

MUST VÖÖ / 1.DAN (IK-DAN)

I NAGE-WAZA

✓ Valdama kõiki kyu-programmis olevaid tehnikaid (5 – 1.kyu)

II SHIMMEISHO-WAZA

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. MOROTE-GARI | 9. HARAI-GOSHI-GAESHI |
| 2. KUCHIKI-TAOSHI | 10. HANE-GOSHI-GAESHI |
| 3. KIBISU-GAESHI | 11. UCHI-MATA-GAESHI |
| 4. TSUBAME-GAESHI | 12. KANI-BASAMI |
| 5. O-SOTO-GAESHI | 13. KAWAZU-GAKE |
| 6. DAKI-AGE | 14. O-SOTO-MAKI-KOMI |
| 7. O-UCHI-GAESHI | 15. UCHI-MATA-MAKI-KOMI |
| 8. KO-UCHI-GAESHI | 16. HARAI-MAKI-KOMI |

III MUUD HEITED

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 1. TE-GURUMA | 6. WAKI-OTOSHI |
| 2. SEOI-OTOSHI | 7. UDE-GAESHI |
| 3. SODE-TSURI-KOMI-GOSHI | 8. TAMA-GURUMA |
| 4. YAMA-ARASHI | 9. KUBI-NAGE |
| 5. TAWARA-GAESHI | |

IV KATAME-WAZA

1. OSAE-KOMI-WAZA

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| a) KESA-GATAME | f) KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME |
| b) KUZURE-KESA-GATAME | g) USHIRO-KESA-GATAME |
| c) YOKO-SHIHO-GATAME | h) TATE-SHIHO-GATAME |
| d) MUNE-GATAME | i) KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME |
| e) KAMI-SHIHO-GATAME | j) GATA-GATAME |

2. KANSETSU WAZA

- | | |
|----------------|-------------------|
| a) JUJI-GATAME | e) ASHI-GATAME |
| b) UDE-GARAMI | g) HARA-GATAME |
| c) UDE-GATAME | h) SANKAKU-GATAME |
| d) HIZA-GATAME | i) WAKI-GATAME |

3. SHIME-WAZA

- | | |
|-------------------|----------------|
| a) NAMI-JUJI-JIME | g) KATAHA-JIME |
|-------------------|----------------|

- | | |
|--------------------|-------------------|
| b) KATA-JUJI-JIME | h) OKURI-ERI-JIME |
| c) GIAKU-JUJI-JIME | i) KATATE JIME |
| d) HADAKA JIME | i) RYOTE JIME |
| e) TSUKKOMI-JIME | j) SANKAKU-JIME |

V KATA

NAGE-NO-KATA

1. **TE-WAZA**

- a) UKI-OTOSHI; b) SEOI-NAGE; c) KATA-GURUMA

2. **KOSHI-WAZA**

- a) UKI-GOSHI; b) HARAI-GOSHI; c) TSURI-KOMI-GOSHI

3. **ASHI-WAZA**

- a) OKURI-ASHI-BARAI; b) SASAE-TSURI-KOMI-ASHI; c) UCHI-MATA

4. **MA-SUTEMI-WAZA**

- a) TOMOE-NAGE; b) URA-NAGE; c) SUMI-GAESHI

5. **YOKO-SUTEMI-WAZA**

- a) YOKO-GAKE; b) YOKO-GURUMA; c) UKI-WAZA

EKSAMI SOORITAMISEKS ON NELI VARIANTI A.

1. Koguda võistlustel üle 20 punkti.

2. Sooritada väike tehnika eksam.
3. NAGE-NO-KATA osaline esitus (TACHI-WAZA).
4. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.

B. 1. Koguda vähemalt miinimum (10p) musta vöö eksami sooritamiseks vajalikest punktidest.

2. Sooritada põhjalik tehnika eksam
3. NAGE-NO-KATA täielik esitus
4. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.

C. 1. Sensei, kes on ette valmistanud piisavalt kõrge tasemega (Eesti koondisse kuuluvad sportlased, Eesti MV medalivõitjad) judokasid.

2. Tehnika eksam (oskus analüüsida judotehnikaid ja selgitada nende õpetamise metoodikat.
3. NAGE-NO-KATA osaline esitus (TACHI-WAZA).

- D.** 1. Sportlane, kes kuulub Eesti koondisse ning omab silmapaistvaid tulemusi rahvusvahelisel tasandil (tiitlivõistluste medalid).
2. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.
 3. NAGE-NO-KATA tehnikate demonstreerimine oma intrepreatsioonis.

MÄRKUS:

Millise variandi eksaminant sooritab, otsustab laekunud taotluste põhjal EJL DAN-eksamikomisjon.

MUST VÖÖ / 2.DAN (NI-DAN)

I. NAGE-NO-KATA

II. KATAME-WAZA (KATAME-NO-KATA)

1. *OSAE-KOMI-WAZA*

- a) KESA-GATAME; b) KATA-GATAME; c) KAMI-SHIHO-GATAME;
- d) YOKO-SHIHO-GATAME; e) KUZURE-KESA-GATAME.

2. *KANSETSU-WAZA*

- a) UDE-GARAMI; b) UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME; c) UDE-HISHIGI-UDE-GATAME;
- d)..UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME; e) ASHI-GATAME.

3. *SHIME-WAZA*

- a) KATA-JUJI-JIME; b) HADAKA-JIME; c) OKURI-ERI-JIME; d) KATAHA-JIME; e) GYAKU-JUJI-JIME.

EKSAMI SOORITAMISE VARIANDID A. 1.

Koguda võistlustel üle 30 punkti.

2. Sooritada väike tehnika eksam.
3. NAGE-NO-KATA täielik esitus.
4. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.

