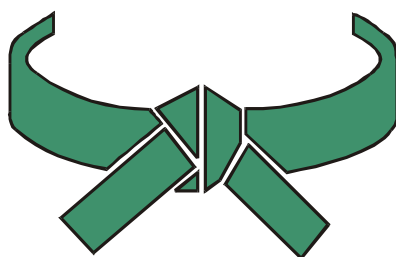




# VÖÖNÕUDED

ROHELINE VÖÖ  
3-KYU



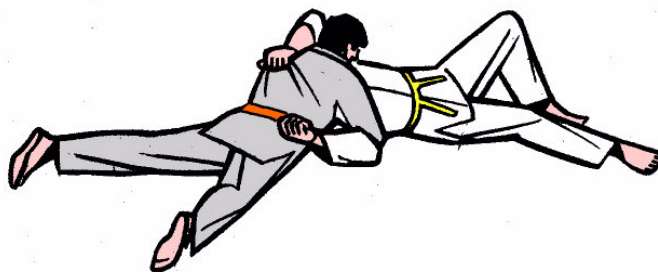
# Rohelise vöö programm

- |     |                       |      |                            |
|-----|-----------------------|------|----------------------------|
| 1.  | OSAEKOMI              | WAZA | Kinnihoidmistehnika        |
| 2.  | KANSETSU              | WAZA | Valuvõtted küünarliigesele |
| 3.  | SHIME                 | WAZA | Kägistamistehnika          |
| 4.  | NAGE                  | WAZA | Heitetehnika               |
| 5.  | RENZOKU               | WAZA | Kombinatsioonitehnika      |
| 6.  | KAESHI                | WAZA | Vastuheidete tehnika       |
| 7.  | SHIAI                 |      | Võistlused                 |
| 8.  | TAISO                 |      | Soojendus                  |
| 9.  | KOHTUNIKU TÖÖ         |      | Algteadmised ja praktika   |
| 10. | JUDO KLASSIFIKATSIOON |      |                            |

# 1. OSAEKOMI-WAZA

- KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
- KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME
- USHIRO-KESA-GATAME

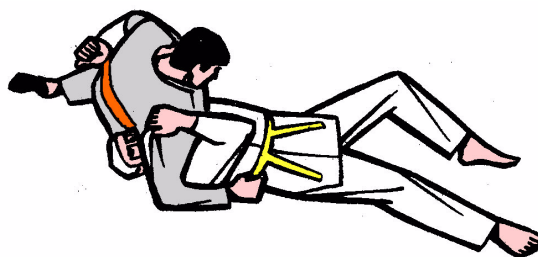
**Kolm rünnakut maas, mis lõpevad erinevate kinnihoidmistega  
Kolm vabanemismoodust kinnihoidmisest**



Kuzure-Kami-Shiho-Gatame



Kuzure-Tate-Shiho-Gatame

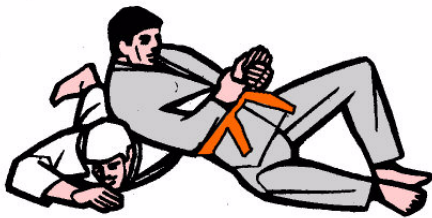


Ushiro-Kesa-Gatame

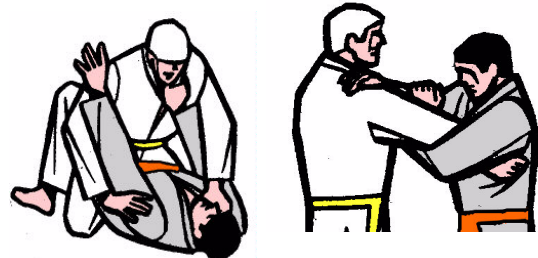
## 2. KANSETSU WAZA

- WAKI-GATAME
- KANUKI-GATAME
- OTHEN-GATAME
- UDE-GATAME

Tuleb osata ette näidata kaks valuvõtte sooritust, mis toimub rünnaku - või vasturünnakuna realses situatsioonis



