

Toni Judokooli EST MTÜ

VÖÖPROGRAMM

SININE VÖÖ, 2.KYU (NI-KYU)

I. UKEMI-WAZA

Valdama kõiki kukkumistehnikaid 6.kyu'st alates

II. NAGE-WAZA

1. UCHI-MATA
2. SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
3. SOTO-MAKI-KOMI
4. SUKUI-NAGE
5. UTSURI-GOSHI
6. O-GURUMA
7. HANE-MAKI-KOMI
8. UKI-OTOSHI
9. HIZA-GURUMA

III. KATAME-WAZA

A. KANSETSU-WAZA

1. HIZA-GATAME
2. HARA-GATAME
3. ASHI-GATAME

B. JIME-WAZA

1. TSUKKOMI-JIME
2. SANKAKU-JIME
3. RYOTE-JIME

IV. RENRAKU-WAZA

3-4 kombinatsiooni oma TOKUI-WAZA arsenalist

V. KAESHI-WAZA

3-4 vastuvõtet oma TOKUI-WAZA arsenalist

VI. TOKUI-WAZA

Oma lemmiktehnikate demonstratsioon *yaku-soku-geiko* vormis.

VII. KOHTUNIKUTÖÖ

Omama kohtunikutöö praktikad vähemalt klubi tasandil

PRUUN VÖÖ, 1.KYU (IK-KYU)

I. UKEMI-WAZA

Valdama kõiki kukkumistehnikaid 6.kyu'st alates ja olema võimeline neid metoodiliselt õigesti õpetama.

II. NAGE-WAZA

1. O-SOTO-GURUMA
2. USHIRO-GOSHI
3. UKI-WAZA
4. YOKO-WAKARE
5. URA-NAGE
6. SUMI-OTOSHI
7. YOKO-GURUMA
8. YOKO-GAKE

III. KATAME-WAZA

A. JIME-WAZA

1. MOROTE-JIME
2. KATATE-JIME
3. SOGE-GURUMA -JIME

IV. RENRAKU-WAZA

4-5 kombinatsiooni oma TOKUI-WAZA arsenalist

V. KAESHI-WAZA

4-5 vastuvõtet oma TOKUI-WAZA arsenalist

VI. TOKUI-WAZA

Oma lemmiktehnikate demonstratsioon *yaku-soku-geiko* vormis (2-3.min)

VII. TREENERITÖÖ

Võimeline olema SEMPAI (sensei abiline) ja oskama juhtida treeninguid.