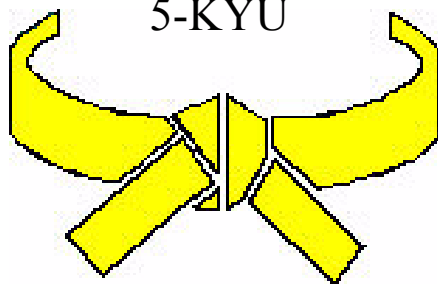




VÖÖNÕUDED

KOLLANE VÖÖ
5-KYU



Kollase vöö programm

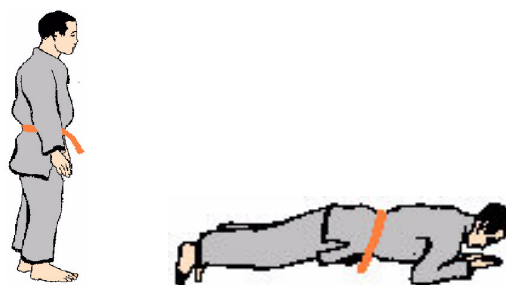
- | | | | |
|----|---------------------|------|---------------------|
| 1. | UKEMI | WAZA | Kukkumistehnika |
| 2. | OSAEKOMI | WAZA | Kinnihoidmistehnika |
| 3. | NAGE | WAZA | Heitetehnika |
| 4. | TERMINOLOOGIA | | Sõnad |
| 5. | JUDO PRINTSIIBID | | Judo põhireeglid |
| 6. | VÖÖDE SÜSTEEM | | Vöödejärgud |
| 7. | JUDO AJALUGU / KANO | | |

1. UKEMI-WAZA

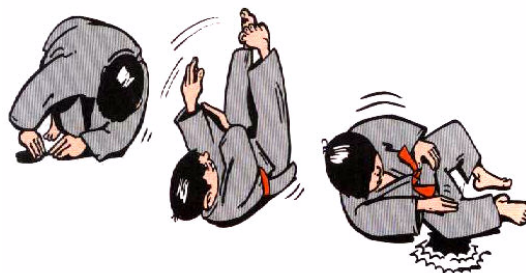
- MAE-UKEMI Ette kukkumine
- YOKO-UKEMI Küljele kukkumine
- USHIRO-UKEMI Taha kukkumine
- MAE-MAWARI-UKEMI Ette üle käe veeremine

Kukkumistehnikaid tuleb osata sooritada püstiasendist

Mae-Ukemi



Mae-Mawari-Ukemi



Yoko-Ukemi



Ushiro-Ukemi



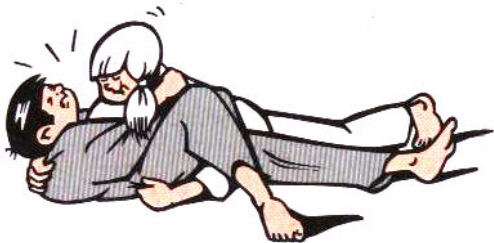
2. OSAEKOMI-WAZA

- KESA-GATAME Kinnihoidmine maas
 - YOKO-SHIHO-GATAME Kinnihoidmine küljelt
 - KAMI-SHIHO-GATAME Kinnihoidmine pea poolt
 - TATE-SHIHO-GATAME Kinnihoidmine pealt
-
- **Kaks rünnakut maas, mis lõpevad erinevate kinnihoidmistega**
 - **Üks vabanemismoodus kinnihoidmisest**

