

FUKURI



JUDOKOOL

VÖÖPROGRAMM
ORANŽ VÖÖ

4-KYU



Oranži vöö programm

1. UKEMI WAZA Kukkumistehnika
2. OSAEKOMI WAZA Kinnihoidmistehnika
3. KANSETSU WAZA Valuvõttetehnika
4. NAGE WAZA Heitetehnika
5. KINNIHOIDMISEST VÄLJA TULEMINE
6. TERMINOLOOGIA Sõna

1. UKEMI-WAZA

- Zempo Ukemi

Üle takistuse ette kukkumine



ZEMPO-UKEMI

2. OSAEKOMI-WAZA

- Kuzure-Kesa-Gatame
- Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame
- Kuzure-Kami-Shiho-Gatame
- Kuzure-Tate-Shiho-Gatame

Kinnihoidmise variant maas
Kinnihoidmise variant küljelt
Kinnihoidmise variant pea poolt
Kinnihoidmise variant pealt

KUZURE-KESA-GATAME



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

3. KANSETSU WAZA

- Ude-Hishigi-Juji-Gatame
- Ude-Garami
- Kesa-Garami

Valuvõte “suur käelukk”
Tagurpidi “kää tang”
Kaela tagant käelukk

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME



UDE-GARAMI



KESA-GARAMI



4. NAGE WAZA

Heiteid tuleb osata liikumiselt kahele poole!

- **Ko-soto-gari** Väike sirp väljast
- **Ko-uchi-gari** Väike sirp seest
- **Koshi-guruma** Puusaratas
- **Tsuri-goshi** Puusatõste

- **Okuri-ashi-harai** Jalad kokku pühkimine
- **Seoi-nage** Üle õla heide
- **Harai-goshi** Puusa pühkimine
- **Uchi-mata** Reie sise heide
- **Tai-otoshi** Kehaga langetami