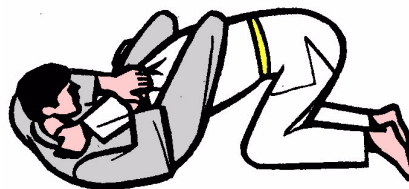
Waki-Gatame



Kanuki-Gatame



Othen-Gatame



Ude-Gatame

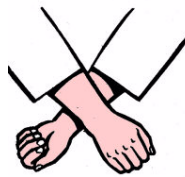
### 3. SHIME-WAZA

- NAMI-JUJI-JIME
- KATA-JUJI-JIME
- GIAKU-JUJI-JIME
- OKURI-ERI-JIME

Tuleb osata ette näidata kaks kägistamistehnikat, mis toimub rünnaku - või vasturünnakuna reaalses situatsioonis



Nami-Juji-Jime



Kata-Juji-Jime



Giaku-Juji Jime



Okuri-Eri-Jime

## 4. NAGE-WAZA

- KO-SOTO-GAKE
- OKURI-ASHI-BARAI
- TSURI-GOSHI
- HANE-GOSHI
- KATA-GURUMA
- YOKO-OTOSHI
- TOMOE-NAGE
- SUMI-GAESHI

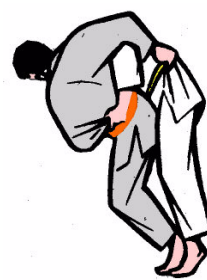
Heitetehnikaid tuleb osata sooritada liikumiselt ja mõlemale poole



Ko-Soto-Kake



Okuri-Ashi-Barai



Tsurugi-Goshi



Hane-Goshi



Kata-Guruma



Yoko- Otoshi



Tomoe-Nage



Sumi-Gaeshi

## 5. RENZOKU - WAZA

- Kolm kombinatsiooni või jätkurünnakut vabal valikul
- Kaks kombinatsiooni või jätkurünnakut etteantud heidetega

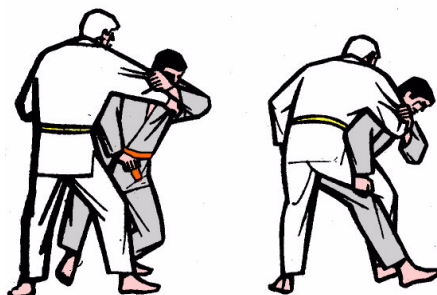
Võimalikud variandid:

Rünnak ette, peale uke reaktsiooni jätkub rünnak heitega ette.

Rünnak ette, peale uke reaktsiooni jätkub rünnak heitega taha.

Rünnak taha, peale uke reaktsiooni jätkub rünnak heitega taha.

Rünnak taha, peale uke reaktsiooni jätkub rünnak heitega ette.



Üks näide

**Tori** alustab rünnakut ette **IPPON-SEOINAGEGA**  
ja lõpetab rünnaku taha **KOUCHI-MAKIKOMIGA**

## 6. KAESHI - WAZA

- Kolm vastuheidet vabal valikul
- Kaks vastuheidet etteantud heidetele



KO-SOTO-GAKE puhul on võimalik kasutada vasturünnakuna  
**O-UCHI-GARIT**

## 7. SHIAI

- Tuleb osaleda vähemalt 4-l võistlusel aastas ja
- Oma vanuseklassis Eesti MV medal või
- Oma vanuseklassis maakonna meister või
- Aasta jooksul koguda ametlikel võistlustel 10 punkti

<b><u>Punktiarvestus:</u></b>	<u>Võit 10:0 või 7:0</u>	<u>Võit 5:0 või 3:0</u>
Kõrgema vööga vastase üle	<b>2,0 p</b>	<b>1,5 p</b>
Võrdväärse vööga vastase üle	<b>1,5 p</b>	<b>1,0 p</b>
Vööastme võrra madalama vastase üle	<b>1,0 p</b>	<b>0,5 p</b>

