

## VALGE VÖÖ

### 6. KYU

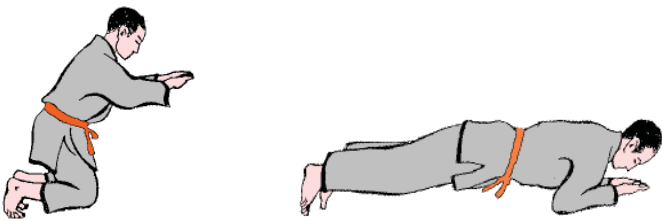
- |     |                  |                       |
|-----|------------------|-----------------------|
| 1.  | UKEMI-WAZA       | kukkumistehnika       |
| 2.  | REI              | tervitus              |
| 3.  | SHIZEI           | seisud/asendid        |
| 4.  | KUMIKATA         | normaalhaare          |
| 5.  | KUZUSHI          | tasakaalu rikkumine   |
| 6.  | SHINTAI          | kulgevad liikumised   |
| 7.  | TAI-SABAKI       | pöördliikumised       |
| 8.  | DOJO REEGLID     | treeningsaali reeglid |
| 9.  | VÖÖ SIDUMINE     |                       |
| 10. | JUDOGI PAKKIMINE |                       |

# VALGE VÖÖ PROGRAMM

## 1. UKEMI-WAZA

mae-ukemi  
yoko-ukemi  
ushiro-ukemi  
mae-mawari-ukemi

ette kukkumine  
küljele kukkumine  
taha kukkumine  
ette kukkumine veeremisega üle käe



**MAE UKEMI**



**MAE MAWARI UKEMI**



**YOKO UKEMI**



**USHIRO UKEMI**

## 2. REI

ritsu-rei  
za-rei

kummardus püsti  
kummardus põlvitusest



RITSU-REI



ZA-REI

## 3. SHIZEI

shizentai  
jigotai

võistluseis  
kaitseseis



SHIZENTAI



JIGOTAI

**4. KUMIKATA**  
(normaalhaare)



**5. KUZUSHI**  
(tasakaalust väljaviimine)



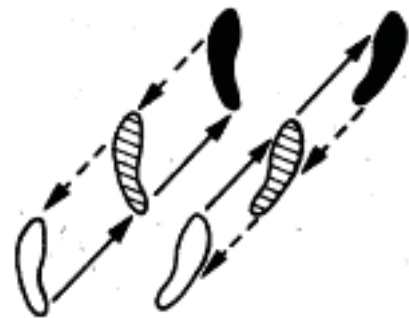
**6. SHINTAI**  
(liikumine)

ayumi-ashi  
tsugi-ashi

liikumine normaalsete sammudega  
liikumine üks jalg ees



**AYUMI-ASHI**



**TSUGI-ASHI**

## 7. TAI SABAKI

(kere pöörded)

mae-mawari-sabaki  
mae-sabaki  
ushiro-sabaki

täispööre ette  
poolpööre ette  
poolpööre taha



**MAE-MAWARI SABAKI**

**MAE-SABAKI**

**USHIRO-SABAKI**

---

## 8. DOJO KEEGLID

(käitumine harjutussaalis)

1. Treeningule tuleb ilmuda õigeks ajaks.
2. Ilma Sensei loata ei või lahkuda enne treeningu lõppu
3. Eriti oluline on isiklik puhtus. On nõue, et varvaste ja sõrmede küüned oleksid lühikeseks lõigatud, jalad puhtad ja soeng ei segaks harjutamist. Peale treeningut tuleb pesta end dušši all !
4. Väljaspool tatamit võib liikuda ainult vahetusjalatsitega !
5. Harjutage ainult puhtas judogis!
6. Treening peab kulgema vaikselt, ilma kõrvaliste jutuajamisteta. Jutud, mis ei puuduta judot ja segavad treeningmeeleolu on keelatud.
7. Judoka, kes puhkab, jälgib sensei seletusi või treeningukaaslaste tegevust, peab seisma või istuma korralikult, olles alati näoga tatami keskosa suunas. Lamamine on rangelt keelatud. Istuda tohib za-zen asendis või rätsepa istes.
8. Sinu enda poolt valitud või sensei poolt määratud partneri suhtes on vastastikune austus ja viisakus iseenesest mõistetav.

9. Treeningu käigus ei tohi süüa ega midagi suus mäluda.
10. Sensei poolt antud juhiseid ja korraldusi tuleb täita vastuvaidlematult, muidugi võid Sa küsida kui midagi jääb arusaamatuks.
11. Iga judoka hoolitseb vabatahtlikult DOJO puhtuse eest.
12. Kasuta energiat otstarbekalt.
13. Hinda kõrgelt iseseisva töö ja aktiivsuse osa nii treeningutel kui ka väljaspool treeninguid!

JUDO ON KULTUUR  
EDU SULLE , VÄIKE JUDOKA !

## 9. VÖÖ SIDUMINE



1. Aseta pooleksmöödetud vöö keskoht oma kõhule.



2. Vii vöö ümber talje ja rista otsad kõhuli nii, et saad tõmmata pealmise vööotsa teise alt läbi.



3. Tõmba vöö parasjagu pingule



4. Aseta vöö ülaosa üle alumise, vii see läbi silmuse ja seo ta tihedasse sõlme.

# 10. JUDOĞI PAKKIMINE