B. 1. Koguda vähemalt miinimum (20p) NI-DAN-i eksami sooritamiseks vajalikest punktidest.

2. Sooritada põhjalik tehnika eksam
3. NAGE-NO-KATA täielik esitus
4. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.

- C.** 1. Sensei, kes on ette valmistanud piisavalt kõrge tasemega (Eesti koondisse kuuluvad sportlased, Eesti MV medalivõitjad) judokasid.
2. Tehnika eksam (oskus analüüsida KATAME-WAZA judotehnikaid ja selgitada nende õpetamise metoodikat.
3. KATAME-NO-KATA osaline esitus (OSAE-KOMI-WAZA).
- D.** 1. Sportlane, kes kuulub Eesti koondisse ning omab silmapaistvaid tulemusi rahvusvahelisel tasandil (tiitlivõistluste medalid).
2. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.
3. NAGE-NO-KATA tehnikate demonstreerimine oma intrepreatsioonis.

MUST VÖÖ / 3.DAN (SAN-DAN)

I KATAME-NO-KATA

II GAESHI-WAZA

- 1) O-SOTO-GARI vs O-SOTO-GARI
- 2) HIZA-GURUMA vs HIZA-GURUMA 3) O-UCHI-GARI vs DE-ASHI-BARAI
- 4) DE-ASHI-BARAI vs DE-ASHI-BARAI
- 5) KO-SOTO-GAKE vs TAI-OTOSHI
- 6) KO-UCHI-GARI vs SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
- 7) KUBI-MAGE vs USHIRO-GOSHI
- 8) KOSHI-GURUMA vs UKI-GOSHI
- 9) HANE-GOSHI vs SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
- 10) HARAI-GOSHI vs UTSURI-GOSHI
- 11) UCHI-MATA vs SUKUI-NAGE
- 12) KATA-SEOI NAGE vs SUMI-GAESHI

EKSAMI SOORITAMISE VARIANDID

- A.** 1. Koguda võistlustel üle 40 punkti.
2. Sooritada väike tehnika eksam. 3. KATAME-NO-KATA täielik esitus.
4. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.

- B.** 1. Koguda vähemalt miinimum (30p) SAN-DAN-i eksami sooritamiseks vajalikest punktidest.
2. Sooritada põhjalik tehnika eksam
 3. NAGE-NO-KATA täielik esitus
 4. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.
- C.** 1. Sensei, kes on ette valmistanud piisavalt kõrge tasemega (Eesti koondisse kuuluvad sportlased, Eesti MV medalivõitjad) judokasid.
2. Tehnika eksam. Oskus analüüsida erinevaid judotehnikaid ja selgitada nende õpetamise metoodikat.
 3. KATAME-NO-KATA esitus
- D.1.** Sportlane, kes kuulub Eesti koondisse ning omab silmapaistvaid tulemusi rahvusvahelisel tasandil (tiitlivõistluste medalid).
2. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.
 3. KATAME-NO-KATA tehnikate demonstreerimine oma intrepreatsioonis.

MUST VÖÖ / 4.DAN (SHI-DAN)

I GONosen-NO-KATA

1. O-SOTO-GARI vs O-SOTO-GARI
2. HIZA-GURUMA vs HIZA-GURUMA
3. OKURI-ASHI-BARAI vs O-UCHI-GARI
4. DE-ASHI-BARAI vs DE-ASHI-BARAI
5. TAI-OTOSHI vs KO-SOTO-GARI
6. SASAE-TSURI-KOMI-ASHI vs KO-USCHI-GARI

7. USHIRO-GOSHI vs KUBI-NAGE
8. UKI-GOSHI vs KOSHI-GURUMA
9. SASAE-TSURI-KOMI-ASHI vs HANE-GOSHI
10. UTSURI-GOSHI vs HANE-GOSHI
11. TE-GURUMA vs UCHI-MATA
12. SUMI-GAESHI vs KATA-SEOI-NAGE

EKSAMI SOORITAMISE VARIANDID

- C.** 1. Koguda võistlustel üle 50 punkti.

2. Sooritada väike tehnika eksam.
3. GONosen-NO-KATA täielik esitus.
4. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.

D. 1. Koguda vähemalt miinimum (40p) SAN-DAN-i eksami sooritamiseks vajalikest punktidest.

2. Sooritada põhjalik tehnika eksam
3. GONosen-NO-KATA täielik esitus
4. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.

C. 1. Sensei, kes on ette valmistanud piisavalt kõrge tasemega (Eesti koondisse kuuluvad sportlased, Eesti MV medalivõitjad) judokasid.

2. Tehnika eksam. Oskus analüüsida erinevaid judotehnikaid ja selgitada nende õpetamise metoodikat.
3. GONosen-NO-KATA esitus

D.1. Sportlane, kes kuulub Eesti koondisse ning omab silmapaistvaid tulemusi rahvusvahelisel tasandil (tiitlivõistluste medalid).

2. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.
3. GONosen-NO-KATA tehnikate demonstreerimine oma intrepreatatsioonis.

MUST VÖÖ / 5.DAN (GO-DAN)

Omistatakse vastavalt EJL DAN-kollegiumi poolt kehtestatud statuudile judokadele, kes omavad märkimisväärseid saavutusi judo populariseerimisel, propageerimisel ja arendamisel sportlase (OM-i või MM-i medal) või senseina (OM-i või MM-i medalivõitja treener).

PUNA-VALGE VÖÖ / 6.DAN (ROKO-DAN)

Omistatakse vastavalt EJL DAN-kollegiumi poolt kehtestatud statuudile judokale kõrgete saavutuste eest judo populariseerimisel ja arendamisel (judo õpikud, metoodiliste õppematerjalide koostamine jne,)