



VÖÖNÕUDED

KOLLANE VÖÖ
5-KYU



Sisukord

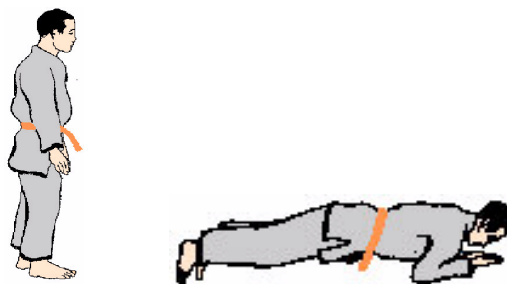
- | | | | |
|----|---------------------|------|---------------------|
| 1. | UKEMI | WAZA | Kukkumistehnika |
| 2. | OSAEKOMI | WAZA | Kinnihoidmistehnika |
| 3. | NAGE | WAZA | Heitetehnika |
| 4. | TERMINOLOOGIA | | Sõnavara |
| 5. | JUDO PRINTSIIBID | | Judo põhireeglid |
| 6. | VOODE SÜSTEEM | | Vööastmed |
| 7. | JUDO AJALUGU / KANO | | |

1. UKEMI-WAZA

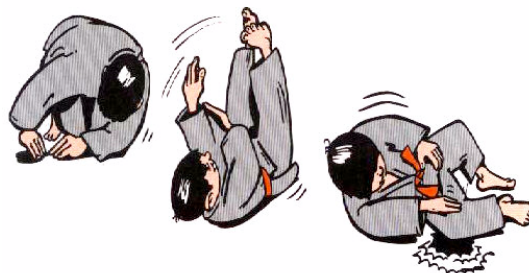
- . MAE-UKEMI Ette kukkumine
- . YOKO-UKEMI Küljele kukkumine
- . USHIRO-UKEMI Taha kukkumine
- . MAE-MAWARI-UKEMI Ette üle käe veeremisega kukkumine

Kukkumistehnikaid tuleb osata sooritada püstiasendist

Mae-Ukemi



Mae-Mawari-Ukemi



Yoko-Ukemi



Ushiro-Ukemi



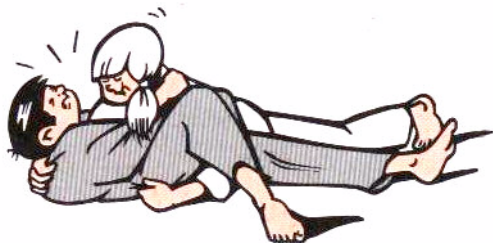
2. OSAEKOMI-WAZA

- . KESA-GATAME Sall-kinnihoidmine
 - . YOKO-SHIHO-GATAME Kinnihoidmine küljelt
 - . KAMI-SHIHO-GATAME Kinnihoidmine pea poolt
 - . TATE-SHIHO-GATAME Kaksiratsi kinnihoidmine
-
- . Kaks rünnakut maas, mis lõpevad erinevate kinnihoidmistega
 - . Üks vabanemismoodus kinnihoidmisest