KO-SOTO-GARI



KO-UCHI-GARI



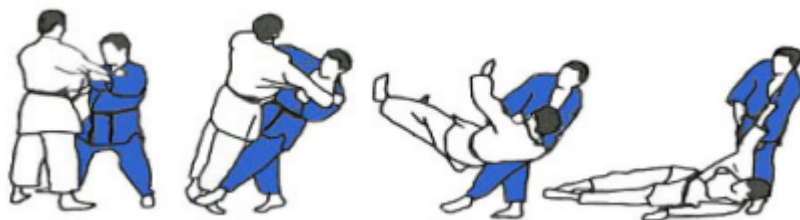
GOSHI-GURUMA



TSURI-GOSHI



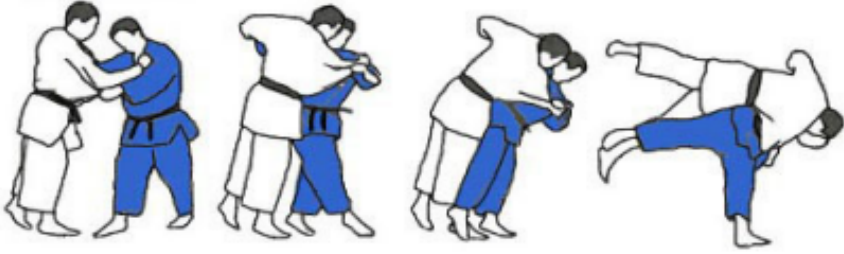
OKURI-ASHI-HARAI



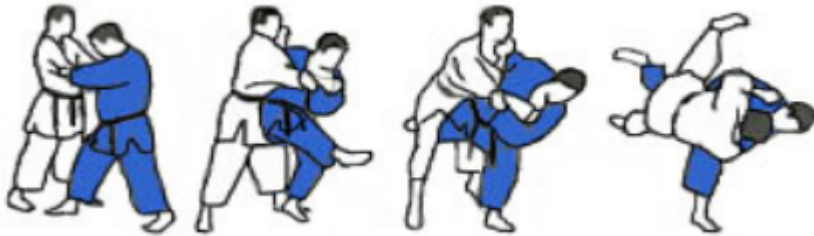
SEOI-NAGE



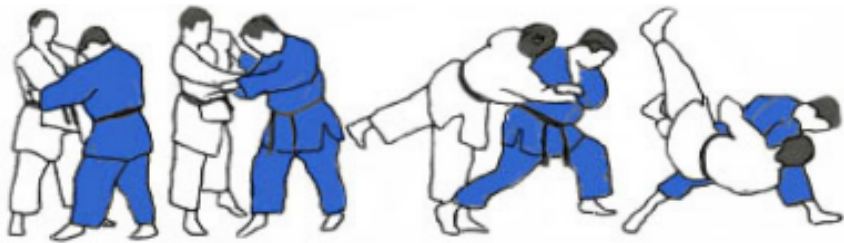
HARAI-GOSHI



UCHI-MATA



TAI-OTOSHI



5. KINNIHOIDMISEST VÄLJA TULEMINE

JALA SIDUMINE



ISTULI PÖÖRAMINE



SILLAST VÄLJAPÖÖRAMINE



6. RENRAKU WAZA/GAESHI WAZA

Tuleb osata ette näidata **3** omal valikul kombinatsiooni

Nt: O-Uchi-Gari→Ko-Uchi-Gari

Ko-Uchi-Gari→Seoi-nage

Ippon-Seoi-nage→Ko-Uchi-Gari

Uchi-Mata→Tai-Otoshi

Tuleb osata ette näidata **2** omal vasturünnaku tehnikat

Nt: O-Soto-Gari→O-Soto-Gari

Goshi-Guruma→Tani-Otoshi

Hiza-Guruma→O-Uchi-Gari



7. TERMINOLOOGIA

ÜLDTERMINOLOOGIA

TE-WAZA	kätetehnika
KOSHI-WAZA	pusatehnika
KAESHI-WAZA	vasturünnaku tehnika
SAYONARA	nagemiseni
NAGE-WAZA	püstitehnika
NE-WAZA	maastehnika
TATAMI	judomatt

VÕISTLUS TERMINOLOOGIA

SHIAI	võistlus
WAZA-ARI	judo hinne, hea tehnika (pool võitu)
IPPON	väga hea tehnika (puhas võit)
SHIDO	märkus, karistus
HANSOKU-MAKE	diskvalifitseerimine, judo eetika rikkumine
HANTEI	kohtunike hääletus
SONOMAMA	hoidke positsioone, mitte liigutada
TOKETA	kinnihoidmine ei loe
YOSHI	jätkake

TREENING TERMINOLOOGIA

RANDORI	treeningvõistlus
RENZOKU WAZA	kombinatsioonitehnikad
TOKUI-WAZA	lemmiktehnika
KOOTAI	paaride vahetus

TEHNIKATE NIMETUSTES KASUTATAVAD SÕNAD

TE, UDE	käsi	UKI	hõljuma
KATA	õlg	MOROTE	topelt käsi/kahe käega
ZEMPO	ette (üle takistus)	SUMI	nurk
WAKI	kaenlaalune	SUKUI	kühveldama
MAKI	sisse pöörama	NAMI	tavaline
KUBI	kael	RYOTE	mõlemad käed
TAI	keha	TSUKKOMI	läbi lükkama
KAKE	konks	HISHIGI	purustama
SHIHO	4 nurka	JUJI	rist
HADAKA	paljas	SANKAKU	kolmnurk
SEOI	seljas kandma	OKURI	saatma, kokku viima
OTOSHI	kukutamine	YOKO	külj

JAAPANI NUMBRID

ICHI	üks	RO	kuus
NI	kaks	SHISHI	seitse
SAN	kolm	HACHI	kaheksa
SHI	neli	KYU	üheksa
GO	viis	JU	kümme

