

# FUKURI



# JUDOKOOL

VÖÖPROGRAMM  
ROHELINE VÖÖ

3-KYU



## Rohelise vöö programm

1. OSAEKOMI WAZA Kinnihoidmistehnika
2. KANSETSU WAZA Valuvõttetehnika
3. SHIME WAZA Kägistamistehnika
4. NAGE WAZA Heitetehnika
5. KINNIHOIDMISEST VÄLJA TULEMINE
6. RENRAKU/GAESHI WAZA Kombinatsiooni/vastu heite tehnika

# 1. OSAEKOMI-WAZA

- Uki-Gatame
- Kata-Gatame
- Makura-Kesa-Gatame
- Ushiro-Kesa-Gatame

## UKI-GATAME



## MAKURA-KESA-GATAME



## KATA-GATAME



## USHIRO-KESA-GATAME



## 2. KANSETSU WAZA

- Ude-Hishigi-Hiza-Gatame
- Ude-Hishigi-Waki-Gatame
- Ude-Hishigi-Hara-Gatame

Valuvõtte põlve abil  
Valuvõtte kaenlaaluse abil  
Valuvõtte kõhu abil

### UDE HISHIGI HIZA GATAME



### UDE HISHIGI HARA GATAME



### UDE HISHIGI WAKI GATAME



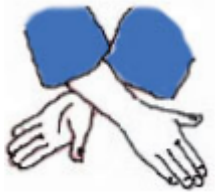
### 3. SHIME WAZA

- Nami-juji-jime
- Kata-juji-jime

- Gyaku-juji-jime
- Okuri-eri-jime



**NAMI JUJI JIME**



**KATA JUJI JIME**



**GYAKU JUJI JIME**



**OKURI ERI JIME**

## 4. NAGE WAZA

Heiteid tuleb osata liikumiselt kahele poole!

- Ko-soto-gake
- Tsurikomi-goshi
- Yoko-otoshi
- Hane-goshi
- Sumi-gaeshi
- Tani-otoshi
- Harai-tsurikomi-ashi
- Tomoe-nage
- Soto-makikomi

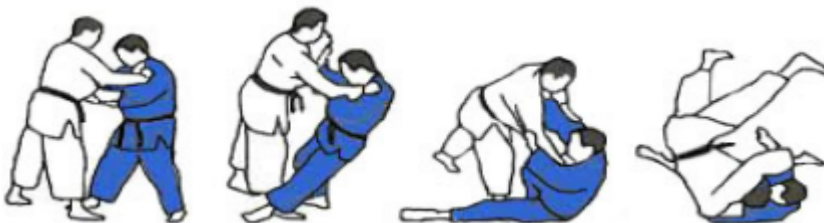
### KO-SOTO-GAKE



### TSURI-KOMI-GOSHI



### YOKO-OTOSHI



## HANE-GOSHI



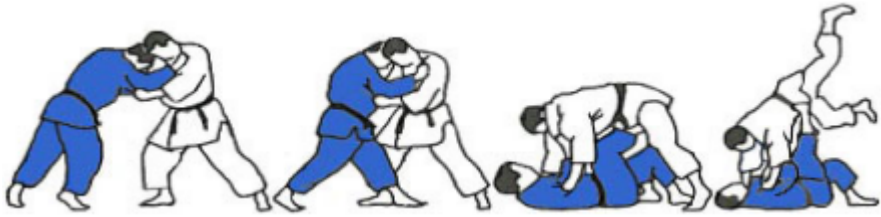
## TANI-OTOSHI



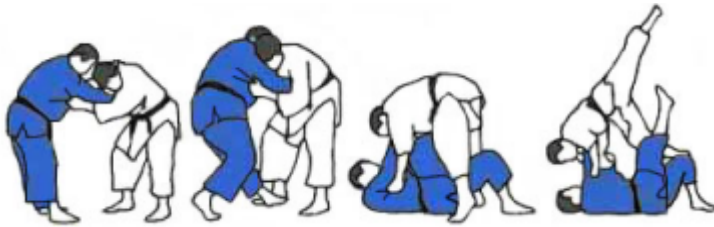
## HARAI-TSURIKOMI-ASHI



## TOMOE-NAGE



## SUMI-GAESHI

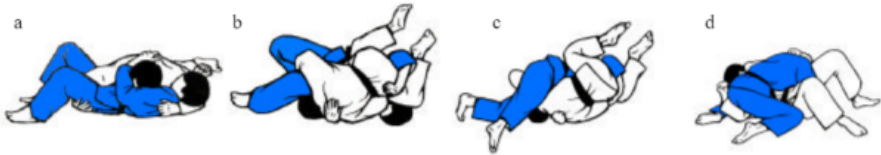


## SOTO-MAKIKOMI



## 5. KINNIHOIDMISEST VÄLJA TULEMINE/ KINNIHODMISESSE MINEMINE

### Sillast välja pööramine (Yoko-Shiho-Gatame)



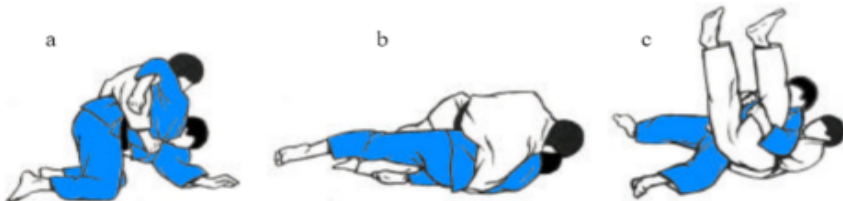
### külgedele pöörded (Kami-Shiho-Gatame)



### Pööramine koos Ukega (Tate-Shiho-Gatame)



### Käerull üle Tori (Ura Gatame)



### Käerull üle Uke (Ura Gatame)



## 5. RENRAKU WAZA/GAESHI WAZA

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

Nt: O-Uchi-Gari→Ko-Uchi-Gari

Ko-Uchi-Gari→O-soto-Gake

Ko-Uchi-Gari→Seoi-nage

Ippon-Seoi-nage→Ko-Uchi-Gari

Goshi-Guruma→Soto-Makikomi

Uchi-Mata→Tai-Otoshi

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

Nt: O-Uchi-Gari→Tsurikomi-Goshi

O-Soto-Gari→O-Soto-Gari

Goshi-Guruma→Tani-Otoshi

Hiza-Guruma→O-Uchi-Gari