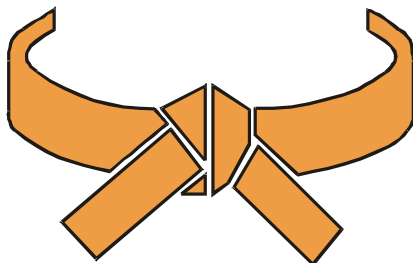




# VÖÖNÕUDED

ORANŽ VÖÖ  
4-KYU



# Oranži vöö programm

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. UKEMI-WAZA         | Kukkumistehnika       |
| 2. OSAEKOMI-WAZA      | Kinnihoidmistehnika   |
| 3. KANSETSU-WAZA      | Valuvõtete tehnika    |
| 4. UCHI-KOMI-GEIKO    | Heitesse sisseminekud |
| 5. NAGE-WAZA          | Heitetehnika          |
| 6. RENZOKU-WAZA       | Kombinatsioonitehnika |
| 7. TERMINOLOOGIA      | Sõnavara              |
| 8. EESTI JUDO AJALUGU |                       |

## 1. UKEMI-WAZA

### . ZEMPO-MAWARI-UKEMI



## 2. OSAEKOMI-WAZA

- . KUZURE-KESA-GATAME Särppkinnihoidmise variant
- . KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME Küljelt kinnihoidmise variant
- . KATA-GATAME Õlaga kinnihoidmine
- . MUNE-GATAME Rinnaga kinnihoidmine

Kaks rünnakut maas, mis lõpevad erinevate kinnihoidmistega  
Kaks vabanemismoodust kinnihoidmisest

### Kuzure-Kesa-Gatame



### Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame



### Kata-Gatame



### Mune-Gatame



### 3. KANSETSU WAZA

- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME Ristne käsivarre lukk
- UDE-GARAMI Käsivarre murdmine
- KESA-GARAMI Särpp-lukk

Kaks rünnakut maas, mis lõpevad erinevate valuvõtetega

#### Ude-Hishigi-Juji-Gatame



#### Ude-Garami



#### Kesa-Garami



### 4. UCHI-KOMI-GEIKO

Kordamismeetod heidetesse sissepööramise õppimisel

- Kollase või oranži vööprogrammi heidete demonstreerimine Uchi-Komi süsteemi kasutades

## 5. NAGE-WAZA

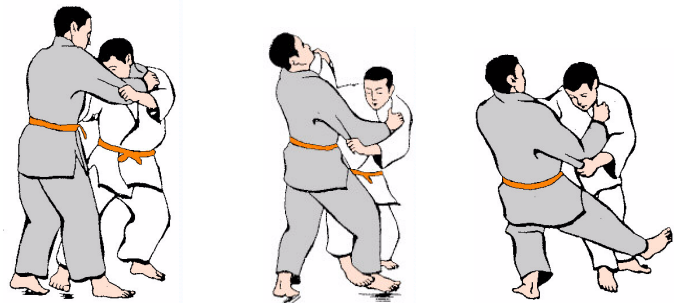
- . O-UCHI-GARI Suur seesmine sirp
- . KO-UCHI-GARI Väike seesmine sirp
- . TAI-OTOSHI Keha langetamine (kukutamine)
- . HARAI-GOSHI Puusa luud (pühkimine)
- . TANI-OTOSHI Orgu langetamine

Heitetehnikaid tuleb osata sooritada liikumiselt ühele poole  
Tuleb osata näidata heitesooritusele järgnevat kinnihoidmistehnikat

