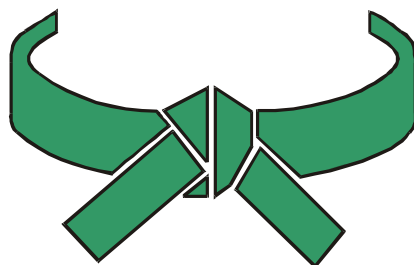




VÖÖNÕUDED

Toni Judokool

ROHELINE VÖÖ
3-KYU



Rohelise vöö programm

- | | | |
|-----|-----------------------|--------------------------|
| 1. | OSAEKOMI-WAZA | Kinnihoidmise tehnika |
| 2. | KANSETSU-WAZA | Valuvõtte tehnika |
| 3. | SHIME-WAZA | Kägistamise tehnika |
| 4. | NAGE-WAZA | Heitetehnika |
| 5. | RENZOKU-WAZA | Kombinatsioonitehnika |
| 6. | KAESHI-WAZA | Vastuvõtete tehnika |
| 7. | SHIAI | Võistlused |
| 8. | TAISO | Soojendus |
| 9. | KOHTUNIKU TÖÖ | Algteadmised ja praktika |
| 10. | JUDO KLASSIFIKATSIOON | |

1. OSAEKOMI-WAZA

- . KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME Pea poolt hoidmise variant
- . KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME Kaksiratsi hoidmise variant
- . USHIRO-KESA-GATAME Tagurpidi KESA-KATAME

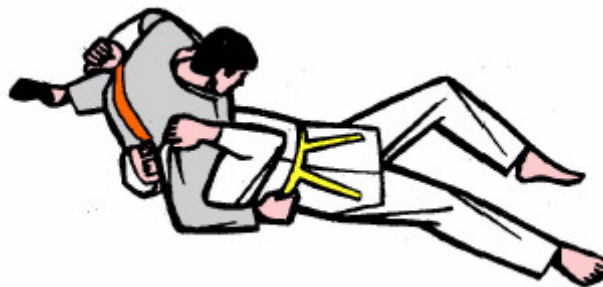
Kolm rünnakut maas, mis lõpevad erinevate kinnihoidmistega
Kolm vabanemismoodust kinnihoidmisest



Kuzure-Kami-Shiho-Gatame



Kuzure-Tate-Shiho-Gatame



Ushiro-Kesa-Gatame

2. KANSETSU WAZA

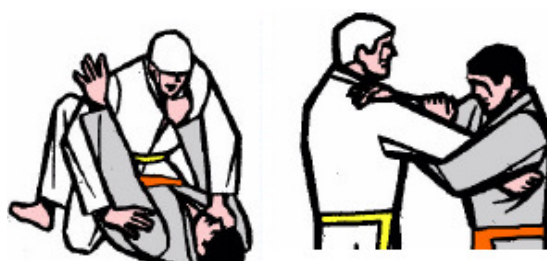
- . WAKI-GATAME
- . KANNUKI-GATAME
- . OTHEN-GATAME
- . UDE-GATAME

- Kaenlaaugu lukk
- Küünarnuki lukk
- Põiki läbilibisemisega lukk
- Käevarre lukk

Tuleb osata ette näidata kaks valuvõtte sooritust, mis toimub rünnaku või vasturünnakuna reaalses situatsioonis.



Waki-Gatame



Kannuki-Gatame



Othen-Gatame



Ude-Gatame

3. SHIME-WAZA

- . NAMI-JUJI-JIME Normaalne rist-kägistamine
- . KATA-JUJI-JIME Poolik rist-kägistamine
- . GYAKU-JUJI-JIME Pööratud rist-kägistamine
- . OKURI-ERI-JIME Libisev revääriga kägistamine

Tuleb osata ette näidata kaks kägistamistehnikat, mis toimub rünnaku või vasturünnaku reaalses situatsioonis.



