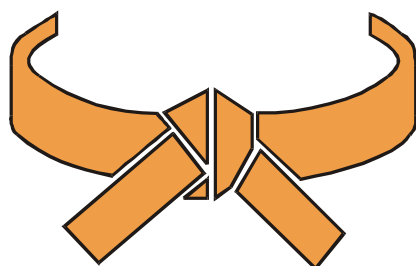




VÖÖNÕUDED

ORANŽ VÖÖ
4-KYU



Oranži vöö programm

- | | | | |
|----|---------------|---------|------------------------|
| 1. | UKEMI | WAZA | Kukkumistehnika |
| 2. | OSAEKOMI | WAZA | Kinnihoidmistehnika |
| 3. | KANSETSU | WAZA | Valuvõtte tehnika |
| 4. | UCHI KOMI | | Heitesse allapööramine |
| 5. | NAGE | WAZA | Heitetehnika |
| 6. | REŪO KU | WAZA | Kombinatsioonitehnika |
| 7. | TERMINOLOOGIA | | Sõnad |
| 8. | EESTI JUDO | AJALUGU | |

1. UKEMI-WAZA

- ZEMPO UKEMI



2. OSAEKOMI-WAZA

- KUZURE-KESA-GATAME Kinnihoidmine maas
- KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME Kinnihoidmine küljelt
- KATA-GATAME Kinnihoidmine
- MUNE-GATAME Kinnihoidmine

Kaks rünnakut maas, mis lõpevad erinevate kinnihoidmistega
Kaks vabanemismoodust kinnihoidmisest

Kuzure-Kesa-Gatame



Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame



Kata-Gatame



Mune-Gatame



3. KANSETSU WAZA

- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME Valuvõte “suur käelukk”
- UDE-GARAMI Tagurpidi “käte tang”
- KESA-GARAMI

Kaks rünnakut maas, mis lõpevad erinevate valuvõtetega

Ude-Hishigi-Juji-Gatame



Ude-Garami



Kesa-Garami



4. UCHI-KOMI

Kordamise meetod heidetesse sissepöramiste õppimisel

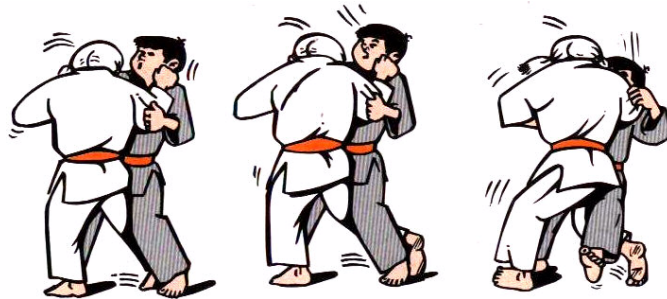
- Kollase või oraži võõprogrammi heidete demonstreerimine Uchi-Komi süsteemi kasutades

5. NAGE-WAZA

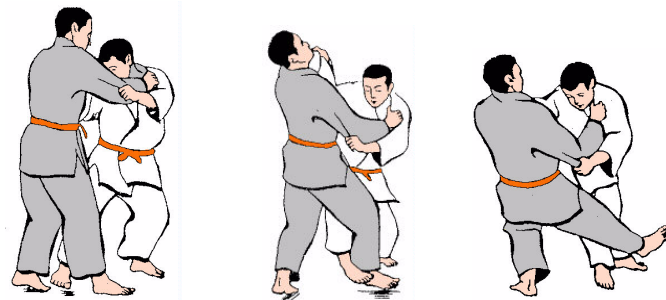
- O-UCHI-GARI Suur sirp seest
- KO-UCHI-GARI Väike sirp seest
- TAI-OTOSHI Keha kukutamine üle jala ette
- GOSHI-GURUMA Puusaratas (Nupuheide)
- HARAI-GOSHI puusaheide üle jala
- UCHI-MATA
- TANI-OTOSHI Kukutamine taha

**Heitetehnikaid tuleb osata sooritada liikumiselt ühele poole
Tuleb osata näidata heitesooritusele järgnevat kinnihoidmistehnikat**

