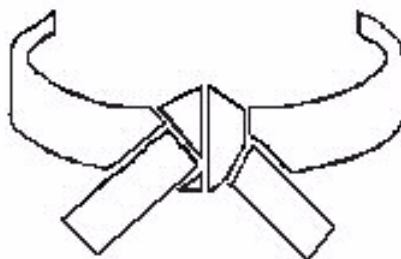




VÖÖNÕUDED

VALGE VÖÖ
6 - KYU



Valge vöö programm

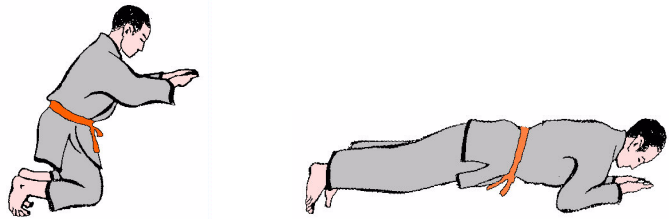
- | | | |
|-----|------------------|-----------------------|
| 1. | UKEMI-WAZA | Kukkumistehnika |
| 2. | REI | Tervitus |
| 3. | SHISHEI | Seisud |
| 4. | KUMIKATA | Normaalhaarde võtmine |
| 5. | KUZUSHI | Tasakaalu rikkumine |
| 6. | SHINTAI | Keha liikumine |
| 7. | TAI SABAKI | Keha pööramine |
| 8. | DOJO REEGLID | Treeningsaali reeglid |
| 9. | VÖÖ SIDUMINE | |
| 10. | JUDOGI PAKKIMINE | |

1. UKEMI-WAZA

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

Kukkumistehnikad võib sooritada parterasendist

Mae-Ukemi



Mae-Mawari-Ukemi



Yoko-Ukemi



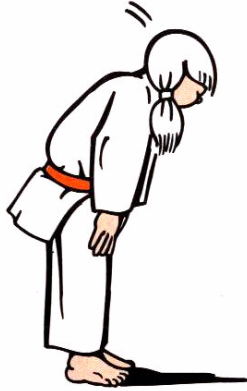
Ushiro-Ukemi



2. REI

- RITSU-REI
- ZA-REI

Kummardus püsti
Kummardus põlvedelt



Ritsu-Rei



Za-Rei

3. SHISHEI

- SHITZENTAI (hon, migi, hidari)
- JIGOTAI (hon, migi, hidari)

Normaalasend
Kaitseasend



↑
Shitzentai



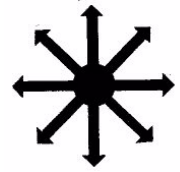
↑
Jigotai

4. KUMIKATA



Haarde võtmine

5. KUZUSHI



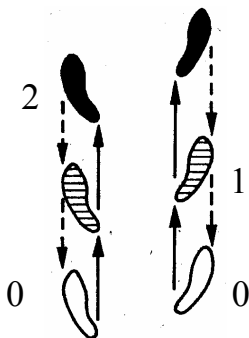
Võimalikud suunad

Tasakaalu rikkumine

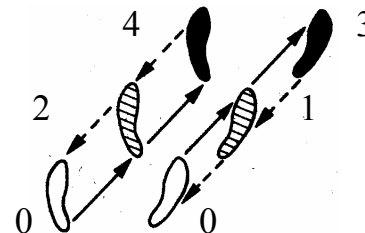
6. SHINTAI

- AYUMI-ASHI (hon, migi, hidari)
- TSUGI-ASHI (hon, migi, hidari)

mööduvad jalad
järgnevad jalad



Ayumi-ashi



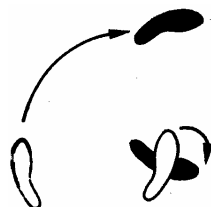
Tsugi-ashi

7. TAI SABAKI



Täispööre ette

MAE-MAWARI-
-SABAKI



Poolpööre ette

MAE-SABAKI



Poolpööre taha

USHIRO-SABAKI

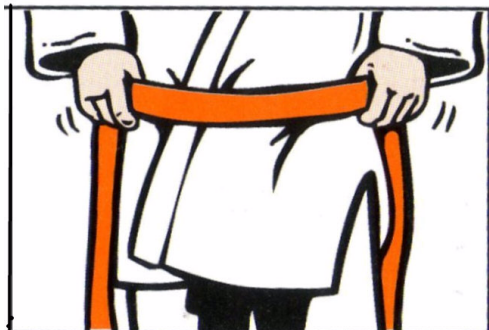
8. DOJO REEGLID

- ❖ Treeningule tuleb ilmuda õigeks ajaks.
- ❖ Ilma Sensei loata ei või lahkuda enne treeningu lõppu
- ❖ Eriti oluline on isiklik puhtus. On nõue, et varvaste ja sõrmede küüned oleksid lühikeseks lõigatud, jalad puhtad ja soeng ei segaks harjutamist. Peale treeningut tuleb pesta end dušši all !
- ❖ Väljaspool tatamit võib liikuda ainult vahetusjalatsitega !
- ❖ Harjutage ainult puhtas judogis!
- ❖ Treening peab kulgema vaikselt ilma kõrvaliste jutuajamisteta, mis ei puuduta judot ja segavad treeningmeeleolu.
- ❖ Judokas, kes puhkab, jälgib sensei seletust või teiste tegevust. Samal ajal peab ta korralikult seisma või istuma. Lamamine on rangelt keelatud
- ❖ Sinu enda poolt valitud või sensei poolt määratud partneri suhtes on vastastikune austus ja viisakus iseenesest mõistetav.
- ❖ Treeningu käigus ei tohi süüa ega midagi suus mäluda.
- ❖ Sensei poolt antud juhiseid ja korraldusi tuleb täita vastuvaidlematult, muidugi võid Sa küsida kui midagi jääb arusaamatuks.
- ❖ Iga judokas hoolitseb vabatahtlikult DOJO puhtuse eest.
- ❖ Kasuta energiat otstarbekalt.
- ❖ Hinda kõrgelt iseseisva töö ja aktiivsuse osa treeningutel!

- ❖ **JUDO ON KULTUUR**

EDU SULLE , VÄIKE JUDOKAS !

9. VÖÖ SIDUMINE



1. Aseta pooleksmõõdetud vöö keskoht oma kõhule.



3. Tõmba vöö parasjagu pingule.



2. Vii vöö ümber talje ja rista otsad kõhul nii, et saad tõmmata pealmise vööotsa teise alt läbi.



4. Aseta vöö ülaosa üle alumise, vii see läbi silmuse ja seo ta tihedasse sõlme.

10. JUDO GI PAKKIMINE