Kesa-Gatame



Yoko-Shiho-Gatame



Kami-Shiho-Gatame



Tate-Shiho-Gatame

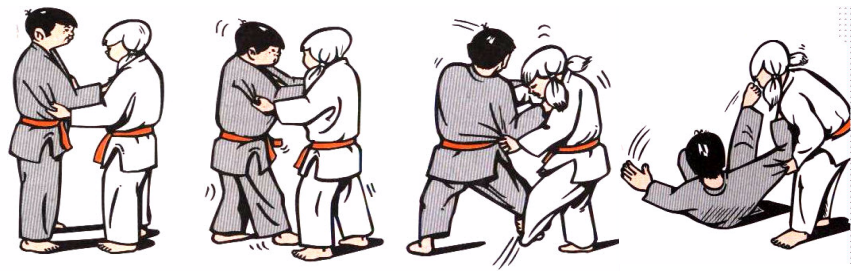


3. NAGE-WAZA

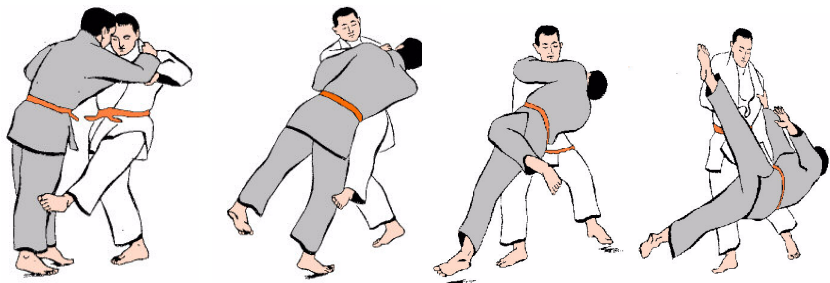
- DE-ASHI-BARAI Jala pühkimine
- HIZA-GURUMA Põlveratas
- KO-SOTO-GARI Väike jalasirp väljast
- O-SOTO-GARI / OTOSHI Suur jalasirp väljast
- O-GOSHI Suur puusaheide
- IPPON-SEOI- NAGE Õlaheide

Heitetehnikaid tuleb osata sooritada koha pealt või liikumiselt ühele poole

De-Ashi-Barai



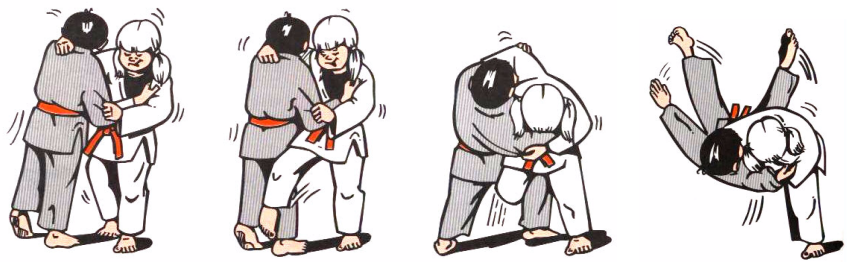
Hiza-Guruma



Ko-Soto-Gari



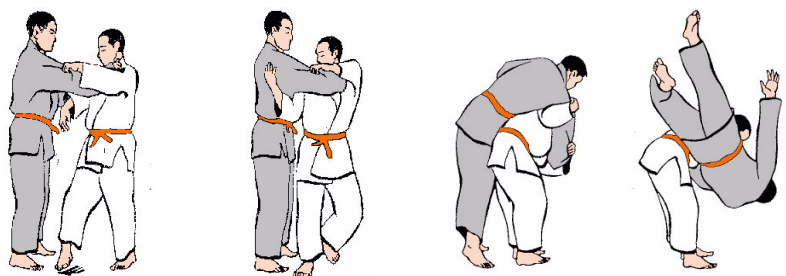
O-Soto-Gari /
O-soto-Otoshi



O-Goshi



Ippon-Seoi-Nage



4. TERMINOLOOGIA

1. ÜLDTERMINOLOOGIA

JUDO	sportlik kahevõitlusala, mis on pärit Jaapanist
SUMO	Jaapani rahvuslik spordiala
JIU-JITSU	Jaapani iidne enesekaitse kunst
JUDOKA	judo harrastaja
SENSEI	õpetaja, treener
SEMPAI	vanem õpilane
JUDOGI	judo riietus
KIMONO	jakk
ZUBON	püksid
OBI	vöö
ZORI	sandaalid
DOJO	treeningsaal

2. TREENINGTERMINOLOOGIA

HAJIME	alustage
MATE	lõpetage
OSAEKOMI	kinnihoidmine loeb
OWARI	rivistus
TAISO	soojendus
TORI	ründaja
UKE	kaitsja
MIGI	parem
HIDARI	vasak
USHIRO	taha
MAE-MAWARI	judorull
UKEMI	kukkumine
WAZA	tehnika