Kesa-Gatame



Yoko-Shiho-Gatame



Kami-Shiho-Gatame



Tate-Shiho-Gatame

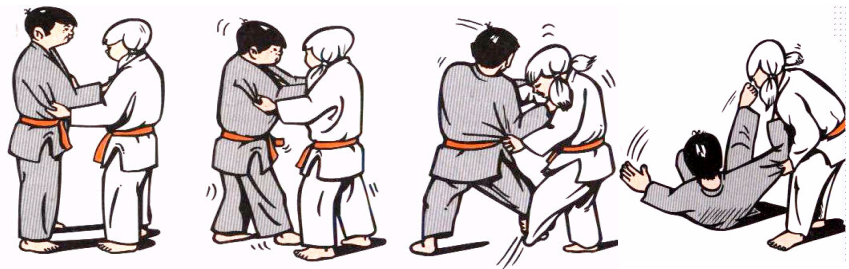


3. NAGE-WAZA

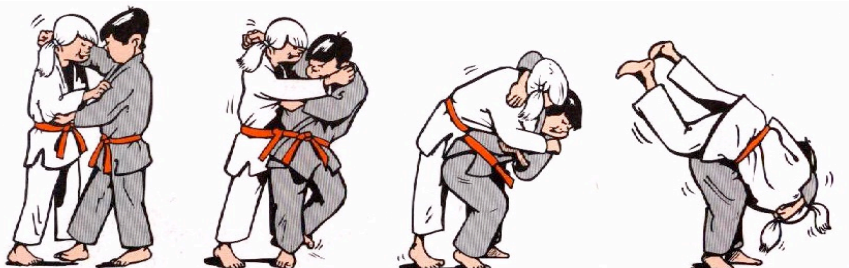
- . DE-ASHI-BARAI Eest liikuva jala pühkimine
- . GOSHI-GURUMA Puusaratas (nupuheide)
- . O-SOTO-GARI Suur välimine sirp
- . O-GOSHI Suur puus
- . IPPON-SEOI- NAGE Üle õla heide

Heitetehnikaid tuleb osata sooritada koha pealt või liikumiselt ühele poole

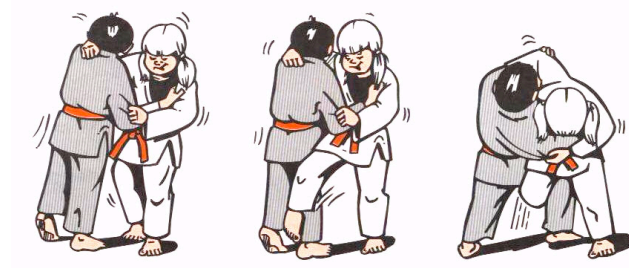
De-Ashi-Barai



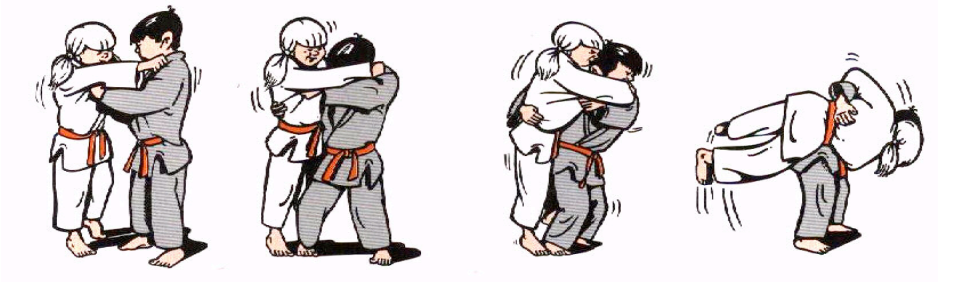
Goshi-Guruma



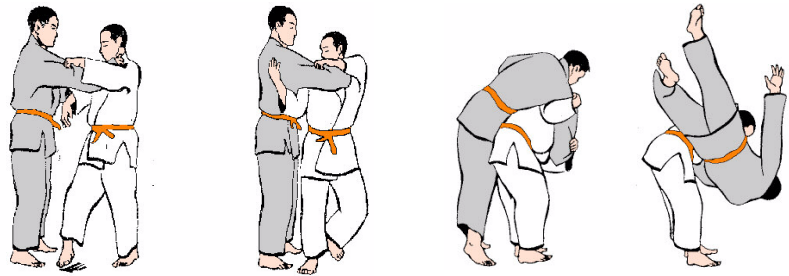
O-Soto-Gari



O-Goshi



Ippon-Seoi-Nage



4. TERMINOLOOGIA

1. ÜLDSONAVARA

JUDO	Jaapani maadlusviis, mille loojaks on Jigoro Kano
SUMO	lidne Jaapani rahvusmaadlus
JIU-JITSU	lidne Jaapani relvadeta võitluskunst, millest on välja arendatud kaasaegne spordiala judo
JUDOKA	judo harrastaja
SENSEI	õpetaja, treener
SEMPAI	vanem õpilane
JUDOGI	judo riietus
KIMONO	jakk
ZUBON	püksid
OBI	vöö
ZORI	sandaalid
DOJO	treeningsaal, kus harrastatakse Jaapani tradisioonilisi võitluskunste

2. TREENINGU SÕNAVARA

HAJIME	alustage
MATE	stopp, jätta
OSAEKOMI	kinnihoidmine loeb
OWARI	paigale, rivistus
TAISO	soojendus
TORI	judoka, kes tehnikat sooritab
UKE	judoka, kes tehnika soorituse vastu võtab
MIGI	parem
HIDARI	vasak
USHIRO	taha
MAE-MAWARI	judorull
UKEMI	kukkumine, enesejulgestus
WAZA	tehnika