O-Uchi-Gari



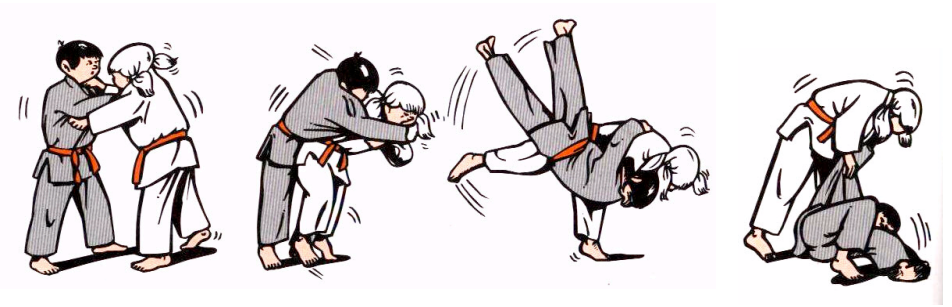
Ko-Uchi-Gari



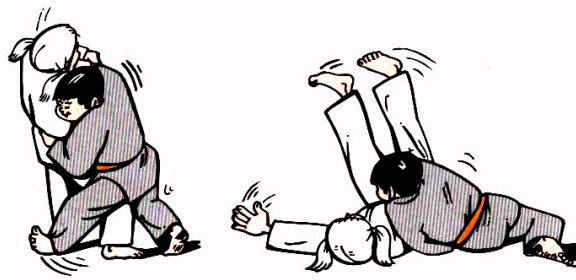
Tai-Otoshi



Harai-Goshi



Tani-Otoshi



## 6. RENZOKU WAZA

- Kolm kombinatsiooni vabal valikul



Üks näide

Tori ründab taha ja peale UKE reaktsiooni jätkub rünnak ette

1 - ICHI	4 — SHI / YON	7 — SHICHI / NANA	10 - JU
2 - NI	5 - GO	8 - HACHI	11 - JUICHI
3 - SAN	6 - ROKO	9 - KYU	12 - JUNI

## 7. TERMINOLOOGIA

### 1. ÜLDSÕNAVARA

TE-WAZA	Kätetehnika
ASHI-WAZA	Jalatehnika
KOSHI-WAZA	Puusatehnika
KAESHI-WAZA	Vastuvõtte tehnik (kontreerimine)
KONNITIWA	Tere, tere päevast
SAYONARA	Nägemiseni
NAGE-WAZA	Heitetehnika
KATAME-WAZA	Maasmaadluse tehnik
NE-WAZA	Maastehnika
TATAMI	Judomatt (Jaapani traditsiooniline põrandakate)

### 2. VÕISTLUSTEL TARVITATAV SÕNAVARA

SHIAI	Võistlus
KOKA	Madalaim hinne sooritatud tehnik eest
YUKO	Rahuldav hinne sooritatud tehnik eest
WAZA-ARI	Hea hinne sooritatud tehnik eest (pool võitu)
IPPON	Väga hea hinne sooritatud tehnik eest (puhas võit)
SHIDO	Märkus (karistus keelatud tegevuse eest)
HANSOKU-MAKE	Matšist eemaldamine (karistus ranga määrusterikkumise puhul)
HANTEI	OTSUS kohtunike hääletamisel
SONOMAMA	Mitte liigutada
TOKETA	LAKS VÄLJA kinnihoidmisest
YOSHI	JÄTKA

### 3. TREENINGU SÕNAVARA

UCHI-KOMI-GEIKO	Heitesse sissemineku harjutus
RANDORI	Treeningmaadlus
KAKARI-GEIKO	Harjutus ringmeetodil (üks mitme vastu)
RENZOKU-WAZA	Kombinatsioonitehnik
TOKUI-WAZA	Lemmiktehnik
KOOTAI	VAHETUS (partnerite vahetamine)

### 4. TEHNIKATE NIMETUSTES KASUTATAVAD SONAD

TE	käsi
UDE	käsivars
KATA	õlg
ZEMPO	edasi, ettepoole
WAKI	kaenlaalune
MAKI	sisse pöörama (keerama)
KUBI	kael
TAI	keha, korpus

### 5. JAAPANI NUMBRID



## 8. EESTI JUDO AJALUGU

Eestis alustati judoga tegelemist Tallinnas ja Tartus praktiliselt samaaegselt ja teineteisest sõltumatult 60-nendate aastate teises pooles. Judohuvi ajendavateks teguriteks olid:

- . Judo lülitamine olümpiamängude kavva (Tokio 1964),
- . Eurooplase (hollandlane Anton Geesink) suur edu nelendel mängudel,
- . Saksa judoõpetaja Horst Wolfi judoõpikute ilmumine meie raamatupoodidesse

Tallinnas olid judo propageerijateks Harri Greenmann ja Taavi Moondu. Õpiti kirjanduse varal ja omal nahal. Esimeseks treeningupaigaks oli Haabersti koolimaja. Treeningud toimusid võimlemismattidel, kuna vastav tatami puudus.

Esialgu korraldati klubisisesid võistlusi, mis toimusid peaaegu igal nädalavahetusel.

20.novembril 1969 aastal leidsid Tallinnas aset esimesed ametlikud judovõistlused Eestis, kus võisteldi viies kaalukategoorias. Seda päeva on hakatud pidama Eesti judo sünnipäevaks.

Tartus olid judo propageerijateks Andres Lutsar ja Riho Rannikmaa. R.Rannikmaa alustas Andres Lutsari juhendamisel sambo treeninguid 1963 aasta sügisel. Tutvunud Horst Wolfi raamatutest judoga, püüdis ta tuua judotehnikate ja käitumisnormide kaudu vaheldust sambotreeningutesse. Esialgu ei leidnud ta oma õpetaja poolt mõistmist, kuid peatselt tutvus ka A. Lutsar judoalase kirjandusega (Kazuzo Kudo JUDO) ning konfliktid haihtusid. (Nende kahe mehe koostöö kestab tänase päevani.) Treeningud toimusid Tartus TRÜ väikeses maadlusaalis.

Judoga kõrgemal tasemel tutvus R. Rannikmaa Tšehhoslovakkias sõjaväes olles, kus spordiroodus oli tema treeneriks 1966 aasta euroopameister Aleksei Iljušin. Kui Rannikmaa 1970 aasta kevadel sõjaväest naases rakendas A. Lutsar ta kohe tööle vabatahtliku treenerina. Sambomaadlus jäi Tartus üha enam ja enam tahaplaanile ning 1973. aastal loobuti sambost sootuks. A.Lutsar töötas Tartus sambo ja judotreenerina kuni 1973. aasta kevadeni ning siirdus siis Tallinnasse.

1972 a. alguses loodi Sambo- ja Dzuudoföderatsioon, mis hakkas juhtima ja arendama judo ja sambo tegevust Eestis. Esimeheks valiti Tõnu Lume.

1973 Tartu judokad kolivad Tähtvere pargi ääreses asuvasse "Dünamo" dojosse, mõõtmetega 5,5 x 11 meetrit. Peale Andres Lutsari lahkumist saab Tartu "Dünamo" ametlikuks treeneriks tema kasvandik Riho Rannikmaa, kelle juhendamisel enam samboga ei tegeletud. Rannikmaa treeningutele tulid ka esimesed julged judohuvilised neiu. Tartu "Dünamo" judosektsiooni usinamad õpilased Andres ja Aavo Põhjala, Rein Raud ning Aavo Kipasto juhendavad ka ise oma kollektiivide judosektsioone. Tartuski korraldatakse peaaegu igal nädalavahetusel dojoturniire.

24.-25 novembril viiakse Tallinnas läbi esimesed Eesti meistrivõistlused. Selleks aastaks oli judo saanud Eestis ametliku tunnustuse.

1973. aastal alustas Võrus judotreeningutega Enno Raag, juhendades Võru I KK judoringi. E.Raag on tõlkinud eesti keelde palju judoalast kirjandust saksa keelest, kuid eesti keeles on neist trükivalgust näinud vaid üks.

1974 Alates sellest aastast peetakse Eesti A-klassi esivõistlusi, kus on osalejateks kuni kuni 17-aastased noormehed. Hakati pidama ka Tallinna meistrivõistlusi, kuid need toimusid ebaregulaarselt.