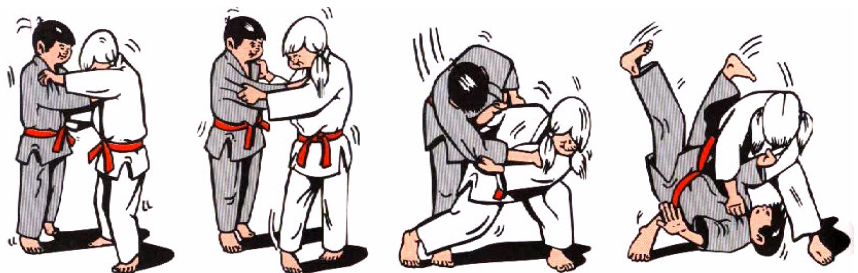
O-Uchi-Gari



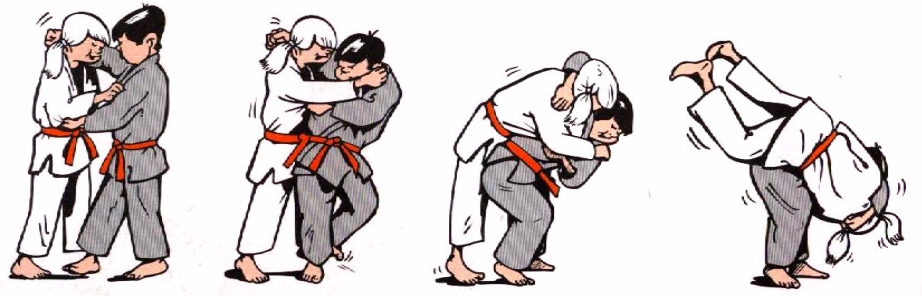
Ko-Uchi-Gari



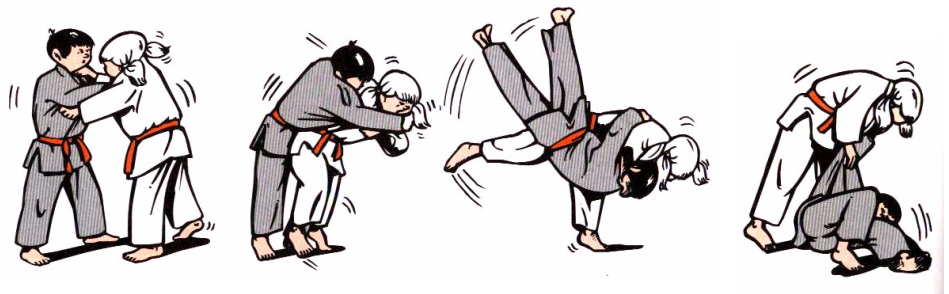
Tai-Otoshi



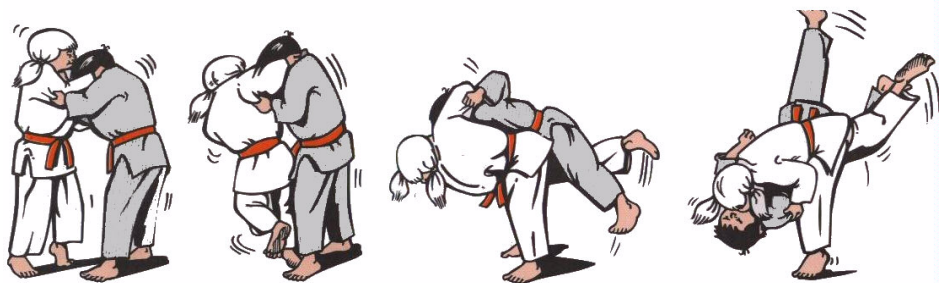
Goshi-Guruma



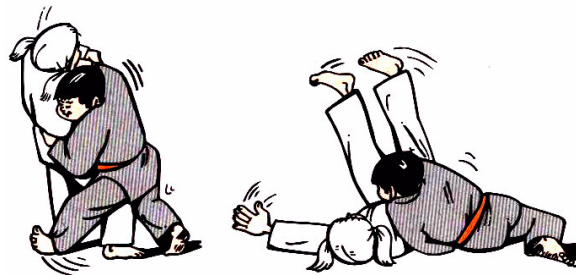
Harai-Goshi



Uchi-Mata

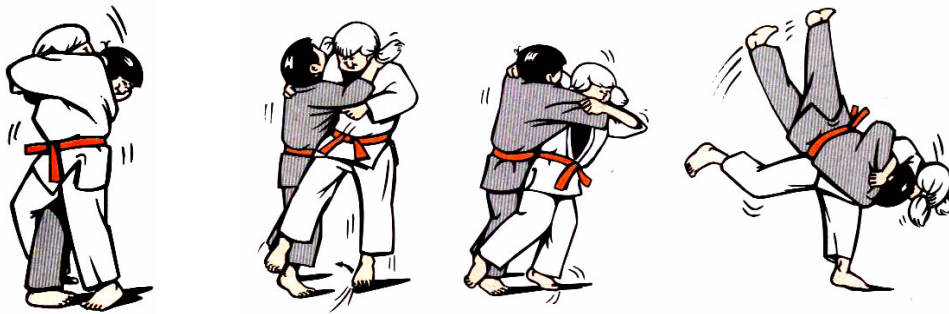


Tani-Otoshi



6. RENZOKU WAZA

- Kolm kombinatsiooni vabal valikul



Üks näide

Tori ründab taha ja peale UKE reaktsiooni jätkub rünnak ette

7. TERMINOLOOGIA

1. ÜLDTERMINOLOOGIA

TE-WAZA	kätetehnika
ASHI-WAZA	jalatehnika
KOSHI-WAZA	puusatehnika
KAESHI-WAZA	vasturünnaku tehnika
SAYONARA	nägemiseni
NAGE-WAZA	püstitehnika
NE-WAZA	maastehnika
TATAMI	judomatt

2. VÕISTLUSTERMINOLOOGIA

SHIAI	võistlus
KOKA	judohinne, väike tehniline paremus
YUKO	judohinne, keskmine hinne
WAZA-ARI	judohinne, hea tehnika (pool võitu)
IPPON	väga hea tehnika (puhas võit)
SHIDO	märkus, karistus
HANSOKU-MAKE	diskvalifitseerimine, judoeetika raske rikkumine
HANTEI	kohtunike hääletus (selgub võistlusmatši võitja)
SONOMAMA	hoidke positsioone, mitte liigutada
TOKETA	kinnihoidmine ei loe
YOSHI	jätkake

3. TREENINGTERMINOLOOGIA

UCHI KOMI	kordusmeetod, heitesse allapööramine
RANDORI	treeningvõistlus
KAKARI-GEIKO	kordusmeetod heidetega (üksi mitme vastu)
RENZOKU WAZA	kombinatsioonitehnika
TOKUI-WAZA	lemmiktehnika
KOOTAI	paaride vahetus

4. TEHNIKATE NIMETUSTES KASUTATAVAD SÕNAD

