

ROHELINE VÖÖ

3. KYU

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. OSAEKOMI-WAZA | kinnihoidmistehnika |
| 2. KANSETSU-WAZA | valuvõtete tehnik |
| 3. SHIME-WAZA | kägistamistehnika |
| 4. NAGE-WAZA | heitetehnika |
| 5. KENZOKU-WAZA | kombinatsioonide tehnik |
| 6. KAESHI-WAZA | vastuheidete tehnik |
| 7. SHIAI | võistlused |
| 8. TAISO | soojendus |
| 9. KOHTUNIKU TÖÖ | algteadmised ja praktika |
| 10. JUDO KLASSIFIKATSIOON | |

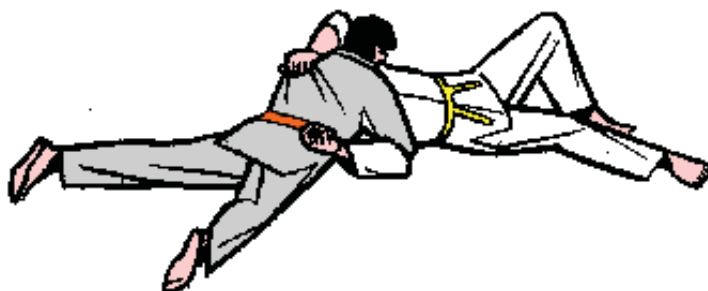
ROHELISE VÖÖ PROGRAMM

1. OSAEKOMI-WAZA

(kinnihoidmistehnika)

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME särppkinnihoidmise variant
KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME küljelt kinnihoidmise variant
USHIRO-KESA-GATAME õlaga kinnihoidmine

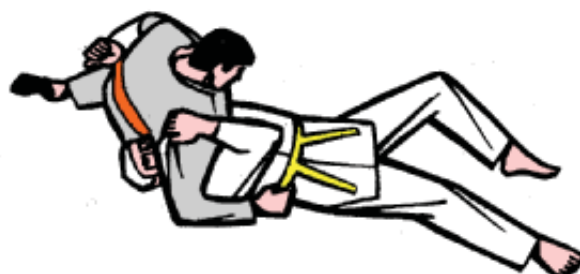
Kolm rünnakut maas, mis lõppevad erinevate kinnihoidmistega
Kolm vabanemismoodust kinnihoidmisest



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME



USHIRO-KESA-GATAME

2. KANZETSU-WAZA

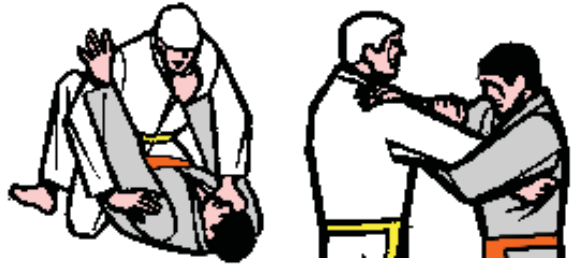
(valutehnika)

WAKI-GATAME	kaenlaaugu lukk
KANNUKI-GATAME	küünanuki lukk
OTHEN-GATAME	põikipöördega lukk
UDE-GATAME	käevarre lukk

Tuleb osata ette näidata kaks valuvõtte sooritust, mis toimub rünnaku või vasturünnakuna reaalses situatsioonis



WAKI-GATAME



KANNUKI-GATAME



OTHEN-GATAME



UDE-GATAME

3. SHIME-WAZA

(kägistamistehnika)

NAMI-JUJI-JIME	normaalne rist-kägistamine
KATA-JUJI-JIME	poolik rist-kägistamine
GYAKU-JUJI-JIME	pööratud rist-kägistamine
OKURI-ERI-JIME	libisev revääriga kägistamine

Tuleb osata ette näidata kaks kägistamistehnikat, mis toimub rünnaku või vasturünnakuna reaalses situatsioonis



