

## ORANŽVÖÖ

### 4. KYU

- |    |                           |                          |
|----|---------------------------|--------------------------|
| 1. | <b>UKEMI-WAZA</b>         | kukkumistehnika          |
| 2. | <b>OSAEKOMI-WAZA</b>      | kinnihoidmistehnika      |
| 3. | <b>KANSETSU-WAZA</b>      | valuvõtte tehnika        |
| 4. | <b>UCHI-KOMI-GEIKO</b>    | heitesse sisseminekud    |
| 5. | <b>NAGE-WAZA</b>          | heitetehnikad            |
| 6. | <b>KENZOKU-WAZA</b>       | kombinatsioonide tehnika |
| 7. | <b>TERMINOLOOGIA</b>      | sõnavara                 |
| 8. | <b>EESTI JUDO AJALUGU</b> |                          |

# ORANZI VÖÖ PROGRAMM

## 1. UKEMI-WAZA

ZEMPO-MAWARI-UKEMI

hüpega üle käe ette kukkumine



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. KANZETSU-WAZA**

(valutehnika)

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

UDE-GARAMI

KESA-GARAMI

ristne käsivarre lukk

käsivarre murdmine

särpp-lukk

Kaks rünnakut maas, mis lõppevad erinevate valuvõtetega



---

**UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME**



---

**UDE-GARAMI**



---

**KESA-GARAMI**

## 4. UCHI-KOMI-GEIKO

(sisseminekute harjutamine)

Kordamismeetod heidetesse sissepööramiste õppimisel

Kollase või oraži vööprogrammi heidete demonstreerimine  
Uchi-Komi süsteemi kasutades

## 5. NAGE-WAZA

(heitetehnika)

O-UCHI-GARI

KO-UCHI-GARI

TAI-OTOSHI

GOSHI-GURUMA

HARAI-GOSHI

UCHI-MATA

TANI-OTOSHI

suur seesmine sirp

väike seesmine sirp

keha langetamine (kukutamine)

puusaratas (Nupuheide)

puusa luud (pühkimine)

reite vahelt

orgu langetamine

Heitetehnikaid tuleb osata sooritada liikumiselt ühele poole

Tuleb osata näidata heitesooritusele järgnevat

kinnihoidmistehnikat



O-UCHI-GARI



KO-UCHI-GARI



**TAI-OTOSHI**



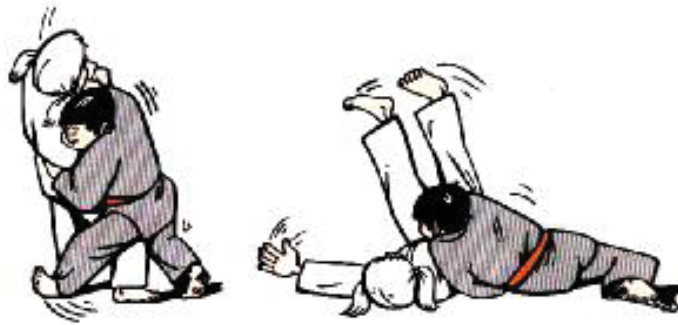
**GOSHI-GURUMA**



**HARAI-GOSHI**



**UCHI-MATA**



---

## TANI-OTOSHI

### 6. KENZOKU WAZA (kombinatsioonide tehnika)

Kolm kombinatsiooni vabal valikul



Näide: Tori ründab taha ja peale UKE reaktsiooni jätkub rünnak ette

## 7. JUDO PÕHIMÕTTED

### 1. ÜLDSÕNAVARA

TE-WAZA	kätetehnika
ASHI-WAZA	jalatehnika
KOSHI-WAZA	puusatehnika
KAESHI-WAZA	vastuvõtte tehnika (kontreerimine)
KONNITIWA	tere, tere päevast
SAYONARA	nägemiseni
NAGE-WAZA	heitetehnika
KATAME-WAZA	kinnihoidmise tehnika
NE-WAZA	maastehnika
TATAMI	judomatt (Jaapani traditsiooniline põrandakate)

### 2. VÕISTLUSTEL TARVITATAV SÕNAVARA

SHIAI	võistlus
YUKO	rahuldav hinne sooritatud tehnika eest
WAZA-ARI	hea hinne sooritatud tehnika eest (pool võitu)
IPPON	väga hea hinne sooritatud tehnika eest (puhas võit)
SHIDO	märkus (karistus keelatud tegevuse eest)
HANSOKU-MAKE	matšist eemaldamine (karistus ränga määrusterikkumise puhul)
HANTEI OTSUS	kohtunike hääletamisel
SONOMAMA	mitte liigutada
TOKETA	kinnihoidmisest väljas
YOSHI	jätkata

### 3. TREENINGU SÕNAVARA

UCHI-KOMI-GEIKO	heitesse sissemineku harjutus
RANDORI	treeningmaadlus
KAKARI-GEIKO	harjutus ringmeetodil (üksi mitme vastu)
RENZOKU-WAZA	kombinatsioonitehnika
TOKUI-WAZA	lemmikitehnika
KOOTAI	vahetus (partnerite vahetamine)

### 4. TEHNIKATE NIMETUSTES KASUTATAVAD SÕNAD

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

### 5. JAAPANI NUMBRID

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

## 8. EESTI JUDO AJALOOST

### **Eesti judo vanus**

Esimesed võistlused toimusid 20.nov.1969. a. Tallinnas. Seda on hakatud pidama Eesti judo sünnipäevaks.

### **Parimad tulemused Eesti judos**

Indrek Pertelson, Aleksei Budõlin, Dimitri Budõlin ja Martin Padar.

Need on meie esijudokad, kes on toonud medaleid täiskasvanute tiitlivõistlustelt. Nendeks võistlusteks on Euroopa Meistrivõistlused (EM), Maailmameistrivõistlused (MM) ja Olümpi-amängud (OM).

### **EM**

1. Indrek Pertelson, Aleksei Budõlin
2. Indrek Pertelson, Aleksei Budõlin
3. Indrek Pertelson, Aleksei Budõlin, Dmitri Budõlin, Martin Padar

### **MM**

- 1.
2. Indrek Pertelson, Aleksei Budõlin
3. Aleksei Budõlin

### **OM**

- 1.
- 2.
3. Indrek Pertelson, Aleksei Budõlin

### **Eesti Judoliit**

Eesti judoliit (EJL) loodi 10. dets. 1989.a Vinnis. EJL eelkäiaiks oli 1972 a. loodud Sambo ja Dzuudoföderatsioon. 2005 aastani oli presidendiks TÕNU LUME. Seega 33 aastat!! Presidendi kohustusi jätkab TÕNU TÕNISTE

### **Mõned Eestis tuntumad treenerid**

Riho Rannikmaa	Sakura
Aavo Põhjala	Condor
Andres Põhjala	Do
Andres Lutsar	Aitado
Jaan Lutsar	Aitado
Juri Grill Loksa	RSK
Anatoli Sergejev	Põhjakotkas
Feliks Saakjan	Dvigatel
Riho Lehiste	Rei
Einar Suur	Zen
Ivan Novitski	Buffen-do
Roland Maisuradze	Zen
Viljar Kannel	Taifu
Enno Raag	Rei
Jevgeni Kupri	Do