TE, UDE	käsi
KATA	õlg
ZEMPO	ette (üle takistus)
WAKI	kaenlaalune
MAKI	sisse pöörama
KUBI	kael
TAI	keha

5. JAAPANI NUMBRID

ICHI	üks	RO	kuus
NI	kaks	SHICHI	seitse
SAN	kolm	HACHI	kaheksa
SHI	neli	KYU	üheksa
GO	viis	JU	kümme

8. EESTI JUDO AJALUGU

Praegu teadaolevatel andmetel alutsati Eestis judoga tegelemist Tallinnas Haabersti koolimajas 1968. aasta mais. Judo propageerijaks oli Harri Greenman, kes tutvustas oma õpilastele judo eetikat ja põhimõtteid. Praktikas piirdusid tema teadmised judo algõpetusse kuuluva kukkumistehnikaga. Õpiti kirjanduse varal, omal nahal. Treeningud toimusid võimlemismattidel, kuna vastav tatami puudus.

Algselt korraldati klubisiseseid võistlusi, mis toimusid peaaegu igal nädalal

20.novembril 1969. aastal leidsid Tallinnas aset esimesed ametlikud judovõistlused Eestis Kaalukategooriaid oli viis

Tartus tutvuti judoga 1970. aastal. Suur panus selles on Andres Lutsaril ja Riho Rannikmaal. R.Rannikmaa tutvus judoga Tšehhoslovakkias sõjaväes olles. Tulles tagasi Tartu, külastas ta A.Lutsari sambotreeningut, ülikooli väikeses saalis. Nüüd ei tegeldud Tartus ainult samboga, vaid 1973. aastast juba ka judoga. A.Lutsar töötas Tartus sambo ja judotreenerina kuni 1973. aasani ning lseejärel äks ta Tallinna

1972 a. alguses loodi Sambo- ja Dzuudoföderatsioon, mis hakkas juhtima ja arendama judo ja sambo tegevust Eestis. Esimeheks valiti Tõnu Lume