Nami-Juji-Jime



Kata-Juji-Jime



Gyaku-Juji-Jime












Okuri-Eri-Jime

5. NAGE-WAZA

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| · KO-SOTO-GAKE | Väike välimine konks (haak) |
| · OKURI-ASHI-BARAI | Libisev jalgade pühkimine |
| · TSURI-GOSHI | Tõstev puusaheide |
| · HANE-GOSHI | Puusa-tiib |
| · KATA-GURUMA | Õlaratas ("Veski") |
| · YOKO-OTOSHI | Küljele-kukutamine |
| · TOMOE-NAGE | Kaar-heide |
| · SUMI-GAESHI | Nurk-vastuheide |
| · KO-SOTO-GARI | Väike välimine sirp |

Heitetehnikaid tuleb osata sooritada liikumiselt ja mõlemale poole.

		
Ko-Soto-Kake	Okuri-Ashi-Barai	Tsuru-Goshi
		
Hane-Goshi	Kata-Guruma	Yoko-Otoshi
		
Tomoe-Nage	Sumi-Gaeshi	Ko-Soto-Gari

5. RENZOKU WAZA

- Kolm kombinatsiooni või jätkurünnakut vabal valikul
- Kaks kombinatsiooni või jätkurünnakut etteantud heidetega

Võimalikud variandid:

Rünnak ette, peale uke reaktsiooni jätkub rünnak heitega ette.

Rünnak ette, peale uke reaktsiooni jätkub rünnak heitega taha.

Rünnak taha, peale uke reaktsiooni jätkub rünnak heitega taha.

Rünnak taha, peale uke reaktsiooni jätkub rünnak heitega ette.



Üks näide

Tori alustab rünnakut ette **IPPON-SEOI NAGE**ga ja lõpetab rünnaku taha **KO-UCHI-MAKIKOMI**ga.

6. KAESHI-WAZA

- Kolm vastuheidet vabal valikul
- Kaks vastuheidet etteantud heidetele



KO-SOTO-GAKE puhul on võimalik kasutada vasturünnakuna O-UCHI-GARIt.

7. SHIAI

Tuleb osaleda vähemalt neljal võistlusel aastas, saavutades:

- Oma vanuseklassi Eesti MV medalikoht või
- Oma vanuseklassi linna/maakonna meistri tiitli või
- Aasta jooksul koguda ametlikel võistlustel 10 punkti.




<u>Punktiarvestus</u>	<u>Võit 10:0 või 7:0</u>	<u>Võit 5:0 või 3:0</u>
Kõrgema vööastmega vastase üle	2,0 p	1,5 p
Sama vööastmega vastase üle	1,5 p	1,0 p
Astme võrra madalama vööga vastase üle	1,0 p	0,5 p

8. TAISO

- Soojendusharjutuste läbiviimise oskus

9. KOHTUNIKU TÖÖ

- Osalemine kohtunikuna vähemalt kahel võistlusel võistlejate juures, ajamõõtjana, tabloo- või nurgakohtunikuna.
- Võistlusmäärused
 - Hinded, karistused ja nende kriteeriumid.

Hinne	Punktid	Žestid	Heitetehnikad (Nage-Waza)	Maasmaadluse tehnikad (Ne-Waza)
Ippon	10		...mis on sooritatud tehniliselt puhtalt, kiirelt ja jõuliselt, UKE heidetakse seljale või puutub tatamit esimesena turi+abaluu	1. Valuvõtted (Kanzetsu-Waza) 2. Kägistamised (Shime-Waza) 3. Kinnihoidmised (Osaekomi-Waza) 25 sekundit
Waza-Ari	7		...milles jääb puudu tehnilisest puhtusest, või ei ole lõpuni kontrolli; UKE kukub turjale	Kinnihoidmine 20-24 sekundit
Yuko	5		...mis on sooritatud ebapiisaval tehnilisel tasemel nii, et UKE maandub küljele või istmikule.	Kinnihoidmine 15-19 sekundit

Võistlusreeglite olulised muudatused alates 2014 aastast.