3. TEHNIKATE NIMETUSTES KASUTATAVAD SÕNAD

GARI	sirp
SOTO	väljast
KO	väike
O	suur
ASHI	jalg
HIZA	põlv
KOSHI	puus
BARAI	pühkimine

4. JAAPANI NUMBRID

ICHI	üks
NI	kaks
SAN	kolm
SHI	neli
GO	viis

5. JUDO PRINTSIIBID

JUDOS kasutatavate tehnikate ESIMENE PRINTSIIP seisneb selles, et **tuleb kasutada vastase jõudu ja inertsia ära enda huvides.** Kehtib põhimõte:

“KUI SIND TÕMMATAKSE, SIIS TÕUKA. KUI SIND TÕUGATAKSE, SIIS TÕMBA”.

Selleks, et seda põhimõtet praktikas rakendada, peab olema väga palju ja järjekindlalt harjutama. Teatud edu võib saavutada ka toore jõu abil, kuid see pole judo. Jigoro Kano on öelnud:

“Jõud pole halb, halb on see, kui jõudu raisatakse”.

Teiseks judole omaseks põhimõtteks on vastastikuse hea läbisaamise ehk üldise heaolu tagamine. Judo tehnikate õppimine üksinda on mõeldamatu. Partneriga harjutades peab kehtima vastastikuse abistamise printsiip. Harjutades peab kasu olema mõlemapoolne.

JUDO TEINE PRINTSIIP ON:

“MAKSIMAALNE RESULTAAT - ÜLDINE HEAOLU”.

6. VÖÖDE SÜSTEEM

ÕPILASASTMED

6. KYU	Valge vöö
5. KYU	Kollane vöö
4. KYU	Oranz vöö
3. KYU	Roheline vöö
2. KYU	Sinine vöö
1. KYU	Pruun vöö

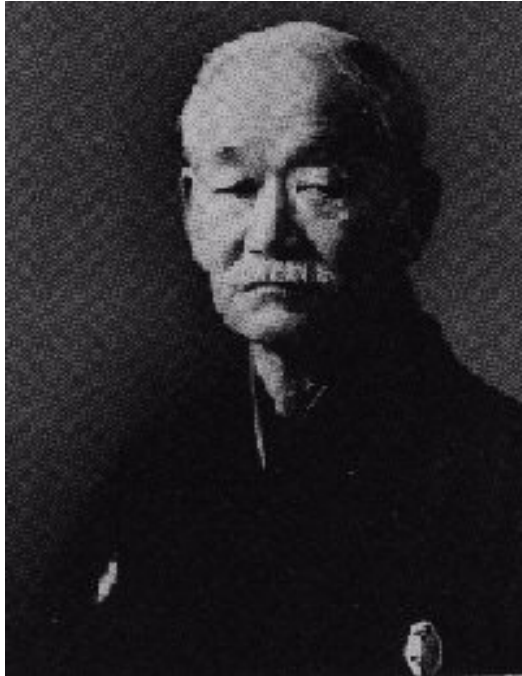
MEISTRIASTMED

1 - 4 DAN	Must vöö
5 - 8 DAN	Puna-valge vöö
9 - 10 DAN	Punane vöö
11 DAN	On jäetud vabaks
12 DAN	Lai valge vöö ja on omistatud ainult JIGORO KANO`le

7. JUDO LÜHIKE AJALUGU

Judo on pärit Jaapanist ja see on alguse saanud JU JUTSU võitluskunstist.

Jaapani võitluskunstid on peaaegu tuhat aastat vanad. Ju Jutsu sai alguse 16. sajandil Jaapani lähivõitluse tehnikana ja taktikana, mis arenes välja erinevatest maadluskunstidest ning hiljem andis alguse AIKIDO'le ja JUDO'le. Maailmas arvatakse olevat üle 1000 erineva ju jutsu võitlusstiili.