3. TEHNIKATE NIMETUSTES KASUTATAVAD SÕNAD

GARI	sirp
SOTO	väljast
KO	väike
O	suur
ASHI	jalg
HIZA	põlv
KOSHI	puus
BARAI (HARAI)	pühkimine, luud
WAZA	tehnika

4. JAAPANI NUMBRID

ICHI	üks
NI	kaks
SAN	kolm
SHI	neli
GO	viis

5. JUDO PRINTSIIBID

JUDOS kasutatavate tehnikate ESIMENE PRINTSIIP seisneb selles, et **tuleb kasutada vastase jõudu ja inertsia ära enda huvides**. Kehtib põhimõte:

“KUI SIND TÕMMATAKSE, SIIS TÕUKA. KUI SIND TÕUGATAKSE, SIIS TÕMBA”.

Selleks, et seda põhimõtet praktikas rakendada, peab olema väga palju ja järjekindlalt harjutama. Teatud edu võib saavutada ka toore jõu abil, kuid see pole judo. Jigoro Kano on öelnud:

“Jõud pole halb, halb on see, kui jõudu raisatakse”.

Teiseks judole omaseks põhimõtteks on vastastikuse hea läbisaamise ehk üldise heaolu tagamine. Judo tehnikate õppimine üksinda on mõeldamatu. Partneriga harjutades peab kehtima vastastikuse abistamise printsiip. Harjutades peab kasu olema mõlemapoolne.

JUDO TEINE PRINTSIIP ON:

“MAKSIMAALNE RESULTAAT - ÜLDINE HEAOLU”.

6. VÖÖDE SÜSTEEM

ÕPILASASTMED

6. KYU	Valge vöö
5. KYU	Kollane vöö
4. KYU	Oranž vöö
3. KYU	Roheline vöö
2. KYU	Sinine vöö
1. KYU	Pruun vöö

MEISTRIASTMED

1 - 5 DAN	Must vöö
6 - 8 DAN	Puna-valge vöö
9 - 10 DAN	Punane vöö
11 DAN	On jäetud vabaks
12 DAN	Lai valge vöö ja on omistatud ainult JIGORO KANO'le

7. JUDO LUHIKE AJALUGU

Judo on pärit Jaapanist ja tema eelkäijaks on Jaapani sõdalaste (samuraide) poolt lahinguväljal kasutatud võitluskunst **ju-jitsu**, mille tehnikad on omakorda alguse saanud iidsest Jaapani rituaalsest maadlusviisist **sumo**. Ju-jitsust on välja arenenud ka Jaapani enesekaitsekunst **aikido**. Ju-jitsul on väga palju erinevaid stiile ja koolkondi. Üheks selliseks on ka näiteks Okinawa saarelt pärit **karate-do**, millest tänapäevaks on saanud iseseisev spordiala.



Judo looja **JIGORO KANO** sündis 28. oktoobril 1860 Hyogo Prefektuuris, Kobe linna lähedal asuvas Mikage külas. Noorena oli J. Kano kidura kehaehitusega füüsiliselt nõrk nooruk (ka täiskasvanuna ei ületanud tema kehakaal 48kg). Et saada tugevamaks, tegeles ta mitmete spordialadega (võimlemine, aerutamine jne.). 17 aastase tudengina otsustas ta hakata tegelema Jaapani traditsiooniliste võitluskunstidega ning jõudis peagi veendumusele, et toore jõu võib alistada osavuse ja meisterlikkusega. Ta õppis ju-jitsut erinevate meistrite juhendamisel. Kano esimene õpetaja oli sensei **TEINOSUKE YAGI**. Igal ju-jutsu stiilil olid omad traditsioonid ja saladused, mis olid korjunud sajanditega ning neid säilitati kiivalt võõraste eest. Põhiliseks oskuseks nende võtete puhul oli osata kahjustada vastase eluliselt tähtsaid organeid ja närvikeskusi. Tol ajal lõppesid paljud võistlused tihti tõsiste traumadega ning ka surmajuhtumid polnud haruldased. 18-aastaselt alustas ta treeninguid sensei **HACHINOSUKE FUKUDA** koolis (ju-jutsu stiil **TENSHIN SHINYORYU**). Jigoro Kano osutus andekaks õpilaseks ja ta omandas mitme ju-jutsu stiili baastehnikad. Tihti lõppesid võistlused raskete traumadega ning see viis Jigoro Kano mõttele panna alus uuele koolkonnale, mis oleks vähem ohtlik.

