

# SININE VÖÖ / 2. kyu (NI-KYU)

## SHISHEI

1. SHIZENTAI – normaalseis
2. JIGOTAI – kaitseseis

## KUMIKATA

1. AI YOTSU – parem haare parema haarde vastu või vasak haare vasaku haarde vastu
2. KENKA YOTSU – parem haare vasaku vastu

## SHINTAI

1. AYUMI ASHI – mööduv samm
2. TSUGI ASHI – järgnev samm

## KUZUSHI

1. Tasakaalust väljaviimise 8 suunda HAPPO NO KUZUSHI

## TAI SABAKI

1. MAE SABAKI -pool pööret ette
2. MAE MAWARI SABAKI – täis pööre ette
3. USHIRO SABAKI – pool pööret taha
4. USHIRO MAWARI SABAKI – täis pööre taha

## UKEMI-WAZA

1. MAE UKEMI
2. MAE MAWARI UKEMI
3. USHIRO UKEMI
4. YOKO UKEMI
5. ZEMPO UKEMI

## NAGE-WAZA

KÕIK TEHNIKAD TULEB SOORITADA LIIKUMISELT KAHELE ERINEVALE POOLE (migi ja hidari).

1. TE WAZA
  - a. SUKUI NAGE
  - b. SEOI OTOSHI
  - c. MOROTE GARI
  - d. UCHI MATA SUKASHI

- e. KO UCHI GAESHI
- 2. KOSHI WAZA
  - a. UTSURI GOSHI
  - b. USHIRO GOSHI
  - c. SODE TSURIKOMI GOSHI
- 3. ASHI WAZA
  - a. HARAI TSURIKOMI ASHI
  - b. TSUBAME GAESHI
  - c. O GURUMA
  - d. O SOTO GURUMA
  - e. O UCHI GAESHI
  - f. UCHI MATA GAESHI
  - g. HARAI GOSHI GAESHI
  - h. HANE GOSHI GAESHI
- 4. MA SUTEMI WAZA
  - a. URA NAGE
  - b. HIKKOMI GAESHI
- 5. YOKO SUTEMI WAZA
  - a. YOKO GURUMA
  - b. YOKO TOMOE NAGE
  - c. UCHI MAKIKOMI
  - d. HANE MAKIKOMI
  - e. O SOTO MAKIKOMI
  - f. UCHI MATA MAKIKOMI
  - g. HARAI MAKIKOMI
  - h. KO UCHI MAKIKOMI

## **KATAME WAZA**

- 1. OSAEKOMI WAZA
  - a. URA GATAME
  - b. UKI GATAME
- 2. KANSETSU WAZA
  - a. UDE HISHIGI HIZA GATAME
  - b. UDE HISHIGI HARA GATAME
  - c. UDE HISHIGI ASHI GATAME
  - d. UDE HISHIGI SANKAKU GATAME
- 3. SHIME WAZA
  - a. HADAKA JIME
  - b. KATAHA JIME
  - c. KATATE JIME
  - d. SODE GURUMA JIME
  - e. TSUKKOMI JIME
  - f. SANKAKU JIME

## **RENRAKU-WAZA**

Ühest tehnikast teise edasi minek

## **RENZOKU-WAZA**

Ühe tehnika sooritamisest sama tehnikaga edasi minek

## **KAESHI-WAZA**

Vastutehnika

## **TOKUI-WAZA**

Lemmiktehnika

## **KOHTUNIKUTÖÖ**

Omama ettekujutust kohtunikutööst, klubitasandi võistlustel kogemus kohtunikuna

## **TREENINGU LÄBIVIIMINE**

Oskama läbi viia soojendus ning venitusharjutusi

## **JUDO AJALUGU**

Tundma üldiselt judo ajalugu

## **TERMINOLOOGIA**

- Jigoro Kano – judo looja
- Seiryoku zenyo – maksimaalne efektiivsus minimaalne sooritus (Judo esimene printsiip)
- Jita kyoei – vastastikune kasu ja heaolu (Judo teine printsiip)
- Dojo – treeningsaal
- Judoka – judo harrastaja
- Sensei – õpetaja, treener
- Sempai – vanem õpilane
- Kohai – noorem õpilane
- -dan – meistriaste
- Yudansha – musta vööga judoka
- -kyu – õpilasaste
- Mudansha – (tõlkes ilma dan´ita) peetakse algajateks mitte veel õpilasteks
- JU – õilsus, pehmus, leebus, järelandlikkus
- DO – tee, rada põhimõte
- Tatami – matt

- Judogi – judo riietus
- Uwagi – jakk
- Zubon – püksid
- Obi – vöö
- Eri – reväär/krae
- Sode – varrukas
- Rei – tervitus
- Ritsurei – püsti tervitus
- Zarei – tervitus põlvituses
- Hajime – läks
- Matte – stop
- Sore-made – kõik läbi
- Tori – tehnika sooritaja
- Uke – judoka, kelle peal tehnikat sooritatakse
- Ukemi – kukumine
- Ai yotsu – sama haare (v-v või p-p)
- Kenka yotsu – erinev haare (v-p või p-v)
- Tsurite – (tsuri-kalapüük) tõstev käsi, jõukäsi(revääri käsi)
- Hikite – tõmbav käsi(varruka käsi)
- Otoshi – kukutamine
- Gaeshi(kaeshi) – vastupidine
- Hidari – vasak
- Migi – parem
- Mae – eesmine
- Ushiro – tagumine
- Yoko – külg
- Soto – välimine
- Uchi – sisemine
- Ura – tagumine, teine pool, tagurpidi
- Kuzure – variant(katkine)
- Ko – väike

- O – suur
- Gari – sirp(löök)
- Kake – konks
- Shiho – 4 nurka
- Tai – kere
- Te – käelaba
- Ashi – jalg
- Koshi (goshi) – puus
- Kata – õlg
- Ude – käsivars
- Hiza – põlv
- Mune – rind
- Atama – pea
- Kubi – kael
- Waki – kaenlaauk
- Te yubi – sõrmed
- Ashi yubi – varbad
- Waza – tehnika
- Tachi-waza – püsti tehnika
- Katame-waza – üldnimetus kinnihoidmis, kägistamis ja valu tehnikatele (sidumis tehnikad)
- Ne-waza – maas tehnika (tehnikad mida sooritatakse ainult maas)

Katame waza ja ne waza vahe seisneb selles, et mõned katame waza tehnikad on võimalik sooritada ka püsti asendis (nt. hara gatame, waki gatame)

- Nage-waza – heitetehnika
- Osaekomi waza – kinnihoidmise tehnika
- Shime waza (Jime waza) – kägistamise tehnika
- Kansetsu waza – valutehnika
- Tokui waza – lemmiktehnik
- Shiai – võistlus
- Ippon – puhas võit
- Waza-ari – pool võitu

- Shido – karistus
- Hansoku-make – viimane karistus vastasele ippon
- Osaekomi – kinnihoidmine algab
- Toketa – kinnihoidmine ei loe
- Sonomama – mitte liigutada
- Hikiwake – viik
- Hantei – kohtunike hääletus
- Yoshi – jätkake
- Maitta – annan alla