Judo looja **JIGORO KANO** sündis 28. oktoobril 1860 Mikage väikelinnas Hyogo Prefektuuris. Noorena oli J. Kano kidura kehaehitusega füüsiliselt nõrk nooruk. (Ka täiskasvanuna ei ületanud ta kehakaal 48 kg). J. Kano oli veendunud, et toore jõu vastu saab meisterlikusega ning ta otsustas hakata tegelema võitluskunstidega. Ta õppis JU JUTSUT erinevate meistrite käe all. Kano esimene õpetaja oli sensei TEINOSUKE YAGI. Igal ju jutsu stiilil olid omad traditsioonid ja saladused, mis olid korjunud sajanditega ning neid säilitati kiivalt võõraste eest. Põhiliseks oskuseks nende võtete puhul oli osata kahjustada vastase eluliselt tähtsaid organeid ja närvikeskusi. Tol ajal lõppesid paljud võistlused tihti tõsiste traumadega ning ka surmajuhtumid polnud haruldased. 18-aastaselt alustas ta treeninguid sensei HACHINOSUKE FUKUDA koolis (ju-jutsu stiil TENSHIN SHINYO RYU). Jigoro Kano osutus andekaks õpilaseks ja ta omandas mitme ju-jutsu stiili baastehnikad. Tihti lõppesid võitlused raskete traumadega ning see viis Jigoro Kano mõttele panna alus uuele koolkonnale, mis oleks vähem ohtlik. Ta

alus välja töötama sellist enesekaitseüsteemi, mis omaks sportlikku iseloomu ja sisaldaks kõige efektiivsemaid võtteid erinevatest võitlusviisidest.

Väga suurt abi Jigoro Kanole osutas saksa arst Erwin Baltz, kes J. Kano palvel määras kindlaks erinevate võtete ohtlikkuse inimorganismile. Uude süsteemi korjusid ainult need enesekaitse võtted, mis osutusid kõige efektiivsemateks ning olid inimorganismile vähem ohtlikud. Jigoro Kano nimetas oma süsteemi JUDO'ks. Judot võib tõlkida kui "pehme tee".

Kano ehitas oma süsteemi üles 3 põhitehnikal:

NAGE-WASA (heitetehnika),

KATAME- WASA (maas tehnikad)

ATEMI-WASA (julgestus, enesekaitse).

Uus süsteem ei saavutanud kohe populaarsust. Neli aastat kestis võitlus ju-jutsu ja teiste vanade koolide kasvandikega. 1886. aasta oli läbimurde aasta. Vaidlus otsustati avaliku võistlusega. Tatamile tulid 15 Jigoro Kano kasvandikku ja nende vastu astus sama palju teiste koolide kasvandikke. 13 judokat sundisid oma vastased alistuma ja 2 kohtumist lõppesid viigiliselt. See oli judo täielik triumf. Peab aga märkima, et J. Kano natuke kavaldas neil võistlustel. Nimelt võisteldi Jigoro Kano ehk judo reeglite järgi, mis andis suure eelise tema õpilastele.

Jaapani haridusministeerium tunnustas judot kui üldist noorte füüsilise ettevalmistuse süsteemi. Üle kogu Jaapani avati Kodokani kooli filiaale, mis veelgi kindlustas uut spordiala.

1889. aastal reisis Jigoro Kano Euroopasse ja Ameerikasse, et tutvustada ja propageerida uut ala. Euroopas võeti judo vastu küllaltki jahedalt. Siin olid sel ajal moes teatraliseeritud tsirkuseetendused klassikalises ja vabamaadluses. Tänu laialdasele reklaamile oli Euroopas populaarne ka ju-jutsu. Tänu Jigoro Kano ja ta õpilaste visadusele avati nii Euroopas kui ka Ameerikas Kodokani kooli filiaale. Jigoro Kano tegi Euroopasse üldse 8 reisi. Ta suri 4. mail 1938 merel, tagasiteel Euroopast Jaapanisse 78-aasta vanuselt. Selleks ajaks oli ta nimi juba väga tuntud spordimaailmas. Ta oli **Jaapani Olümpiakomitee president**, esimene **Aasia esindaja Rahvusvahelises Olümpiakomitees (ROK-is)**. Jigoro Kano oli ka **Jaapani Kergejõustiku Liidu president**.

Jigoro Kano teed jätkas ta poeg **RISEI KANO**, kellest sai kaasaegse sportliku judo üks koloriitsemad kujusid. Tema tegevuse raskuspunkt oli pärast Teist maailmasõda, kui Euroopat ja Ameerikat haaras kinofilmide ja raamatute laine, kus peategelased kergesti said jagu oma arvukatest vaenlastest idamaa võitluskunstide abil. Saates oma spetsialiste piiri taha jälgiti Kodokanis väga tähelepanelikult, et säiliks selle kooli head traditsioonid.