Ta asus välja töötama sellist enesekaitseüsteemi, mis omaks sportlikku iseloomu ja sisaldaks kõige efektiivsemaid võtteid erinevatest võitlusviisidest.

Väga suurt abi Jigoro Kanole osutas saksa arst Erwin Baltz, kes J. Kano palvel määras kindlaks erinevate võtete ohtlikkuse inimorganismile. Uude süsteemi korjusid ainult need enesekaitsevõtted, mis osutusid kõige efektiivsemateks ning olid inimorganismile vähem ohtlikud. Jigoro Kano nimetas oma süsteemi **JUDO**'ks. Judot võib tõlkida kui "pehme tee", "järeleandlik tee", "leebe tee" või "õilis põhimõte".

Judos kasutatavad tehnikad võib jaotada kolme suurde gruppi:

NAGE-WASA (heitetehnikad),

KATAME- WASA (maasvõitluse tehnikad)

ATEMI-WASA (löögitehnikad, mida võistlustel rakendada ei tohi).

1882 aastal asutas Jigoro Kano oma judokooli, millele andis nimeks **KODOKAN**. Uus süsteem ei saavutanud kohe populaarsust. Neli aastat kestis võitlus ju-jitsu vanade koolkondadega. Vaidlus otsustati lahendada Jaapani politsei ja haridusministeeriumi poolt korraldatud avaliku võistlusega. Iga kool pani välja oma 15 parimat õpilast. Võistluste finaalis olid Jigoro Kano õpilaste vastasteks Hikosuke Totsuka ju-jitsukooli kasvandikud. 13 Kodokani judokat sundisid oma vastased alistuma ja kaks kohtumist lõppesid viigiliselt. See oli judo täielik triumf. Peab aga märkima, et J. Kano natuke kavaldas neil võistlustel. Nimelt võisteldi Jigoro Kano ehk judo reeglite järgi, mis andis suure eelise tema õpilastele. Jaapani haridusministeerium tunnustas judot kui üldist noorte füüsilise ettevalmistuse süsteemi. Üle kogu Jaapani avati Kodokani filiaale, mis veelgi kindlustas uut spordiala.

1889. aastal reisis Jigoro Kano Euroopasse ja Ameerikasse, et tutvustada ja propageerida uut ala. Euroopas võeti judo vastu küllaltki jahedalt. Siin olid sel ajal moes teatraliseeritud tsirkuseetendused klassikalises ja vabamaadluses. Tänu laialdasele reklaamile oli Euroopas populaarne ka ju-jitsu. Tänu Jigoro Kano ja ta õpilaste visadusele avati nii Euroopas kui ka Ameerikas Kodokani filiaale. Jigoro Kano tegi Euroopasse üldse 8 reisi. Ta suri 4. mail 1938 merel, tagasiteel Kirost (Egiptus) ROK-i kongressilt Jaapanisse, olles 78aastane. Surma põhjuseks oli laeval külmetusest saadud kopsupõletik. Selleks ajaks oli Jigoro Kano nimi spordimaailmas juba väga tuntud. Tema suurimaks teeneks on, et ta tõstis judo kui kehakultuurivormi Jaapani rahvusliku kultuuri tasemele ning kinkis selle kogu maailmale. Alates 1909

aastast, kuni surmani, oli ta Rahvusvahelise Olümpiakomitee liige, olles esimeseks sellesse organisatsiooni kuulunud asiadiks. Alates 1932 aastast oli Jigoro Kano Jaapani kultuuriminister.

Jigoro Kano teed jätkas ta poeg **RISEI KANO**, kellest sai kaasaegse sportliku judo üks koloriitsemad kujusid. Tema tegevuse raskuspunkt oli pärast Teist maailmasõda, kui Euroopat ja Ameerikat haaras kinofilmide ja raamatute laine, kus peategelased kergesti said jagu oma arvukatest vaenlastest idamaa võitluskunstide abil. Saates oma spetsialiste piiri taha jälgiti Kodokanis väga tähelepanelikult, et säiliks selle kooli head traditsioonid.

