

## Kollane vöö 2018

Valge vöö: (vööjärgu eksamil küsitakse ka teadmisi eelnevate vööde programmist)

- Ritsu rei – püsti rei
- Za rei – istudes rei

Ukemi waza: (kukkumistehnika)

- Mae ukemi – ette kukkumine „langev leht“
- Yoko ukemi – küljele kukkumine „käsi eest läbi“
- Mae mawari ukemi – ette kukerpalliga üle õla veeremine
- Ushiro ukemi – taha kukkumine

Kollane vöö:

- Kumikata – normaal haare

Nage waza (püsti heitetehnika)

- Uki goshi (<https://www.youtube.com/watch?v=SNTuDRgoOtg>) 20 sekund
- De ashi harai (<https://www.youtube.com/watch?v=fcSMGRq0HMY>) 19 sekund
- O soto otoshi (<https://www.youtube.com/watch?v=tpPXqnF6hJs>)

Gatame waza: (maas kinnihoidmis tehnik)

- Kesa gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=jM5jTkk2y5w>)
- Yoko shiho gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=EU1WkdqwDIY>)
- Tate shiho gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=IK0X4adRyeU>)
- Kami shiho gatame ([https://www.youtube.com/watch?v=E\\_UngW7ADZo](https://www.youtube.com/watch?v=E_UngW7ADZo))

Terminoloogia:

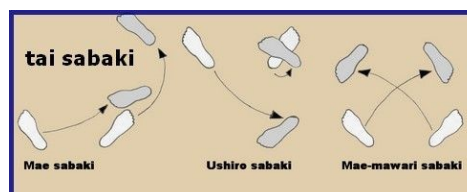
- |                                 |                                  |                               |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| • JU – pehme                    | • HAJIME – alustage              | • HIDARI – vasak              |
| • DO – tee                      | • MATE – lõpetage                | • SORE MATE – aeg läbi        |
| • JUDOKA – judokas              | • OSAEKOMI – kinnihoidmine algab | • KUMIKATA – normaal haare    |
| • SENSEI – õpetaja              | • UKEMI – kukkumine              | • KODOKAN – Jaapani judo kool |
| • JUDOGI – judo riietus         | • KO – väike                     | • MAE – ette                  |
| • DOJO - treeningsaal           | • O – suur                       | • YOKO – küljele              |
| • ZA REI – põlvituses kummardus | • ASHI – jalg                    | • USHIRO – taha               |
| • RITSU REI – püsti kummardus   | • HIZA – põlv                    | • SAYONORA - nägemiseni       |
| • TORI – ründaja                | • GOSHI – puus                   |                               |
| • UKE - kukkuja                 | • TE – käsi                      |                               |
|                                 | • TAI – kere                     |                               |
|                                 | • MIGI – parem                   |                               |

## Kollane-oranz vöö 2018

### Kollane-oranz vöö:

#### Tai sabaki (kere pööre)

- Mae sabaki – pool pööret ette
- Ushiro sabaki – pool pööret taha
- Mae mawari sabaki – täispööre ette
- Ushiro mawari sabaki - täispööre taha



#### Nage waza:

- O goshi (<https://www.youtube.com/watch?v=DW8A0ZZY9IQ>) 18 sek
- Ippon seoi nage (<https://www.youtube.com/watch?v=SGHQrj09O-g>)
- Goshi guruma (<https://www.youtube.com/watch?v=pJsQrgMhgk4&t=11s>)
- Hiza guruma (<https://www.youtube.com/watch?v=MbrtbT4ivoY>)
- O uchi gari (<https://www.youtube.com/watch?v=MuLDvLFQTHs>)
- O soto gake (<https://www.youtube.com/watch?v=VDdj1YAEg6Q>) 6:03

#### Gatame waza:

- Kuzure kesa gatame ([https://www.youtube.com/watch?v=BLskf\\_jrwaU](https://www.youtube.com/watch?v=BLskf_jrwaU))
- Ushiro kesa gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=oncQzkkTAg0>)
- Kuzure kami shiho gatame ([https://www.youtube.com/watch?v=QX\\_1gH0z6Tc](https://www.youtube.com/watch?v=QX_1gH0z6Tc))
- Kata gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=2gT70685XZo>)
- Sankaku (<https://www.youtube.com/watch?v=dh0QSmL0pEY>) 1:03