1. Silda kukkumine vastase heitetehnika sooritamise tagajärjel hinnatakse vastase sooritust ippon vääriliseks;
2. Matši käigus antakse shido, ilma judokate stardikohtadele naasmist;
3. Alates 2015 kehtib reegel, kus kimono varuka pikkus peab olema selline, et randmeluu kühm on kaetud;

Haare.

1. Kumikata haarde murdmine kolm korda ajaliselt lähestikku, ilma selgelt eristatavat tehnikat üritamata, toob kolmandal korral shido;
2. Eelnev ketib ka kumikata blokkimise kohta;
3. Gruusia vöösse minek nõuab kohest tehnikat! Isegi mitte ühte sammu;
4. Eelnev kehtib ka taskuhaarde kohta;
5. "Karuhaare" on lubatud ainult juhul, kui vastasel on vahetult enne vähemalt üks käsi haardes, otse karuhaardesse minek keelatud- shido

Võitlusala.

1. Shido antakse, kui judoka astub võitlusalast välja mõlema jalaga;
2. Kui judoka lükatakse alast välja, siis lükkajat karistatakse shido'ga;
3. Kui judoka liigub ühe jalaga alast väljas ja maadlustegevust ei toimu, siis võitlus katkestatakse ja judokad tuuakse alasse sisse;

NE-WAZA.

1. Osaekomi loeb ka Ura positsioon (tori kontrollib UKE't Ude-Hishigi-Juji-Katame positsioonis, olles UKE käel kõhuli pööratud);
2. Kui Ne-waza tegevus toimub katkematult, siis ei anta Mate käsklust;
3. Kohtunik peab leidma endale alati hea positsiooni, et näha hästi olukorda!
4. Mate antakse Ne-waza puhul ainult siis, kui UKE omab kägistaja või valutegija üle kontrolli! Käe tõstmine ja kahel jalal seismine ei näita veel kontrolli vastase üle;

NAGE-WAZA

1. Taganemine ebamugavast hardest, liikudes võitlusalast välja, toob kaasa shido;
2. YUKO- selgelt ülakeha kukkumise järgi! Kukatades ülakeha otse maha küljele. Tagumikule kukkumine peab lõppema sujuva edasi liimusega seljale – siis on hindeks YUKO.
NB! Kui UKE käsi jääb külje alla ja toimub kukkumine küljele, siis YUKO't ei loeta;
3. Waza-ari, mis on puhtalt sooritatud, TORI poolt lõpuni kontrollitud ja enamik seljast puutub tatamit, loetakse Ippon'iks!
4. Kontreeriva tegevuse puhul, kui UKE mõlemad jalad on maast lahti, siis seda ei loeta Kaeshi-waza'ks, sest mõlemad jalad õhus ei saa vastast kontrollida!
5. Kui heite sooritamine algas enne aja lõppu, siis tehnika loeb!
6. IPPON on väärtustatud! Selg või enamik seljast peab puutama tatamit tehnika sooritamise tulemusena! UKE sejale viimine üle tagumiku, seljale, ei hinnata Ipponiga;
7. Lihtne valem: UKE heidetakse ainult turjale, siis on hinne Waza-ari. Kui UKE kukub turjale ja samaaegselt abaluule = Ippon!