1948. aastal loodi Pariisis Euroopa Judoliit.

1951. aastal alustas oma tegevust Rahvusvaheline Judoföderatsioon, mida asus juhtima Risei Kano.

1956. aastal toimus Tokios esimesed maailmameistrivõistlused judos. Võisteldi ainult ühes kaalus. Esimeseks maailmameistriks tuli jaapanlane SOJI NATSUI. Ka järgmisel, 1957. aasta MM-il ei saanud keegi talle vastu. 1958. aastal, kolmandatel MM-il sai tuntuks veel üks Jaapani judokas, KODJI SONE. Esialgu olid jaapanlased endi võitmatust nii kindlad, et esimestel võistlustel ei viidud sisse erinevaid kaalukategooriaid. Samal ajal kasvas jõudsalt eurooplaste meisterlikus. 1959. aastal tunnistati judo ametlikuks olümpiaalaks XVIII olümpiamängudel, mis pidid toimuma Tokios 1964.

- Pariisi MM-il tabas jaapanlasi külm dušš. Võitjaks tuli hollandlane ANTON GEESING. Seejärel tehti ettepanek võistelda kehakaaludes -68 kg, -80 kg ja +80 kg ning absoluutses kaalus, kus võisid osaleda kõik, sõltumata kaalust.
- 1964. aastal Tokio olümpiamängudel võitsid jaapanlased küll 3 kuldmedalit, kuid kaotasid kõige prestiiisikamal, absoluutses, kus võitjaks tuli ANTON GEESING.
- Kaasajal on judos juhtivateks maadeks Aasiast Jaapan, Korea, Hiina. Ameerikast Brasiilia, Kuuba, USA. Euroopast Saksamaa, Prantsusmaa, Suurbritannia, Hispaania (naised), Holland, Venemaa.

Jigoro Kano pidas judot vaatamata sellele, et talle anti sportlik suund, siiski ju-jutsu üheks stiiliks. Kaasajal on judo muutunud puht spordialfuaks, millel ei ole enesekaitsega suurt pistmist. Kaasaja judo ei ole enam võitluskunst, vaid ta on puhtalt võistlusala, spordiala.

Kaasaja judo on tegelikult jagunenud kaheks.

KODOKAN - see on judo võistlusalana.

JUDO – HANMI, mis püüab säilitada judot traditsioonilisel kujul, sellisena nagu ta omal ajal loodi. Tavaliselt on teda ju-jutsust väga raske eristada. Erinevuseks ju-jutsust on see, et JUDO – HANMI's on keelatud valuvõtted silmadesse, suule, ninale, näppudele, samuti kõrvadele ja keelatud on vastase kägistamine kätega. Kägistamine on lubatud ainult kimono abil. Löögi ja heite suhe on JUDO – HANMI's 2:3. JUDO – HANMI's on tehnikad klassikaliste Jaapani relvadega ja katad. Võitluses ei ole tähtis mitte võit, vaid oma oskuste laialdane demonstreerimine. Seda traditsioonilist judot, JUDO – HANMI't loetakse käsitsivõitluses väga efektiivseks ning teda viljeldakse Saksa, Hollandi, Belgia, Prantsuse jt riikide politseiüksustes kõrvuti JU JUTSUga.

Judos on ka veel kolmas suund...

JUDO – DO, mida harrastatakse vähestes riikides. See on paaris katad, mida teostatakse kas suure trummi või metronoomi saatel. Partnerid teavad täpselt liikumisi ning teda on võrreldud ka tantsuga. JUDO – DO's imiteeritakse heidetesse sisseminekut ja väljatulekuid ning heiteid. JUDO – DO on stressi maandamise üks efektiivsemad moodused.

***J.KANO:** 'Judo on efektiivseim tee kehalise ja vaimse jôu arendamiseks, treenides rünnakut ja arendades kaitset, lähenevad täiuslikkusele teie keha ja psüühika; te saavutate selle, et judo vaimne sisu muutub osaks teist endist. Nii võitegi oma isiksusega rikastada oma rahvust ning selle kaudu lisada midagi hinnalist ka kogu inimkonnale.'*