#### Terminoloogia:

- |                                 |                                  |                               |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| • JU – pehme                    | • HAJIME – alustage              | • HIDARI – vasak              |
| • DO – tee                      | • MATE – lõpetage                | • SORE MATE – aeg läbi        |
| • JUDOKA – judokas              | • OSAEKOMI – kinnihoidmine algab | • KUMIKATA – normaal haare    |
| • SENSEI – õpetaja              | • UKEMI – kukkumine              | • KODOKAN – Jaapani judo kool |
| • JUDOGI – judo riietus         | • KO – väike                     | • MAE – ette                  |
| • DOJO - treeningsaal           | • O – suur                       | • YOKO – küljele              |
| • ZA REI – põlvituses kummardus | • ASHI – jalg                    | • USHIRO – taha               |
| • RITSU REI – püsti kummardus   | • HIZA – põlv                    | • SAYONORA - nägemiseni       |
| • TORI – ründaja                | • GOSHI – puus                   |                               |
| • UKE - kukkuja                 | • TE – käsi                      |                               |
|                                 | • TAI – kere                     |                               |
|                                 | • MIGI – parem                   |                               |

## Oranz vöö 2018

- Uchi komi – heitesse sisseminekud (<https://www.youtube.com/watch?v=gZ0X-Oq72dQ>)
- Ai yotsu – samapoolne haare
- Kenka yotsu – erinev haare

### Nage waza:

- O soto gari (<https://www.youtube.com/watch?v=Cik-iXhmsoE&t=22s>)
- O Soto gaeshi (<https://www.youtube.com/watch?v=DhkxsabEfY4>)
- Seoi nage (morote seoi nage) (<https://www.youtube.com/watch?v=gbcrIZgDSwo>)
- Harai goshi (<https://www.youtube.com/watch?v=9K4BwoWli7E>)
- Seoi otoshi ([https://www.youtube.com/watch?v=cS\\_XrgE0hNE](https://www.youtube.com/watch?v=cS_XrgE0hNE))
- Ko uchi makikomi (<https://www.youtube.com/watch?v=O8npwdC9cb4>)
- Yoko guruma (<https://www.youtube.com/watch?v=3cTnl6rB82k>)

### Gatame waza:

- Uki gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=FYRsV0-ceyw>)

### Kanzetsu waza:

- Ude hishigi juji gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=ozpwRUo-Rfy>)

### Jime waza:

- Kata juji jime
- Nami juji jime
- Giaku juji jime
- Sankaku jime (<https://www.youtube.com/watch?v=SgDJCUlg2SA>)

### Terminoloogia:

SEMPAI – vanem õpilane  
JIU-JITSU – võitluskunst mis on judo aluseks  
KIMONO – jakk  
ZUBON – püksid  
OBI – vöö  
ZORI – sandaalid  
OWARI – rivi  
TAISO – soojendus  
MAE MAWARI – ette pöördega

HARAI – pühkimine  
WAZA – tehnika  
GARI – sirp  
SOTO – väljast  
TATAMI – matt  
TOKETA – kinnihoidmine loe  
MAITTA – annan alla  
UDE – käsivars  
KATA – õlg  
RANDORI – treening maadlus

HIKI WAKE – viik  
KAESHI WAZA – vastuheidet  
UCHIKOMI – sisseminekud  
ASHI WAZA – jala tehnika  
KOSHI WAZA – puusa tehnika  
NAGE WAZA – püstitehnika  
NE WAZA – maas tehnika  
SHIAI – võistlus  
IPPON – puhas võit