10. JUDOTEHNIKATE KLASSIFIKATSIOON

JUDO-WAZA

NAGE-WAZA

Heitetehnikad

TACHI-WAZA

1. TE-WAZA

Kätetehnikad
SEOI-NAGE
IPPON-SEOI-NAGE
TAI-OTOSHI
KATA-GURUMA
SUKUI-NAGE
UKI-OTOSHI
SUMI-OTOSHI
OBI-OTOSHI
SEOI-OTOSHI
YAMA-ARASHI
MOROTE-GARI
KUCHIKI-TAOSHI
KIBISU-GAESHI
UCHI-MATA-SUKASHU
KO-UCHI-GAESHI

2. KOSHI-WAZA

Puusatehnikad

UKI-GOSHI
O-GOSHI
KOSHI-GURUMA
TSURIKOMI-GOSHI
HARAI-GOSHI
TSURI-GOSHI
HANE-GOSHI
USHIRI-GOSHI
DAKI-AGE
SODE-TSURIKOMI-GOSHI

3. ASHI-WAZA

Jalatehnikad

DEASHI-BARAI
HIZA-GURUMA
SASAE-TSURIKOMI-ASHI
O-SOTO-GARI
KO-SOTO-GARI
O-UCHI-GARI
OKURI-ASHI-BARAI
UCHI-MATA
KO-SOTO-GAKE
ASHI-GURUMA
HARAI-TSURIKOMI-ASHI
O-GURUMA
O-SOTO-GURUMA
O-SOTO-OTOSHI
TSUBAME-GAESHI
O-UCHI-GAESHI
HANE-GOSHI-GAESHI
HARAI-GOSHI-GAESHI
UCHI-MATA-GAESHI

SUTEMI-WAZA

1. MA-SUTEMI-WAZA

Tehnikad tasakaalu ohverdusega taha
TOMOE-NAGE
SUMI-GAESHI
URA-NAGE
HIKKOMI-GAESHI
TAWARA-GAESHI

2. YOKO-SUTEMI-WAZA

Tehnikad tasakaalu ohverdusega küljele

YOKO-OTOSHI
TANI-OTOSHI
HANE-MAKIKOMI
SOTI-MAKIKOMI
UKI-WAZA
YOKO-WAKARE
YOKO-GURUMA
YOKO-GAKE
UCHI-MAKIKOMI
DAKI-WAKARE
KANI-BASAMI *
O-SOTO-MAKIKOMI
UCHI-MATA-MAKIKOMI
HARAI-MAKIKOMI
KAWAZU-GAKE *

KATAME-WAZA

Maasmaadluse tehnikad

1. OSAEKOMI-WAZA

Kinnihoidmise tehnikad
HON KESA-GATAME
KUZURE-KESA-GATAME
KATA-GATAME
YOKO-SHIHO-GATAME
KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
TATE-SHIHO-GATAME
KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

2. KANSETSU-WAZA

valuvõttetehnikad

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
UDE-GATAME
UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME
UDE-HISHIGI-HARA-GATAME
ASHI-GARAMI *
UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME
UDE-HISHIGI-TE-GATAME
UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME

3. SHIME-WAZA

Kägistamistehnikad

NAMI-JUJI-JIME
GYAKU-JUJI-JIME
KATA-JUJI-JIME
HADAKA-JIME
OKURI-ERI-JIME
KATAHA-JIME
DO-JIME *
SODE-GURUMA-JIME
KATATE-JIME
RYOTE-JIME
TSUKKOMI-JIME
SANKAKU-JIME

ATEMI-WAZA

Löögittehnikad

1. UDE-ATE

Löögid kätega
YUBISAKI-ATE
TSUKI-DASHI
RYOGAN-TSUKI-SURI-AGE
KOBUSHI-ATE
NANAME-ATE
YOKO-ATE
UDE-ATE
TSUKI-AGE
SHITA-TSUKI
USHIRO-TSUKI
USHIRO-SUMI-TSUKI
TSUKI-KAKE
YOKO-UCHI
USHIRO-OSHI
TEGATANA-ATE
KIRI-OROSHI
NANAME-UCHI
HIJI-ATE
USHIRO-ATE
2. ASHI-ATE
löögid jalgadega

HIZAGASHIRA-ATE
MAE-ATE

SEKITO-ATE
NANAME-KERI
MAE-KERI
TAKA-KERI

KAKATO-ATE
USHIRO-KERI
YOKO-KERI
ASHI-FUMI