1948. aastal loodi Pariisis Euroopa Judoliit.

1951. aastal alustas oma tegevust Rahvusvaheline Judoföderatsioon, mida asus juhtima Risei Kano.

1956. aastal toimus Tokios esimesed maailmameistrivõistlused judos. Võisteldi ainult ühes kaalus.

Esimeseks maailmameistriks tuli jaapanlane SOJI NATSUI. Ka järgmisel, 1957. aasta MM- il ei saanud keegi talle vastu. 1958. aastal, kolmandatel MM-il sai tuntuks veel üks Jaapani judokas, KODJI SONE.

Eialgu olid jaapanlased endi võitmatutes nii kindlad, et esimestel võistlustel ei viidud sisse erinevaid kaalukategooriaid. Samal ajal kasvas jõudsalt eurooplaste meisterlikus.

1959. aastal tunnustati judo ametlikuks olümpiaalaks XVIII olümpiamängudel, mis pidid toimuma Tokios 1964.

- 1961 aasta MM-il Pariisis tabas jaapanlasi küm dušš. Võitjaks tuli hollandlane ANTON GEESING. Seejärel tehti ettepanek võistelda kehakaaludes -68 kg, -80 kg ja +80 kg ning absoluutses kaalus, kus võisid osaleda kõik, sõltumata kaalust.
- 1964 aastal Tokio olümpiamängudel võitsid jaapanlased küll 3 kuldmedalit, kuid kaotasid kõige prestiiikamal, absoluutses, kus võitjaks tuli ANTON GEESING.
- Kaasajal on judos juhtivateks maadeks Aasiast Jaapan, Korea, Hiina. Ameerikast Brasiilia, Kuuba, USA. Euroopast Saksamaa, Prantsusmaa, Suurbritannia, Hispaania (naised), Holland, Venemaa. Ka Eesti on väga kõrgel positsioonil.

Jigoro Kano pidas judot vaatamata sellele, et talle anti sportlik suund, siiski ju-jitsu üheks stiiliks. Kaasajal on judo muutunud laias maailmas puhtalt spordialaks, millel ei ole enesekaitsega just kui midagi suurt pistmist. Jaapanis ja mitmeski teises kõrge judokultuuriga riigis viljeldakse siiski judot kui enesekaitsekunsti.

Kaasaja judo ei ole enam võitluskunst, vaid ta on puhtalt võistlusala, spordiala.

Kaasaja judo on tegelikult jagunenud kaheks.

KODOKAN-JUDO - tuntud põhiliselt võistlusspordina.

JUDO-HANMI, mis püüab säilitada judot traditsioonilisel kujul, sellisena nagu ta omal ajal loodi. Tavaliselt on teda ju-jutsust väga raske eristada. Erinevuseks ju-jutsust on see, et JUDO –HANMI’s on keelatud valuvõtted silmadesse, suule, ninale, näppudele, samuti kõrvadele ja keelatud on vastase kägistamine kätega. Kägistamine on lubatud ainult kimono abil. Löögi ja heite suhe on JUDO –HANMI’s 2:3. JUDO –HANMI’s on tehnikad klassikaliste Jaapani relvadega ja katad. Võitluses ei ole tähtis mitte võit, vaid oma oskuste laialdane demonstreerimine. Seda traditsioonilist judot, JUDO –HANMI’t loetakse käsitsivõitluses väga efektiivseks ning teda viljeldakse Saksa, Hollandi, Belgia, Prantsuse jt riikide politseiüksustes kõrvuti JU JUTSUga.

Judos on ka veel kolmas suund.

JUDO-DO, mida harrastatakse vähestes riikides. See on paaris katad, mida teostatakse kas suure trummi või metronoomi saatel. Partnerid teavad täpselt liikumisi ning teda on võrreldud ka tantsuga. JUDO –DO’s imiteeritakse heidetesse sisseminekut ja väljatulekuid ning heiteid. JUDO –DO on stressi maandamise üks efektiivsemaid mooduseid.

J.KANO: “Judo on tee kõige efektiivsemalt kasutada inimese mõlemat, vaimset ja füüsilist võimsust. Õppides rünnakut ja kaitset, te puhastate oma hinge, muutudes võimeliseks looma midagi hinnalist kogu ühiskonnale.

SEE AGA ONGI JUDO LÕPPEESMÄRK”