## Oranz-roheline vöö 2018

- Tsugi ashi
- Ayumi ashi

### Nage waza:

- Uchi mata ([https://www.youtube.com/watch?v=7qeKv\\_dpLlw](https://www.youtube.com/watch?v=7qeKv_dpLlw))
- Okuri ashi harai (<https://www.youtube.com/watch?v=m3LNa46XPgl>)
- Sasae tsurikomi ashi (<https://www.youtube.com/watch?v=QaSuu4Q7Xms>)
- Tani otoshi (<https://www.youtube.com/watch?v=2nC1O0pKQEQ>)
- Tomoe nage (<https://www.youtube.com/watch?v=3jMnXGcoqjU>)
- Hikikomi gaeshi (<https://www.youtube.com/watch?v=tCHmSSpVvdU>) 0:35

### Kansetsu waza:

- Ude hishigi ude gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=NbGukdqQn28>)
- Ude hishigi sankaku gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=Qmmlwlaee0>)

### Jime waza:

- Kataha jime (<https://www.youtube.com/watch?v=rSvxOrSr1j8>)
- Okuri eri jime (<https://www.youtube.com/watch?v=nekYSmDsvnY>)
- Sode guruma jime (<https://www.youtube.com/watch?v=-POmmN9jIY4>)

### Terminoloogia:

- |  |                              |                              |
|--|------------------------------|------------------------------|
| • SEMPAL – vanem õpilane                       | • WAZA – tehnika             | • KAESHI WAZA – vastuheit    |
| • JIU-JITSU – võitluskunst mis on judo aluseks | • GARI – sirp                | • UCHIKOMI – sisseminekud    |
| • KIMONO – jakk                                | • SOTO – väljast             | • ASHI WAZA – jala tehnika   |
| • ZUBON – püksid                               | • TATAMI – matt              | • KOSHI WAZA – puusa tehnika |
| • OBI – vöö                                    | • TOKETA – kinnihoidmine loe | • NAGE WAZA – püstitehnika   |
| • ZORI – sandaalid                             | • MAITTA – annan alla        | • NE WAZA – maas tehnika     |
| • OWARI – rivi                                 | • UDE – käsivars             | • SHIAI – võistlus           |
| • TAISO – soojendus                            | • KATA – õlg                 | • IPPON – puhas võit         |
| • MAE MAWARI – ette pöördega                   | • RANDORI – treening maadlus |                              |
| • HARAI – pühkimine                            | • HIKI WAKE – viik           |                              |

## Roheline vöö 2018

### Nage waza:

- Tsubame gaeshi (<https://www.youtube.com/watch?v=3Z5mehUtco0>)
- Tsurigoshi (<https://www.youtube.com/watch?v=2meKovMhZb8&pbjreload=10>)
- Sode tsurikomi goshi (<https://www.youtube.com/watch?v=v1fsnjDwLDo>)
- Ura nage (<https://www.youtube.com/watch?v=YI1obnWrTdl>)
- Ko soto gake (<https://www.youtube.com/watch?v=ZMN9DwGdJSo>) 1:04
- Yoko tomoe nage (<https://www.youtube.com/watch?v=XskRJ8mmbWQ>)
- Sumi gaeshi (<https://www.youtube.com/watch?v=kod5QHdmE7E>)
- Tai otoshi (<https://www.youtube.com/watch?v=fcEYbCP5jpA>)

### Jime waza:

- Hadaka shime (<https://www.youtube.com/watch?v=5JQhHvwuM2o>)
- Ryote shime (<https://www.youtube.com/watch?v=tfbnLVqNEYc>)
- Tsukkomi shime (<https://www.youtube.com/watch?v=SiLNbtRknzQ>)
- Katate shime (<https://www.youtube.com/watch?v=JGscrGg3Y9E>)

### Terminoloogia:

- WAZA ARI- pool võitu
- SHIDO – karistus
- HANSOKU MAKE – diskvalifitseerimine
- HANTEI – kohtunike hääletus
- YOSHI – jätkake
- UCHI KOMI – kordusmeetod
- RANDORI – treeningmaadlus
- KAKARI KEIKO – kordusmeetod heidetega
- TOKUI WAZA – lemmiktehnika
- KOOTAI – paariliste vahetus
- ZEMPO – hüpe
- WAKI – kaenlaalune
- MAKI – rull, sisse rullima
- RENZOKU WAZA – sama heite edasimine
- RENRAKU WAZA – erineva heite edasimine
- KUZUSHI – tasakaalust väljaviimine
- TSUKURI – sisseminek heitesse
- KAKE – heite faas
- NAGE – heide
- NAGEKOMI – heidete harjutus
- SHIZENTAI – normaal seis
- JIGOTAI - kaitseseis
- YUBI – sõrm
- SODE – varrukas
- OTOSHI – kukutamine
- UCHI – seest
- SOTO – väljast
- GAKE - konks

