://youtu.be/ehKzVwHvqZM>



Mune-gatame video <https://youtu.be/n-M7tMF2DJw>



9. Heitetehnika NAGE WAZA

Uki-goshi (väike puusa heide) video <https://youtu.be/C7X5A4TQuTc>



O-goshi (suur puusa heide) video <https://youtu.be/nQkRNdpvTpA>



O-soto-otoshi (Suurelt jala taha panek) video https://youtu.be/5pk3E_bi0M