1973 Tartus toimuvad ka treeningud Tähtvere pargi ääres asuvas “Dünamo” saalis. Peale Andres Lutsari lahkumist saab “Dünamo” ametlikuks treeneriks tema kasvandik Riho Rannikmaa, kes piirdub vaid judotreeningutega. Tema treeningutele tulid ka julged judohuvilised neiud. R.Rannikmaa usinamad õpilased Andres ja Aavo Põhjala, Rein Raud ja Aavo Kipasto juhendavad ka ise kehakultuuri kollektiivide judosektsioone Alates sellest aastast korraldatakse Tartus rahvusvahelist turniiri, mille nimetus on aja jooksul muutunud mitmeid kordi.

24-25 nov. 1973 viiakse läbi esimesed Eesti meistrivõistlused 1973. aastaks oli judo saanud Eestis ametliku tunnustuse ja judoga tegeldi peale spordiühingute ka klubides.

1973. aastal alustas Võrus judotreeningutega Enno Raag, juhendades Võru I KK judoringi. E.Raag on tõlkinud eesti keelde palju judoalast kirjandust saksa keelest, kuid eesti keeles on neist trükivalgust näinud vaid üks.

1974 Alates sellest aastast peetakse Eesti A-klassi esivõistlusi, kus on osalejateks kuni 15-aastased neiud ja kuni 17-aastased noormehed. Hakati pidama ka Tallinna meistrivõistlusi, kuid need toimuvad ebaregulaarselt.

Tartus toimusid esimesed Tartu linna lahtised meistrivõistlused.

1975 Aasta parimateks tunnistati täiskasvanutest Kaimo Keerak, juunioridest Aavo Põhjala, noortest A. Nikiforov ja treeneritest Riho Rannikmaa, kes on ka koondise vanemtreener.

1976 Riho Rannikmaale omistati 1976. aastal ka üleliiduline kohtuniku kategooria ning rahvusvaheline kohtuniku kategooria.

Treenerid jagunevad kaheks: professionaalid ja asjaarmastajad. Põhitöö langeb A.Lutsari, R.Rannikmaa ja J.Saakiani õlgadele. Eesti meistrivõistlustel puuduvad auhinnad ja puuduvad ka treeningbaasid..

1977 Suurimaks sündmuseks võib pidada Eesti Judoföderatsiooni loomist.

Treeneritele hakkab tulema lisa. TRÜ-s on vastavale spordialale spetsialiseerunud mitu noort. Siiani töötavad treeneritena iseõppijad, ilma spetsiaalse hariduseta inimesed.

1978 1.märtsil 1978. aastal saabus Tartusse Kiievist 128. osaline judo spetsiaal matt - tatami, mis parandas tunduvalt Tartu judokate treeningtingimusi.

1979 Judo kandepind on üha suurenenud. Selle spordialaga tegeldakse Tallinnas, Tartus, Rakveres, Kundas, Väike-Maarias, Võrus, Ahjal, Pärnus, Viljandis, Kingissepas (praegu Kuressaare), Tapal ja Loksal. Sel aastal lõpetasid ka kolm sellele alale spetsialiseerunud treenerit TRÜ (Urmas Moggom, Aavo Põhjala ja Margus Käärrik). Rakvere maakonnas Vinnis juhendab judosektsiooni tööd Mihkel Mäomaa. Tema on ka judoklubi "Sakura" (- tõlkes kirsiõis) asutaja.

1980 Tartus asutati rahvaspordiklubi "Do". "Do" klubi värvideks said punane-valgemust ja deviisiks: "Energia üksnes heategudeks!". Hakkasid võistlustulemusedki paranema, kuid treeningtingimused olid senini kehvad.

Tartus korraldati ka NSVL noorte esivõistlused, tänu sellele toodi Tartusse teine tõeline, 195 st tükkist koosnev, tatami. See tatami on kasutusel tänapäevani "Do" klubis.

1980. aastal teostus ka Eesti judokate esimene välisreis Soome..

1981 Andres Lutsar tegeleb juba mõned aastad judoga Tallinna Pedagoogilise Instituudi spordiklubis. Tema treeningutel osalevad ka neiud.

1982 Esmakordselt peeti Võru maakonna esivõistlusi noortele. Sealkandis on judo arendajaks ja propageerijaks E.Raag. Esimesed linna meistrivõistlused toimusid ka Narvas.