## Roheline-sinine vöö 2018

### Nage waza:

- Hane goshi (<https://www.youtube.com/watch?v=sUvXz4BGD0k>)
- Ko uchi gaeshi (<https://www.youtube.com/watch?v=flTywepsKCE>)
- O uchi gaeshi (<https://www.youtube.com/watch?v=pG9Fdh2RJFM>)
- Harai goshi gaeshi (<https://www.youtube.com/watch?v=gHbMTkM-Uk0>)
- Uchi mata gaeshi
- Hane goshi gaeshi
- Ko soto gari (<https://www.youtube.com/watch?v=AdffYA9D3co>)
- Ashi guruma (<https://www.youtube.com/watch?v=pnTq5wFPEFM>)
- Harai tsurikomi ashi (<https://www.youtube.com/watch?v=y0NIrTWemQY>)

### Kansetsu waza:

- Ude hishigi ashi gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=k29RryetGSc>)
- Ude hishigi te gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=5D-W1SVIK4A>)
- Ude garami (<https://www.youtube.com/watch?v=3z67tCt3b00>)
- Ude hishigi waki gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=0fWh3hopvBY>)
- Ude hishigi hiza gatame ([https://www.youtube.com/watch?v=xoMx9\\_pWRe4](https://www.youtube.com/watch?v=xoMx9_pWRe4))
- Ude hishigi hara gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=rAYXWLoKvoE>)

## Sinine vöö 2018

### Nage waza:

- Kata guruma (<https://www.youtube.com/watch?v=hBSJoGYmEko>)
- O soto guruma (<https://www.youtube.com/watch?v=2zAr2dcRKhY>)
- O guruma (<https://www.youtube.com/watch?v=eWQRI13yWU8>)
- Uchi mata sukashi (<https://www.youtube.com/watch?v=rdKTPHb7e4w>)
- Ushro goshi ([https://www.youtube.com/watch?v=b\\_2mR7mGG10](https://www.youtube.com/watch?v=b_2mR7mGG10))
- Utsuri goshi (<https://www.youtube.com/watch?v=EBTuQZmaaOc>)
- Sukui nage (<https://www.youtube.com/watch?v=QWdv1E9vg3o>)
- Uchi makikomi (<https://www.youtube.com/watch?v=HGEzllpPvOA>)
- Ko uchi gari (<https://www.youtube.com/watch?v=cwlmv52ccVQ>)

### Jime waza:

- Morote jime (<https://www.youtube.com/watch?v=AZ8X5VjzqWU>)

### Terminoloogia:

- KAESHI WAZA – vastuheite tehnika
- SONOMAMA – mitte liigutada
- AI YOTSU – sama haare toril ja ukel
- KENKA YOTSU – erinev haare toril ja ukel
- TSURI KOMI – tõstmine
- OKURI – kokku
- KOKA – madalaim hinne
- YUKO – keskmine hinne
- HIKITE – haare käest
- TSURITE – haare reväärist
- ERI – reväär/krae
- HARA – kõht
- KINSHI WAZA – võistlustel keelatud tehnikad
- KUBI – kael
- MUNE – rind
- SEIZA – põlvitusasend
- MUDANSHA – õpilane kyu astmega
- KODANSHA – kõrge DAN'iga õpetaja (DAN5+)
- JUDANSHA – 1-4 DAN
- SHINPAN – kohtunik
- TEKUBI – ranne
- HANE – vedru
- HADAKA – paljas
- HA – tiib
- HISHIGI – purustama
- JUJI – rist
- KOMI – tõmbama
- MATA – reis (jalg)
- MOROTE – kahe käega
- NAMI – normaal
- OKURI – libisema
- SASAE – plokk
- SEOI - õlg

