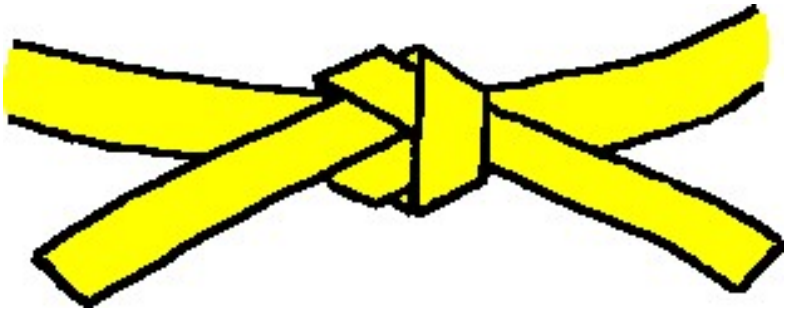
Spordiklubi Ookami Judokooli
vöönõuded

7 kyu ehk
Kollane vöö



SISUKORD

1. **Sissejuhatus** 3
2. **Judo sõnavara** 4
3. **Shishei** 5
4. **Kumikata** 5
5. **Kuzushi** 5
6. **Shintai** 6
7. **Tai sabaki** 6
8. **Kukkumistehnika** 7
   - Mae-mawari ukemi 7
   - Yoko-ukemi 7
9. **Kinnihoidmistehnika.** 8
   - Gesa-gatame video https://youtu.be/nCLT1QFBTtQ 8
   - Yoko-shiho-gatame video https://youtu.be/qUNqhrkL3O4 8
   - Tate-Shiho-gatame 9
   - Kami-shiho-gatame 9
10. **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-uchi-gari (Suur konks seest) 11
   - Seoi-otoshi selga võtmine 11

1. Sissejuhatus

Kollane vöö ehk 7 kyu on Spordiklubi Ookami judokooli teine vööaste, mille sooritamiseks läheb vaja eksamit. 7 Kyu saamiseks peab olema vähemalt 7-aastane ja treeneri nõusolek. Treener arvestab judoka treeningutest osavõttu ja dojo käitumisreeglite täitmist ehk, kas judoka väärib kõrgema vöö kandmist.

Vööeksamil nõutakse:

1. Judo sõnavara tundmist(terminoloogiat)
2. Judo sõnavara
3. Shishei
4. Kumikata
5. Kuzushi
6. Shintai
7. Tai sabaki
8. Kukkumistehnika
9. OSAEKOMI WAZA kinnihoidimistehnika
10. NAGE WAZA heitetehnikat
11. 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

Jaapani keeles	***Eesti keeles***
Ai-yotsu	Samapoolne (vasak-vask või p-p)
O-uchi-gari	Suur konks seest
Seoi-otoshi	Selga võtmise heide
Kesa-gatame	Sallhoie
Yoko-shiho-gatame	Küljepealt nelja punkti kinnihoie
Tate-shiho-gatame	Pealt nelja punkti kinnihoie
Kami-shiho-gatame	Pea poolt nelja punkti kinnihoie
Mae-mawari ukemi	Judorull üle õla kukkumine
Otoshi	Kukkuma, lükkama, langema
Gari	Konks
Sensei	Õpetaja, treener
Sempai	Abiõpetaja
Shitzentai	Normaalasend
Jigotai	Kaitseasend
Shishei	Asend
Ayumi-ashi	Mööduvad jalad
Tsugi-ashi	Järgnevad jalad
Tai sabaki	Pööre

3. Shishei

SHITZENTAI (hon, migi, hidari) Normaalasend

JIGOTAI (hon, migi, hidari) Kaitseasend

Shitzentai

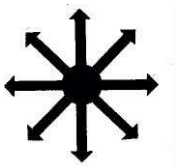
Jigotai

4. Kumikata

Haarde võtmine

5. Kuzushi

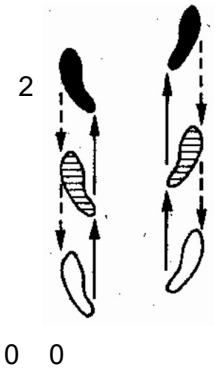
Tasakaalu rikkumine



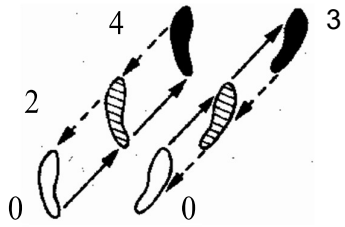
Võimalikud suunad

6. Shintai

- AYUMI-ASHI (hon, migi, hidari) mooduvad jalad
- TSUGI-ASHI (hon, migi, hidari) jargnevad jalad