## 8. TAISO

- Soojenduse läbiviimise oskus

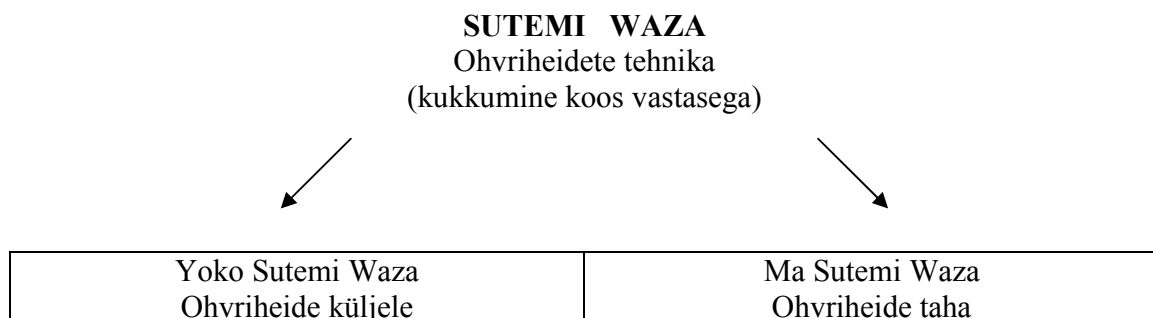
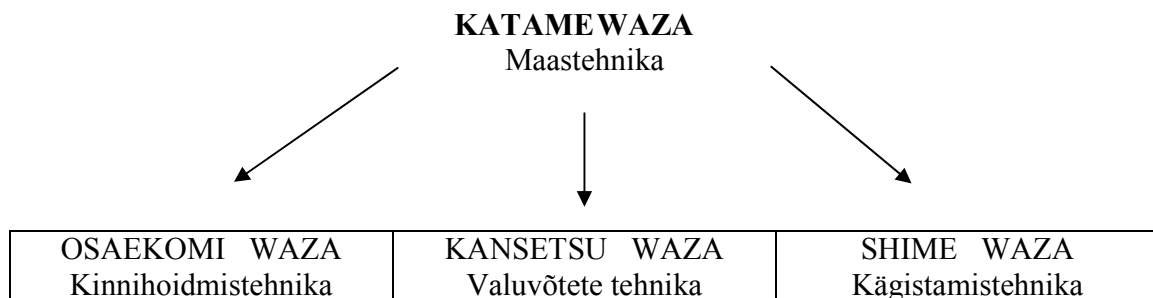
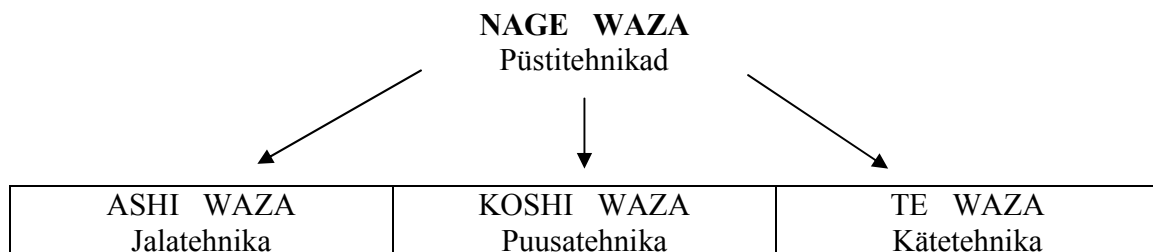
## 9. KOHTUNIKU TÖÖ

- Osalemine vähemalt kahel võistlusel kohtunikuna võistlejate juures, ajamõõtjana, tabloo - või nurgakohtunikuna.
- Võistlusmäärused
  - Hinded, karistused ja nende kriteeriumid

Hinne	Punktid	Žestid	Püstimaadluse tehnikad	Maasmaadluse tehnikad	Karistused
<b>Ippon</b>	<b>10</b>		... mis on sooritatud efektselt, tehniliselt õigesti, hoogsalt ja jõuliselt, kontrollides rünnakutegevust lõpuni	<b>Mõjusad:</b> 1. Valuvõte käele (Kanzetsu-Waza) 2. Kägistushaare (Shime-Waza) 3. Kinnihoidmine selili 25 sekundit	<b>Diskvalifitseerimine (Hansoku-Make)</b>
<b>Waza-Ari</b>	<b>7</b>		... peaaegu Ippon, aga jäi puudu kiirusest, hoost, efektsusest või lõpuni kontrollist	<b>Kinnihoidmine 20-24 sekundit</b>	<b>Shido (3 hoiatus)</b>
<b>Yuko</b>	<b>5</b>		... mis on läbi viidud ebapiisaval tehnilisel tasemel, vastane maandub küljele	<b>Kinnihoidmine 15-19 sekundit</b>	<b>Shido (2 hoiatus)</b>
<b>Koka</b>	<b>3</b>		... kus rünnatav heidetakse istmikule või õlale- nõrk tehniline sooritus	<b>Kinnihoidmine 10-14 sekundit</b>	<b>Shido (1 hoiatus)</b>



## 10. JUDOTEHNIKATE KLASSIFIKATSIOON



**ATEMI WAZA**  
Enesekaitse tehnika-löögid, plokid