Toimus ka esimene Tallinn - Tartu linnavõistlus, kus osalejaid oli üle 70. Toimus ka sõpruskohtumine Võru Pioneeridemaja judoringi ja Tartu "Do" vahel. Paremaks osutus Tartu "Do" tulemusega 8:5.

Üldse tegeldakse judoga üheksas Eesti paigus. Tallinnas juhendavad judogruppe "Dvigatelis" - A.Sergejev, J.Kuklev, V.Šumejev; "Kalevis"- P.Redkin, A.Lutsar, J.Saakian; "Dünamos"- U.Lipp; "Jõus"- L-Ilsjan. Tartus: "Jõus"- K.Keerak; "Dünamos"- R.Rannikmaa, Andres Põhjala; "Kalevis"- Aavo Põhjala. Rakveres - M.Mäomaa, Harju "Kalevis"- S.Permanov, Sillamäel - S.Jelatov, Põlvas - Zidra, Võrus - E.Raag, Saaremaal - H.Kips ja Narvas - Jerjomin. Riiklik vanemtreener on Peeter Ainsam.

1983 aastal pani Riho Rannikmaa Eesti judokoondise vanemtreeneri ameti maha. Väidetavalt oli Eesti judo olukord täiesti lootusetu. Mingit koondist ei olnud, kuna mehed, kes oleksid võinud veel teha olid vanusetsensuse tõttu eemale jäetud, noored olid aga veel liiga noored. Koondise peatreeneri kohta pakuti Aavo Põhjalale, kes pidi alustama kõike nõ. nullist. Ta suutis spordijuhid ennast uskuma panna. Mitmed Aavo Põhjala õpilased (Jaak Saks, Peeter Saks, Eero Praks, Indrek Pertelson) on suutnud end hiljem NSVL konkurentsis ja mõned ka maailmas maksma panna. Kuigi nende esimesteks treeneriteks olid Andres Lutsar ja Jaan Heinroos, on nende arengus märkimisväärne panus Aavo Põhjalal.

Tallinnas "Dvigatelis" avati judo- ja sambokool Juri Saakjani juhtimisel. Seal asus tööle kaheksa treenerit.

Tartus tuleb 1983. aasta suurimaks sündmuseks pidada kaarhalli valmimist

Toimusid ka esimesed NSVL A-kl. esivõistlused. Esimesel päeval tuli sooritada tehnikaeksam, kus esikoha pälvis Eero Praks ja teiseks jäi Jaak Saks. Teisel -

võistluspäeval eestlastel enam nii hästi ei läinud. Eelringist pääses edasi vaid J.Saks, kuid temagi võistlus lõppes järgmises ringis. Samas toimus ka kohtunike võistlus, mille võitis Einar Suur.

1984 On tunda judo elavnemist Eestis. Kuigi Tartu "Dünamo" kaarhallis on ainuke täismõõtmega tatami Eestis, ei ole mujal judotegevus soikunud. Põhiliseks vabariigi koondise kasvuladvaks on "Dvigateli" spordiklubi, kus vanemtreeneriks Juri Saakjan. Do" klubi treenerite - Andres Põhjala ja Riho Rannikmaa - omavahelised lahkkelid viivad viimase lahkumiseni Tartust.

1984. aasta 4. okt. loodi Võrus judoklubi "Rei". Treeningsaaliks kasutati spordikooli maadlussaali laupäeviti ja pühapäeviti. Oma judoruum saadi siis, kui Võru MEK-i Treeneritena töötasid: Enno Raag, kelle põhieesmärgiks sai isiksuse kujundamine ja lastele kehalise tegevuse andmine, Urmas Kalda, Kaupo Pendi (juhendas tüdrukuid) ning Aigar Lipping.

1985 Seoses judo populaarsuse kasvuga on treeninggruppides palju judokaid ja on vaja uusi treenereid. Tartus töötavad treeneritena Andres Põhjala, Riho Rannikmaa, Einar Suur, Aavo Põhjala, Toomas Lukk, Tambet Toompere, Igor Ivanov, Merike Kissa. 1985. aastast korraldatakse Võrus "Kevadturniiri".