## Sinine pruun vöö 2018

### Nage waza:

- Harai makikomi (<https://www.youtube.com/watch?v=AR2F0mU0ODc>)
- O soto makikomi (<https://www.youtube.com/watch?v=2BbaUmMHLz4>)
- Uchi mata makikomi (<https://www.youtube.com/watch?v=dP24fK8Afes>)
- Hane makikomi (<https://www.youtube.com/watch?v=C1K30vTqbwI>)
- Tawara gaeshi (<https://www.youtube.com/watch?v=naYfcOUJFBM>)
- Yoko otoshi (<https://www.youtube.com/watch?v=H4VADt6Vfel>)
- Yama arashi (<https://www.youtube.com/watch?v=fM2Kjq4Ec2c>)
- Uki otoshi (<https://www.youtube.com/watch?v=kiLCfJk2mEA>)
- Obi otoshi ([https://www.youtube.com/watch?v=n\\_jRGwVt974](https://www.youtube.com/watch?v=n_jRGwVt974))

### Kasetsu waza:

- Ashi garami ([https://www.youtube.com/watch?v=c93IFN\\_h8Jk](https://www.youtube.com/watch?v=c93IFN_h8Jk))
- Do jime (<https://www.youtube.com/watch?v=5thavLVKDoE>)

### Terminoloogia:

- KAESHI WAZA – vastuheite tehnika
- SONOMAMA – mitte liigutada
- AI YOTSU – sama haare toril ja ukel
- KENKA YOTSU – erinev haare toril ja ukel
- TSURI KOMI – tõstmine
- OKURI – kokku
- KOKA – madalaim hinne
- YUKO – keskmine hinne
- HIKITE – haare käest
- TSURITE – haare reväärist
- ERI – reväär/krae
- HARA – kõht
- KINSHI WAZA – võistlustel keelatud tehnikad
- KUBI – kael
- MUNE – rind
- SEIZA – põlvitusasend
- MUDANSHA – õpilane kyu astmega
- KODANSHA – kõrge DAN´iga õpetaja (DAN5+)
- JUDANSHA – 1-4 DAN
- SHINPAN – kohtunik
- TEKUBI – ranne
- HANE – vedru
- HADAKA – paljas
- HA – tiib
- HISHIGI – purustama
- JUJI – rist
- KOMI – tõmbama
- MATA – reis (jalg)
- MOROTE – kahe käega
- NAMI – normaal
- OKURI – libisema
- SASAE – plokk
- SEOI - õlg



## Pruun vöö 2018

### Nage waza:

- Kuchiki taoshi (<https://www.youtube.com/watch?v=ETufDNA5SNw>)
- Kibisu gaeshi (<https://www.youtube.com/watch?v=q0N-vvgrg-w>)
- Morote gari (<https://www.youtube.com/watch?v=cd1FJKT3ewI>)
- Sumi otoshi ([https://www.youtube.com/watch?v=5Zc\\_GGBmK98](https://www.youtube.com/watch?v=5Zc_GGBmK98))
- Kani basami (<https://www.youtube.com/watch?v=O1EFPB5IWqA>)
- Kawazu gake (<https://www.youtube.com/watch?v=jY6IHOCO6Co>)
- Uki waza (<https://www.youtube.com/watch?v=R7rXDB6S-LI>)
- Yoko wakare (<https://www.youtube.com/watch?v=uDIDika0f1k>)
- Daki wakare (<https://www.youtube.com/watch?v=7wT8U4G7q30>)
- Yoko gake (<https://www.youtube.com/watch?v=snm2LZsj0g>)
- Waki otoshi ([https://www.youtube.com/watch?v=1R2\\_Ju6LnHg](https://www.youtube.com/watch?v=1R2_Ju6LnHg))
- Tama guruma (<https://www.youtube.com/watch?v=nFwzi9iXcyE>)
- Kubi nage (<https://www.youtube.com/watch?v=DOPIvDAZr1Y>)
- Tsurikomi goshi (<https://www.youtube.com/watch?v=1eir0M1N40Q>)

### Gatame waza:

- Mune gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=sHszeDpg20Y>)
- Makura kesa gatame (<https://www.youtube.com/watch?v=HxefZxY5D-M>)