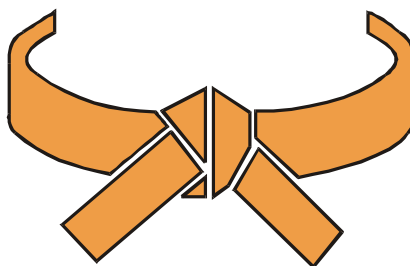




VÖÖNÕUDED

ORANŽ VÖÖ

5 - KYU



Üldine info vööeksami kohta

Oranži vöö saamiseks tuleb sooritada eksam.

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

Eksamile pääsemise tingimused:

- Eksami sooritaja peab olema vähemalt 9 aastane.
- Eksamile pääsemiseks on vajalik sensei luba.
Sensei arvestab kuidas judoka on treeningutest osa võtnud ja kas ta oskab dojos käituda ehk kas ta väärib kõrgema vöö kandmist. Võistlustel osalemine annab kindlasti pluss punkte juurde
- 2 judovõistlust – on osalenud kahel võistlusel

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 > oranž vöö > õppeprogramm

NB! Vööeksamiga kaasnev kulu on 14 euri.

Hinna sees on eksamitasu, uus vöö, tunnistus ja õppebrožüür.

Vööeksamil tuleb teada ja osata:

1.	8-KYU		Valge-kollane vööprogramm
2.	7-KYU		Kollane vööprogramm
3.	6-KYU		Kollane-oranž vööprogramm
4.	UKEMI	WAZA	Kukkumistehnika
5.	OSAEKOMI	WAZA	Kinnihoidmistehnika
6.	NAGE	WAZA	Heitetehnika
7.	RENZOKU	WAZA	Kombinatsioonitehnika
8.	TERMINOLOOGIA		Judo sõnavara

4. UKEMI-WAZA **Kukkumistehnika**

- ZEMPO-MAWARI-UKEMI

5. OSAEKOMI-WAZA **Kinnihoidmistehnika**

- TATE-SHIHO-GATAME
- KATA-GATAME

Lisaks

- Kaks rünnakut maas, mis lõpevad kinnihoidmisega
- Üks vabanemismoodus igast kinnihoidmisest

6. NAGE-WAZA **Heitetehnika**

- O-SOTO-GARI
- HARAI-GOSHI
- TANI-OTOSHI
- GOSHI-GURUMA
- SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

6. RENZOKU-WAZA **Kombinatsiooni tehnika**

Kombinatsioonitehnika

- Kolm kombinatsiooni vabal valikul, kasutades kollase ja oranži vööprogrammi heiteid

7. TERMINOLOOGIA

1. ÜLDSÕNAVARA

SHIAI	võistlus
SEMPAI	õpetaja abiline
TATAMI	judomatt
JIU-JITSU	Jaapani enesekaitse võitluskunst, millest on välja arendatud judo
ARIGATO	tänan

2. TREENINGSÕNAVARA

TOKUI-WAZA	lemmiktehnika
YOSHI	jätkake
KINZA	rünnak
TOKETA	kinnihoidmine ei loe
MIGI	parem
HIDARI	vasak
KOOTAI	partneri vahetus
OSAEKOMI	kinnihoidmine (loeb)
KAKARI-GEIKO	kordustreening heidetega (ringmeetod)
GAESHI	vasturünnak
RENZOKU	kombinatsioon

3. JUDOTEHNIKATE NIMETUSTES KASUTATAVAD SÕNAD

TATE	pealt
ZEMPO	ette, üle takistuse