NAMI-JUJI-SHIME



KATA-JUJI-SHIME



GYAKU-JUJI-SHIME



OKURI-ERI-JIME

4. NAGE-WAZA (heitetehnika)

KO-SOTO-GAKE
OKURI-ASHI-BARAI
TSURI-GOSHI
HANE-GOSHI
KATA-GURUMA
YOKO-OTOSHI
TOMOE-NAGE
SUMI-GAESHI

väike välimine konks (haak)
libisev jalgade pühkimine
tõste-puus
puusa-tiib
õlaratas („Veski“)
külg-kukutamine
kaar-heide
nurk-vastuheide

Heitetehnikaid tuleb osata sooritada liikumiselt ja mõlemale poole



KO-SOTO-KAKE



OKURI-ASHI-BARAI



TSURI-GOSHI



HANE-GOSHI



KATA-GURUMA



YOKO-OTOSHI



TOMOE-NAGE



SUMI-GAESHI

5. RENZOKU WAZA

(kombinatsioonide tehnika)

Kolm kombinatsiooni või jätkurünnakut vabal valikul
Kaks kombinatsiooni või jätkurünnakut etteantud heidetega

Võimalikud variandid:

Rünnak ette, peale uke reaktsiooni jätkub rünnak heitega ette.
Rünnak ette, peale uke reaktsiooni jätkub rünnak heitega taha.
Rünnak taha, peale uke reaktsiooni jätkub rünnak heitega taha.
Rünnak taha, peale uke reaktsiooni jätkub rünnak heitega ette.



Näide: Tori alustab rünnakut ette IPPON-SEOI-NAGEga ja lõpetab rünnaku taha KO-UCHI-MAKIKOMIga

6. GAESHI-WAZA

(vastuheidete tehnika)

Kolm vastuheidet vabal valikul
Kaks vastuheidet etteantud heidetele



KO-SOTO-GAKE puhul on võimalik kasutada
vasturünnakuna O-UCHI-GARit

7. SHIAI

(võistlused)

Tuleb osaleda vähemalt neljal võistlusel aastas, saavutades:

Oma vanuseklassi Eesti MV medalikoha või

Oma vanuseklassi maakonna / linna meistri tiitli või

Aasta jooksul koguda ametlikel võistlustel 10 punkti

Punktiarvestus:	Võit 10:0 või 7:0	Võit 5:0 või 3:0
Kõrgema vööstmega vastase üle	2,0 p	1,5 p
Sama vööstmega vastase üle	1,5 p	1,0 p
Astme võrra madalama vöõga vastase üle	1,0 p	0,5 p




8. TAISO

(soojendus)

soojendusharjutuste läbiviimise oskus

9. KOHTUNIKU TÖÖ

Osalemine vähemalt kahel võistlusel kohtunikuna, ajamõõtjana, tabloo - või nurgakohtunikuna. Võistlusmäärused: hinded, karistused ja nende kriteeriumid

Hinne	Punktid	Žestid	Heitetehnikad (Nage-Waza)	Maastehnikad (Ne-Waza)	Karistused
Ippon	10		Tehnikad, mis on sooritatud, tehniliselt puhtalt, kiirelt ja jõuliselt, kontrollides lõpuni rünnaku-tegevust.	Mõjusad: 1. Valuvõtted (Kanzetsu-aza) 2. Kägistamised (Shime-Waza) 3. Kinnihoidmised (Osaekomi-Waza) 25 sekundit	Diskvalifitseerimine (Hansoku-Make)
Waza-Ari	7		Tehnikad, milles jääb puudu kas tenilises puh-tusest kiirusest, jõust, efektsusest või ei ole lõpuni kontrollitud.	Kinnihoidmine 20-24 sekundit	Kolmas Shido
Yuko	5		Tehnikad, milles jääb puudu kas tenilises puh-tusest kiirusest, jõust, efektsusest või ei ole lõpuni kontrollitud.	Kinnihoidmine 15-19 sekundit	Teine Shido
					Esimene Shido vaba (free) Shido (vastasele hinnet ei anta)

10. JUDO TEHNIKATE KLASSIFIKATSIOON

