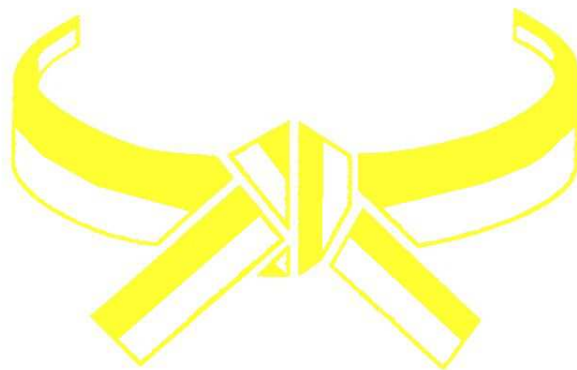




VÖÖNÕUDED

VALGE - KOLLANE VÖÖ

8 - KYU



Üldine info vööeksami kohta

Valge - kollase vöö saamiseks tuleb sooritada eksam

Vööksam toimub - info kodulehel www.virujudo.ee > kalender > vööeksamite nädal.

Eksamile pääsemise tingimused:

- Eksami sooritaja peab olema vähemalt 6 aastane.
- Eksamile pääsemiseks on vajalik sensei luba.
Sensei arvestab kuidas judoka on treeningutest osa võtnud ja kas ta oskab dojos käituda ehk kas ta väärrib kõrgema vöö kandmist.

Eksam on sooritatud:

- Kõik tehnikad on sooritatud vähemalt hindele YUKO (hinne 3).
- Küsitavatest judosõnadest peab teadma vähemalt pooled.
- Peab teadma judosaali käitumisreegleid.
- Judovööde põhivärvide ja järjestusega ei tohi eksida.
- Judovööd tuleb osata õigesti siduda.

Eduka eksami sooritamise korral väljastatakse klubi poolt tunnistus, mis lubab judokal kanda vastavat värvi vööd.

Vööprogrammi leiate Viru Judo kodulehelt

www.virujudo.ee > judost > vööprogrammid > valge-kollane vöö > õppeprogramm

NB! Vööeksamiga kaasnev kulu on 11 euri.
Hinna sees on eksamitasu, uus vöö, tunnistus ja õppebrožüür

Vööeksamil tuleb teada ja osata:

- | | | | |
|----|---------------|---------|---------------------------|
| 1. | UKEMI | WAZA | Kukkumistehnika |
| 2. | OSAEKOMI | WAZA | Kinnihoidmistehnika |
| 3. | NAGE | WAZA | Heitetehnika |
| 4. | NE-WAZA | RANDORI | Treeningmaadlus (maas) |
| 5. | TERMINOLOOGIA | | Judo sõnavara |
| 6. | DOJO REEGLID | | Treeningsaali reeglid |
| 7. | VÖÖDE SÜSTEEM | | Vööde värvid ja järjestus |
| 8. | OBI | | Vöö sidumine |

1. UKEMI-WAZA Kukkumistehnika

- YOKO-UKEMI Küljele kukkumine
- USHIRO-UKEMI Taha kukkumine

2. OSAEKOMI-WAZA Kinnihoidmistehnika

- KUZURE-KESA-GATAME Käe alt sallhoie
- MUNE-GATAME Rinnalt kinnihoie

3. NAGE-WAZA Heitetehnika

- O-SOTO-OTOSHI Väljast üle jala kukutamine
- UKI-GOSHI Puusaheide

NB! Heitetehnikaid tuleb osata sooritada koha pealt ühele poole

4. NE-WAZA RANDORI Treeningmaadlus maas

Treeningmaadluse käigus tuleb osta vastast viia selili asendisse ja kasutada õpituid kinnihoidmiseid.

5. TERMINOLOOGIA

1. ÜLDSÕNAVARA

JUDO	Pehme tee, Jaapanist pärit kahevõitlusala, mille loojaks on Jigoro Kano
REI	Tervitus, kummardus
JUDOKA	judo harrastaja
SENSEI	õpetaja, treener
JUDOGI	judorietus
- KIMONO	jakk
- ZUBON	püksid
- OBI	vöö

2. TREENINGSÕNAVARA

HAJIME	alustage
MATE	stopp, jätta, lõpetage
UKEMI	kukkumine, enesejulgestus

3. JUDOTEHNIKATE NIMETUSTES KASUTATAVAD SÕNAD

KOSHI	puus
-------	------

6. DOJO REEGLID

Käitumisreeglid treeningsaalis

DOJOs käitumine nõuab idamaade (jaapani) traditsioonide tundmist ja seetõttu ei ole seal käitumine samasugune kui tavalistes spordisaalides.

Alljärgnevalt on kirjas kõige olulisemad, mille vastu ei tohi eksida.

- ❖ **Treeningule** tuleb tulla õigeaegselt. Treeningsaali ja tatamile astudes ning lahkudes tuleb teha kummardus.
- ❖ **Enne** treeningu algust tuleb eemaldada kehalt kõik kellad, kaelaketid, kõrvarõngad jne.
- ❖ **Eriti** oluline on isiklik puhtus. On nõue, et varvaste ja sõrmede küüned oleksid lühikesed, jalad puhtad ja soeng ei segaks harjutamist. Peale treeningut tuleb pesta end dušši all!
- ❖ **Harjutage** ainult puhtas judogis!
- ❖ **Ilma** Sensei loata ei või lahkuda tatamilt ega treeningsaalist.
- ❖ **Tatamil** ollakse ainult paljajalu või sokkides. Jalanõudega tatamile astumist loetakse rängaks judoeetika rikkumiseks.
- ❖ **Treening** peab kulgema vaikselt, ilma kõrvaliste jutuajamisteta. Jutud, mis ei puuduta judot ja segavad treeningmeeleolu on keelatud.
- ❖ **Sensei** poolt antud juhiseid ja korraldusi tuleb täita kiiresti ja täpselt. Kui midagi jääb arusaamatuks, tuleb julgelt küsida.
- ❖ **Judoka**, kes puhkab, jälgib sensei seletusi või treeningukaaslaste tegevust, peab seisma või istuma korralikult, olles alati näoga tatami keskosa suunas. Lamamine ja seljaga maadlustsooni poole olemine on rangelt keelatud.
- ❖ **Treeningkaaslate** suhtes on vastastikune austus ja viisakus ning abivalmidus iseenesest mõistetav. Harjutuste alguses ja lõpus sooritatakse teineteisele püstikumardus.
- ❖ **Tatamil** söömine, närimine ja joomine on keelatud.
- ❖ **Mobiiltelefoni** kasutamine on treeningu ajal keelatud.
- ❖ **Iga** judoka hoolitseb alati vabatahtlikult DOJO puhtuse eest. Jäta alati enda järel DOJO puhtana ja korras ka teistele kasutamiseks.
- ❖ **Kasuta** energiat otstarbekalt. Ära kasuta õpitud kurjasti, vaid ainult heategevuseks.

7. VÖÖDE SÜSTEEM Saksa süsteem

ÕPILASASTMED

	<u>Põhivööd</u>	<u>Vahevööd</u>
9. KYU	Valge vöö	
8. KYU		Valge-kollane
7. KYU	Kollane vöö	
6. KYU		Kollane-oranž
5. KYU	Oranž vöö	
4. KYU		Oranž-Roheline
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

8. OBI Vöö sidumine

Judovöö sidumisel tuleb jälgida ka seda, et vöö ei läheks sidumise ajal keerdu. Keerdus vöösõlm kipub kiiresti lahti tulema.