

KOLLANE VÖÖ

5. KYU

- | | | |
|----|------------------------|---------------------|
| 1. | UKEMI-WAZA | kukkumistehnika |
| 2. | OSAEKOMI-WAZA | kinnihoidmistehnika |
| 3. | NAGE-WAZA | heitetehnikad |
| 4. | TERMINOLOOGIA | sõnavara |
| 5. | JUDO PRINTSIIBID | judo põhireeglid |
| 6. | VÖÖDE SÜSTEEM | vööastmed |
| 7. | JUDO AJALUGU (J. KANO) | |

KOLLASE VÖÖ PROGRAMM

1. UKEMI-WAZA

MAE UKEMI

ette kukkumine

YOKO-UKEMI

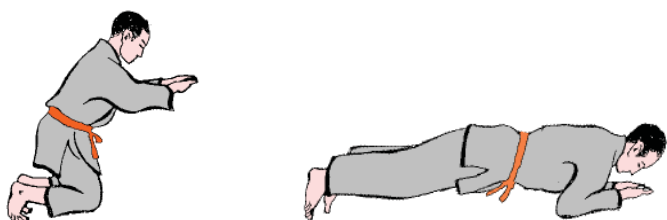
küljele kukkumine

USHIRO-UKEMI

taha kukkumine

MAE-MAWARI-UKEMI

ette kukkumine veeremisega üle käe



MAE UKEMI



MAE MAWARI UKEMI



YOKO UKEMI



USHIRO UKEMI

2. OSAEKOMI-WAZA

(kinnihoidmistehnika)

KESA-GATAME

särpkinnihoidmine

YOKO-SHIHO-GATAME

kinnihoidmine küljelt

KAMI-SHIHO-GATAME

kinnihoidmine pea poolt

TATE-SHIHO-GATAME

kaksiraksi kinnihoidmine

Kaks rünnakut maas, mis lõppevad erinevate kinnihoidmistega

Üks vabanemismoodus kinnihoidmisest



KESA-GATAME



YOKO-SHIHO GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME

3. NAGE-WAZA (heitetehnika)



DE-ASHI-BARAI



HIZA-GURUMA



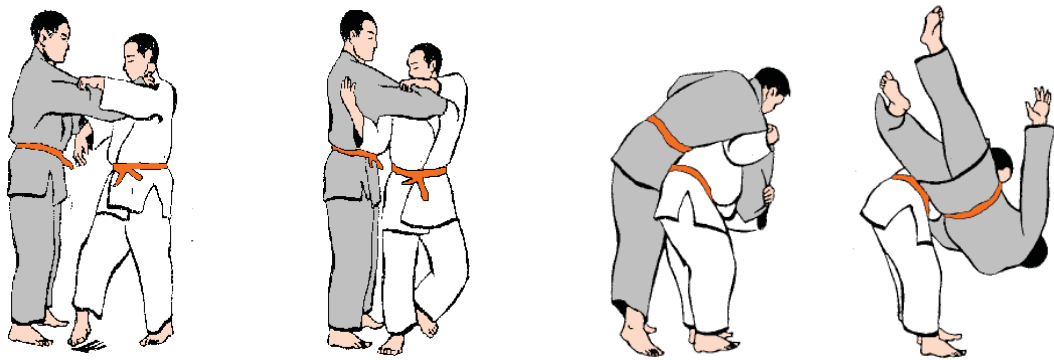
KO-SOTO-GARI



O-SOTO-GARI / O-SOTO-OTOSHI



O-GOSHI



IPPON-SEOI-NAGE

4. TERMINOLOOGIA

1. ÜLDSÕNAVARA

JUDO	Jaapani rahvuslik 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	treeningusaal, kus harrastatakse Jaapani traditsioonilisi 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	veeremisega ette
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 PÕHIMÕTTED

JUDOS kasutatavate tehnikate **esimene põhimõte** seisneb selles, et tuleb kasutada vastase jõudu ja inertsia ära enda huvides.

esimene 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 põhimõte. Harjutades peab kasu olema mõlemapoolne.

teine põhimõte: "MAKSIMAALNE RESULTAAT - ÜLDINE HEAOLU".

6. VÖÖDE SÜSTEEM

ÕPILASASTMED

6. KYU	Valge vöö
5. KYU	Kollane vöö
4. KYU	Oranz 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. LÜHIKE JUDO AJALUGU

Judo on pärit Jaapanist ja see on alguse saanud JU-JUTSU võitluskunstist.

Jaapani võitluskunstid on peaaegu tuhat aastat vanad. Ju Jutsu sai alguse 16. sajandil Jaapani lähivõitluse tehnikana ja taktikana, mis arenes välja erinevatest maadluskunstidest ning hiljem andis alguse AIKIDO´le ja JUDO´le. Maailmas arvatakse olevat üle 1000 erineva ju jutsu võitlusstiili.

Judo looja JIGORO KANO sündis 28. oktoobril 1860 Mikage väikelinnas Hyogo Prefektuuris. Noorena oli J. Kano kidura kehaehitusega füüsiliselt nõrk nooruk. (Ka täiskasvanuna ei ületanud ta kehakaal 48 kg). J. Kano oli veendunud, et toore jõu vastu saab meistrilikusega ning ta otsustas hakata tegelema võitluskunstidega. Ta õppis JU-JUTSUT erinevate meistrite käe all.



Kano esimene õpetaja oli sensei TEINOSUKE YAGI. Igal ju-jutsu stiilil olid omad traditsioonid ja saladused, mis olid korjunud sajanditega ning neid säilitati kiival 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 SHINYO RYU). Jigoro Kano osutus andekaks õpilaseks ja ta omandas mitme ju-jutsu stiili baastehnikad. Tihti lõppesid võitlused 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 enesekaitse võtted, mis osutusid kõige efektiivsemateks ning olid inimorganismile vähem ohtlikud. Jigoro Kano nimetas oma süsteemi JUDO`ks. Judot võib tõlkida kui "pehme tee".

JIGORO KANO:

"Judo on efektiivseim tee kehalise ja vaimse jõu arendamiseks, treenides rünnakut ja arendades kaitset, lähenevad täiuslikkusele teie keha ja psüühika; te saavutate selle, et judo vaimne sisu muutub osaks teist endist. Nii võitegi oma isiksusega rikastada oma rahvust ning selle kaudu lisada midagi hinnalist ka kogu inimkonnale"