Tartus toimusid esimesed Tartu linna meistrivõistlused, mis hiljem on muutunud lahtisteks ning peale legendaarse Tartu judoka ja sensei Kaimu Keeraku surma peetakse tema mälestusturniirina (Kaimu Keeraku memoriaal)

1975 Aasta parimateks judokadeks tunnistati täiskasvanutest Kaimo Keerak, juunioridest Aavo Põhjala ja noortest Aleksander Nikiforov. Parimaks treeneriks nimetati Riho Rannikmaa, kes on ka Eesti judokoondise vanemtreener.

Tartus alustatakse üleliidulise juunioride judoturniiri korraldamist, millest hiljem on saanud peale mitmeid nimevahetusi Tartu rahvusvaheline juunioride judoturniir. Turniiri järjepidevuse eest on kandnud koolt Andres Põhjala, kes ise oli esimestel turniiridel võistleja.

1976 Riho Rannikmaale omistati üleliiduline judokohtuniku kategooria. Treenerid jagunevad kaheks: professionaalid ja asjaarmastajad. Põhitöö langeb Andres Lutsari, Riho Rannikmaa ja Juri Saakiani õlgadele. Eesti meistrivõistlustel puuduvad auhinnad ja puuduvad ka spetsialiseeritud treeningbaasid. Entusiasmi siiski jätkub.

1977 Suurimaks sündmuseks võib pidada Eesti Judoföderatsiooni loomist. Treeneritele hakkab tulema lisa. TRÜ-s on vastavale spordialale spetsialiseerunud mitu noort. Siiani töötavad treeneritena iseõppijad, ilma spetsiaalse hariduseta inimesed.

1978 1.märtsil saabus Tartusse Kiievist spetsiaalne judomatt - tatami, mis parandas tunduvalt Tartu judokate treeningtingimusi.

Vinnis asutatakse Eesti esimene judoklubi "Sakura" (Jaapani dekoratiivne kirss, mille õied on jaapanlastele pühad). Klubi asutajaks ja treeningute juhendajaks on Vinnis Mihhail Mäoma.

Sellel aastal hakati korraldama ka laste judoturniiri "Maiasmokk", mis esialgu oli ainult võistkondlik turniir. "Maiasmokka" peetakse tänapäevani, kuid nüüd juba individuaalturniirina.

1979 Judo kandepind aina suureneb. Selle spordialaga tegeldakse Tallinnas, Tartus, Rakveres, Kundas, Väike-Maarias, Võrus, Ahjal, Pärnus, Viljandis, Kingissepas (praegu Kuressaare), Tapal ja Loksal. Sel aastal lõpetasid ka kolm maadluse erialale spetsialiseerunud judokat Tartu Riikliku Ülikooli Kehakultuuriteaduskonna (Urmas Moggom, Aavo Põhjala ja Margus Käärrik).

1980 Tartus asutati rahvaspordiklubi "Do" (tee, rada, põhimõte). "Do" klubi värvideks said punane-valge-must ja deviisiks: "Energia üksnes heategudeks!" Selle deviisi sobivuse kohta saadi heakskiit akadeemik Paul Aristelt. Küsimus oli selles, et kas õigem oleks öelda "üksnes" või "ainult". Klubi asutajaks on Riho Rannikmaa.

Hakkasid võistlustulemusedki paranema, kugi treeningtingimused olid ikkagi kehvad. Tartut külastanud Moskva OM-i pronks Aleksander Jatskevitš (Riia) tuletas ajakirjanikele Tartu treeningtingimuste kohta intervjuud andes meelde anektooti: "ühele poole tänavat ehitati saun ja teisele poole riideruum". Nimelt oli Tartus dojo ja rõivistu vaheline vahemaa ca 300 m lagedat taevaalust. (A. Jatskevitš on juba aastaid Belgia judokoondise treener).