Toimus ka esimene judoturniir "Vana-Toomas

NSVL noorte meistrivõistlustel Volgogradis saavutasid Tallinna kalevlased Jaak Saks kehakaalus -68 kg 3. koha ja Eero Praks -75 kg 5. koha. Tbilisi rahvusvahelisel turniiril, kus osalesid 14. riigi sportlased, tuli Valeri Savin 3. kohale. Tema 3. koht nii esinduslikult rahvusvaheliselt turniiril oli Eesti judokate viimaste aastate parimaid saavutusi.

1986 Eesti judot seovad üleliidulise tasemega ainult noored, täiskasvanud harjutajaid on vähe, tippe üldse mitte. Mitu noormeest on end üleliidulistel võistlustel parimate hulka maadelnud, seni ainsa Eesti judokana sai NSVL (noorte)koondise dressi kanda Eero Praks. Ala edasiarengut on märgata perifeerias, klubide hulk suureneb, kuid nende side ja omavaheline koostöö jätab soovida paremat.

1987 Tartu "Do" peatreeneriks saab Andres Põhjala. Alates sellest aastast treenib Vinnis lapsi Riho Rannikmaa, Jõgevale suundus judot arendama Viktor Nõmm.

1987. aastal tunnistati parimaks treeneriks Aavo Põhjala, kohtunikest Riho Rannikmaa ja Viktor Nõmm, judokatest Peeter Saks ja Indrek Pertelson, viimased said ka meistersportlase nimetuse.

Osaleti mitmetel üleliidulistel turniiridel. Augustis toimunud üleliidulistel spordikoolide vahelistel võistlustel Goris saavutas Indrek Pertelson kehakaalus +83 kg 11. osavõtja hulgast 3. koha. Ametiühingute üleliidulisel noorte meistrivõistlustel Alytuses saavutasid 3. kohad Anti Kalk ja Indrek Pertelson. NSVL noorte meistriks tuli Peeter Saks kehakaalus -78 kg. Indrek Pertelson (-83 kg) pidi leppima 3. kohaga. Tbilisi rahvusvahelisel turniiril saavutas I.Pertelson 5. koha.

1988 1988. aastal olid Tartus treeneriteks "Do" klubis: Andres Põhjala, Piibe Kerge, Riina Toomis, Jevgeni Kupri, Mati Sirp, Kuldar Allikalt, Georgi Vihljajev ja Egne Kont; "Kalevis" Kaimo Keerak ja Einar Suur. L-Virumaal tegutsevad judosektsioonid Vinnis (Mihkel Mäomaa, Riho Rannikmaa), Väike-Maarjas ja Tamsalus. Rakveres tegutseb Jevgeni Tširkin, Harjus - Jaak Tungel, Loksal - Juri Grill, Narva "Spartas"- Sergei Kornõšev ja Kuressaares Heigo Kips.

Selle aasta oktoobris asutati judoklubi ka Viljandis. Loodud klubi sai nimeks "Taifu". Treeninguid alustati umbes 40. asjahuvilisega ja esialgu oli treeneriks vaid Viljar Kannel. Indrek Pertelson tuli NSVL noorte meistriks kehakaalus -95 kg.

1989 Toimus Viljandi SK "Taifu" esimene judoturniir, mis sisuliselt oli ka maakonna meistrivõistlus. Järgmisel aastal sai selle turniiri nimetuseks "Viljandi Judo Open". 10. detsembril 1989 Vinnis loodi Eesti Judoliit. Presidendiks nimetati Tõnu Lume ja peasekretäriks Peeter Ainsam.

1990 Tartus tekivad arusaamatused "Do" klubi treenerite vahel. Üks treenerite grupp, kuhu kuulusid peamiselt kalevlased, eraldus "Do" klubist ja veebruaris lõi oma judoklubi, mille nimeks sai "Zen".

Sel aastal toimusid Tartus esimesed Eesti B-kl. meistrivõistlused. Tartus toimus ka esimene "Jõuluturniir", mille korraldajaks oli "Do" klubi. 1990. aastast peetakse ka Lääne-Virumaa lahtisi meistrivõistlusi.

1990. aastal on väljapaistvaid tulemusi kahe sportlase näol: Indrek Pertelson ja Peeter Saks. Eesti koondis pole tugev. I.Pertelson saavutas MM-l 3. koha ja tuli Ankaras Euroopa juunioride meistriks. Eesti meeskond käis esmakordselt Prantsusmaal, kus saavutati võistkondlikult 2. koht. I.Pertelson ja Peeter Saks olid parimad omas kaalukategoorias