Ayumi-ashi



Tsugi-ashi

7. Tai sabaki

Taispoore ette

MAE-MAWARI-
-SABAKI

Poolpoore ette

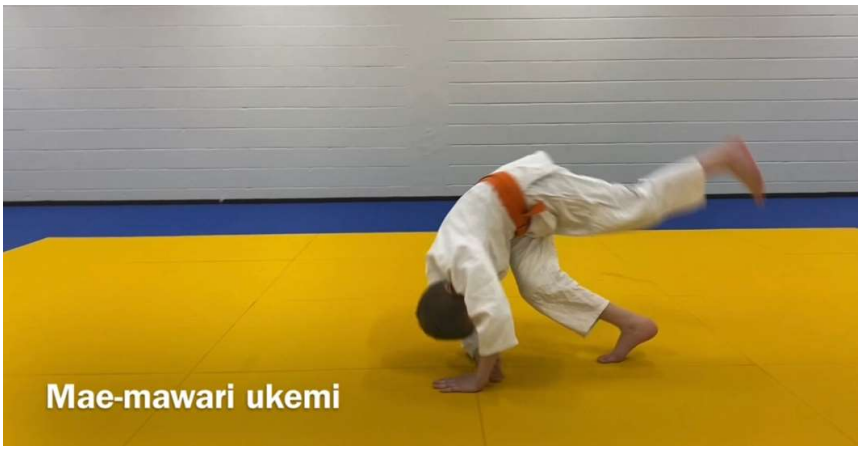
MAE-SABAKI

Poolpoore taha

USHIRO-SABAKI

8. Kukkumistehnika

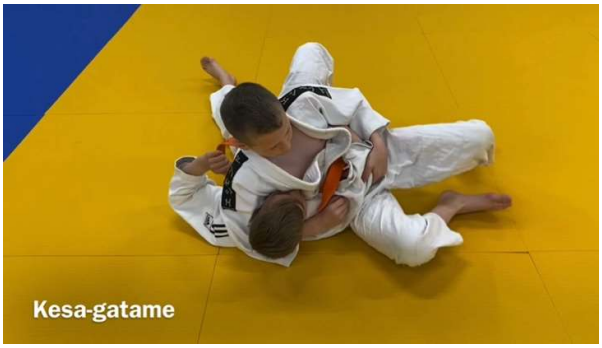
Mae-mawari ukemi video https://youtu.be/Sp6GVtgv3vA



Yoko-ukemi video https://youtu.be/Ahk07eD_q8I

9. **Kinnihoidmistehnika.**

Gesa-gatame video https://youtu.be/nCLT1QFBTtQ



Yoko-shiho-gatame video https://youtu.be/qUNqhrkL3O4

Tate-Shiho-gatame video https://youtu.be/2EqB_ltqbmU

Kami-shiho-gatame video https://youtu.be/3Lfth9nvBbs

10. Heitetehnika NAGE WAZA

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

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

O-uchi-gari (Suur konks seest) video https://youtu.be/OiDZaQ0_bsA

Seoi-otoshi selga võtmine video https://youtu.be/ne3i9DoBQU0

(võib minna üks jalg maha ja võib ka kaks jalga maha minna)

Püsti ülesanne: 2 harjutust

Tori tõmbab uke liikuma enda peale ja heidab Uki-goshiga, O-goshiga, või Seoi-otoshiga.

Tori tõmbab tori enda peale ja tori heidab O-uchi-gariga.

Maas ülesanne: 7 harjutust

ülaltoodud kinnihoidest vabanemist:

Uke on kaitses kõhuli või kivis. Tori peab tori Uke kinnihoidesse viima ja peab oskama oskama ühest kinnihoidest teise liikuma.