Veebruari lõpus korraldati Tartus NSVL noorte meistrivõistlused. Tänu selle võistluse korraldamisele sai Eesti kaks uut, judotatamit. üks tatami jäi Tartusse ja teine läks peale võistluseid Lääne-Virumaale "Sakura" klubi käsutusse. See tatami on kasutusel tänapäevani nii "Do" klubis kui ka "Sakuras".

Sellel aastal teostus ka Eesti judokate esimene välisreis Soome.

1981 Andres Lutsar tegeleb juba mõned aastad judoga Tallinna Pedagoogilise Instituudi spordiklubis. Tema treeningutel osalevad ka neiud.

Tartu "Do" klubi judoneiud kutsutakse demonstratsiooniesinemisele Tbilisi rahvusvahelisele judoturniirile, kus esinetakse 10 000 kohaliku pealtvaataja ja arvukate välismaa judospetsialistide palge ees. Esimeste eestlastena sooritavad avalikult Nage-no-kata Anneli Kahusk (tori) ja Kai Hanson (uke). Neidude esinemine saab väga sooja vastuvõtu osaliseks. Seda eriti välismaa judospetsialistide poolt. Kata lõppedes lausus prantslane Lionel Grossain: "ükskõik kus mujal, aga mitte Tbilisis, oleks ma oodanud näha nõnda kultuurset esinemist."

1982 Esmakordselt peeti Võru maakonna esivõistlusi noortele. Sealkandis on judo arendajaks ja propageerijaks Enno Raag. Esimesed linna meistrivõistlused toimusid ka Narvas.

Toimus ka esimene Tallinn - Tartu linnavõistlus, kus osalejaid oli üle 70 (võisteldi mitmes vanuseklassis). Toimus ka sõpruskohtumine Võru Pioneeridemaja judoringi ja Tartu "Do" vahel. Paremaks osutus Tartu "Do" tulemusega 8:5.

Üldse tegeldakse judoga üheksas Eesti paigas.

- . Tallinnas juhendavad judogruppe:
  - "Dvigatelis" - A.Sergejev, J.Kuklev, V.Šumejev;
  - "Kalevis" - P.Redkin, A.Lutsar, J.Saakian;
  - "Dünamos" - U.Lipp;
  - "Jõus" - L.Ilsjan.
- . Tartus:
  - "Jõus" - K.Keerak,
  - "Dünamos" - R.Rannikmaa, Andres Põhjala;
  - "Kalevis" - Aavo Põhjala.
- . Rakveres - M.Mäomaa,
- . Harju "Kalevis" - S.Permainov,
- . Sillamäel - S.Jelatov,
- . Põlvas - Zidra,
- . Võrus - E.Raag,
- . Saaremaal - H.Kips
- . Narvas - Jerjomin.

Riiklik vanemtreener on Peeter Ainsam.

1983 aastal pani Riho Rannikmaa Eesti judokoondise vanemtreeneri ameti maha. Väidetavalt oli Eesti judo olukord täiesti lootusetu. Koondis oli lagunenu, kuna mehed, kes oleksid võinud veel edukalt teha ja areneda, olid NSVL-i spordikomitee poolt kehtestatud vanusetsensuse (23a) tõttu spordist eemale tõrjutud, noored olid aga veel liiga noored. Koondise peatreeneri kohta võttis üle Aavo Põhjalale, kes pidi alustama praktiliselt nullist. Põhjala suurimaks teeneks on, et ta suutis spordijuhid ennast uskuma panna ning judosse raha tuua. Mitmed Aavo Põhjala treeninggruppi siirdunud (Jaak Saks, Peeter Saks, Eero Praks, Indrek Pertelson) on suutnud end hiljem NSVL konkurentsisis ja mõned ka maailmas maksma panna. Kuigi nende esimesteks treeneriteks olid Andres Lutsar ja Jaan Heinroos, on nende arengus märkimisväärne panus Aavo Põhjalal.

Tallinnas "Dvigatelis" avati Juri Saakjani juhtimisel judo- ja sambokool, kus asus tööle kaheksa treenerit.

Tartus tuleb 1983. aasta suurimaks sündmuseks pidada kaarhalli valmimist kuhu judokad praktiliselt omaalgatuslikult "sisse trügisid".

Aavo Põhjala osales oma õpilastega NSVL A-kl. esivõistlustel. Esimesel päeval tuli sooritada tehnikaeksam, kus esikoha pälvis Eero Praks ja teiseks jäi Jaak Saks. Teisel - võistluspäeval eestlastel enam nii hästi ei läinud. Eelringist pääses edasi vaid J.Saks, kuid

temagi võistlus lõppes järgmises ringis. Samas toimus ka kohtunike konkurss, mille võitis Einar Suur.

Tbilisis toimunud rahvusvahelisel kohtunike seminaril sooritas Riho Rannikmaa edukalt rahvusvahelise kategooria judokohtuniku eksami.

1984 On tunda judo elavnemist Eestis. Kuigi Tartu "Dünamo" kaarhallis on ainuke täismõõtmetega tatami Eestis, ei ole mujal judotegevus soikunud. Põhiliseks vabariigi koondise kasvuladvaks on "Dvigateli" spordiklubi, kus vanemtreeneriks Juri Saakjan. Samal aastal toimub Tartus esimene üleliiduline naiste judoturniir, kus Eesti judoneiud saavutavad hulgaliselt auhinnalisi kohti. Esikoha saavutavad turniiril Kai Hansson (-48kg) ja Anneli Kahusk (-52kg).

4. oktoobril. asutati Võrus judoklubi "Rei". Treeningsaaliks kasutati spordikooli maadlussaali kus sai harjutada vaid laupäeviti ja pühapäeviti. Oma judoruum saadi siis, kui koliti Võru MEK-i. Treeneritena töötasid: Enno Raag, kelle põhieesmärgiks sai isiksuse kujundamine ja lastele kehalise tegevuse andmine, Urmas Kalda, Kaupo Pendi (juhendas tüdrukuid) ning Aigar Lipping.

1985 Seoses judo populaarsuse kasvuga on treeninggruppides palju judokaid ja on vaja uusi treenereid. Tartus töötavad treeneritena Andres Põhjala, Riho Rannikmaa, Einar Suur, Aavo Põhjala, Toomas Lukk, Tambet Toompere, Igor Ivanov, Merike Kissa.

Võrus alustatakse "Kevadturniiri" korraldamist, mis toimub regulaarselt tänapäevani..

Toimus ka esimene "Vana-Tooma" judoturniir.

NSVL noorte meistrivõistlustelt Volgogradist tuli esimene medal. Kehakaalus kuni 68kg sai pronksi Tallinna kalevlane Jaak Saks. Kaalukategoorias kuni 75kg tuli Eero Praks viiendaks.

Tbilisi rahvusvahelisel turniiril, kus osalesid 14. riigi sportlased, tuli "Dünamolane" Valeri Savin 3. kohale. Tema "pronks" nii esinduslikult rahvusvaheliselt turniirilt oli Eesti judokate viimaste aastate parimaks saavutuseks.

1986 Eesti judot seovad üleliidulise tasemega ainult noored, täiskasvanud harjutajaid on vähe, tippe üldse mitte. Mitu noormeest on end üleliidulistel võistlustel parimate hulka maadelnud, kuid seni on ainsa Eesti judokana NSVL (noorte)koondise dressi kandnud Eero Praks. Ala edasiarengut on märgata perifeerias, klubide hulk suureneb, kuid nende side ja omavaheline koostöö jätab soovida paremat.

1987 Tartu "Do" peatreeneriks saab Andres Põhjala. Alates sellest aastast treenib Vinnis lapsi Riho Rannikmaa. Rannikmaa Tartust lahkumine on tingitud lahkkelidest "Dünamo" juhtkonnaga, mille põhjuseks võitlus selle nimel, et Tähtvere kaarhall jääks judole. Võitlus lõppes küll judo seisukohalt võidukalt, kuid ühe Tartu ja Eesti judole alusepanija töö spordiühingu "Dünamo" muutus võimatuks.

Jõgeval alustab judo arendamist Viktor Nõmm.

1987. aastal tunnistati parimaks treeneriks Aavo Põhjala, kohtunikest Riho Rannikmaa ja Viktor Nõmm, judokatest Peeter Saks ja Indrek Pertelson, viimased täitsid ka NSVL meistersportlase normatiivi ning pälvisid vastava nimetuse.

Osaleti mitmetel üleliidulistel turniiridel. Augustis toimunud üleliidulistel spordikoolide vahelistel võistlustel Goris saavutas Indrek Pertelson kehakaalus üle 83 kg 11. osavõtja hulgast 3. koha. Ametiühingute üleliidulisel noorte meistrivõistlustel Alytuses saavutasid 3. kohad Anti Kalk ja Indrek Pertelson. NSVL noorte meistriskehakaalus kuni 78kg tuli Peeter Saks. Indrek Pertelson pidi raskekaalus leppima 3. kohaga. Tbilisi rahvusvahelisel turniiril saavutas Pertelson 5. koha.

1988 1988. aastal olid Tartus treeneriteks "Do" klubis: Andres Põhjala, Piibe Kerge, Riina Toomis, Jevgeni Kupri, Mati Sirp, Kuldar Allikalt, Georgi Vihljajev ja Egne Kont; "Kalevis" Kaimo Keerak ja Einar Suur. Lääne-Virumaal tegutsevad judosektsioonid Vinnis (Mihkel Mäomaa, Riho Rannikmaa), Väike-Maarjas ja Tamsalus. Rakveres tegutseb Jevgeni Tširkin, Harjus - Jaak Tungel, Loksal - Juri Grill, Narva "Spartas"- Sergei Kornõšev ja Kuressaares Heigo Kips.

Selle aasta oktoobris asutati Viljandis judoklubi "Taifu". Treeninguid alustati umbes 40. asjahuvilisega ja esialgu oli treeneriks vaid Viljar Kannel.

Indrek Pertelson tuli NSVL noorte meistriks kehakaalus kuni 95 kg.

1989 Toimus Viljandi SK "Taifu" esimene judoturniir, mis sisuliselt oli ka maakonna meistrivõistlus. Järgmisel aastal sai selle turniiri nimetuseks "Viljandi Judo Open".

10. detsembril loodi Vinnis Eesti Judoliit. Presidendiks nimetati Tõnu Lume ja peasekretäriks Peeter Ainsam.

1990 Tartus tekivad arusaamatused "Do" klubi treenerite vahel. üks treenerite grupp, kuhu kuulusid peamiselt kalevlastel, eraldus "Do" klubist ja veebruaris lõi oma judoklubi, mille nimeks sai "Zen".

Sel aastal toimusid Tartus esimesed Eesti B-kl. meistrivõistlused. Tartus toimus ka esimene "Jõuluturniir", mille korraldajaks oli "Do" klubi.

1990. aastast alates peetakse Lääne-Virumaa lahtiseid meistrivõistluseid ning samal aastal alustas "Sakura" klubi ka ainult naistele ja tütarlastele mõeldud võistluse SAKURA SHIAI korraldamist

Väljapaistvaid tulemusi on ette näidata kahel sportlasel. Nendeks on Indrek Pertelson ja Peeter Saks. I.Pertelson saavutas MM-l 3. koha ja tuli Ankaras Euroopa juunioride meistriks. Eesti meeskond käis esmakordselt Prantsusmaal, kus saavutati võistkondlikult 2. koht. I.Pertelson ja Peeter Saks olid parimad omas kaalukategoorias. Võistlusreiseis Prantsusmaale oli esimene Eesti judokade iseseisev välisreis ja see sai teoks tänu "Sakura" klubi tollasele peasponsorile Eduard Vilde nimelisele kolhoosile, kuigi õigem oleks öelda, et selle kolhoosi esimehele Arvi Toomele.

1991 Vinnis toimusid esimesed vaba Eesti meistrivõistlused.