

KELTAINEN VYÖ

Keltaisen vyön kokeissa tekniikkasuoritukset tulee olla tunnistettavia. Tekniikan ajoituksessa, suunnassa ja hallitsemisessa voi olla virheitä, koska keltaisessa vyössä kyse on vielä judon tekniikoiden alkeiden opettelusta. Ukekin tulee olla toimiva ja turvallinen (edellyttää oikeaa heittosuoritusta).

Ukemit: Voidaan toteuttaa salin päästä päähän esim. 2 rinnakkaista jonoa.

Kolme heittoa eri luokista (Ashi-waza, Koshi-waza, Te-waza)

Heitot esitetään liikkeestä: Uke työntää tai vetää, torin mukautuminen liikkeeseen ja heitto. Sallitaan varsinaisen työnnön sijasta uken astuminen kohti ja vastaavasti vedon sijasta uken astuminen torista pois päin ja näihin torin mukautuminen.

Kolme sidontaa Kesa-gatame-luokasta, johon kuuluvat Hon-gesa-gatame, Kuzure-gesa-gatame, Makura-gesa-gatame, Ushiro-gesa-gatame tai Kata-gatame.

Sidonnat esitetään hyökkäystilanteesta vaihtoehtoisesti :
Tori puolustustilanteessa istuallaan tai selällään, uke hyökkää jalkojen suunnasta, josta tori kääntää sidontaan. Voidaan aloittaa myös molemmat vastakkain polvi matossa. Uke on puolustustilanteessa selällään, tori hyökkää jalkojen suunnasta sidontaan. Uke on vatsallaan tai kontillaan, josta tori kääntää sidontaan.

Judon peruskäsitteet.

Dojokäytös, erityisesti turvallisuuteen ja hygieniaan liittyvät asiat.

Työvyökoe

Alle 10 vuotiaalle, isolle junioriryhmälle voi pitää ns. työvyökokeen junioreiden väliasteita (=natsakokeet) pidettäessä ja keltaisen vyön kokeessa osittain tai kokonaan. Työvyökokeessa tehdään esim. n. 15-20 min. jaksot ukemia, sidontoja ja heittoja ryhmässä ja graduoiija kävelee tatamilla tarkkailemassa. Työvyökoe palvelee paremmin esimerkillisenä tekniikan kertausharjoituksena, koska lapset keskittyvät puhumatta tekniikan suorittamiseen natsan/ vyön vuoksi. Lasten ei tarvitse istua odottamassa vuoroaan tai kokeen päättymistä, vaan he tekevät moninkertaisen työn tavalliseen vyökokeeseen verrattuna. Judon alkuvaiheessa ei vielä tarvitse vaatia yksin esiintymistä ison joukon edessä ainakaan lapsilta. Myös aikuisten keltaisen vyön kokeessa yksin esiintymisen voi rajoittaa esimerkiksi heittojen esittämiseen.

ORANSSI VYÖ

Oranssin vyön kokeessa tekniikkasuoritukset tulee olla tunnistettavia ja toimivia. Ajoituksessa, suunnassa ja hallitsemisessa voi olla vielä vähän virheitä, mutta suoritusvarmuus on hieman vahvistunut keltaisen vyön tasosta.

Oranssi vyö on vielä judon aloitusvaihetta, joten kiitettävää teknistä osaamista ja tehoa ei vielä vaadita.

Ukemin tulee olla toimiva ja turvallinen (edellyttää oikeaa heittosuoritusta).

Kuusi heittoa: Te-, Koshi- ja Ashi-waza, vähintään yksi kustakin luokasta.

Heitot esitetään liikkeestä migi-tai hidari-puolille tai molemmille puolille graduoijan kysymyksestä riippuen.

Uke työntää tai vetää, torin mukautuminen liikkeeseen, jossa näkyy uken vieminen horjutukseen ja heitto.

Sidonnat: kaikki perussidonnat **kesa-gatame-luokasta ja jokaisesta poistulo:**

Hon-gesa-, Kuzure-gesa-, Makura-gesa- ja Ushiro-gesa-gatame sekä Kata-gatame

Sidonnat esitetään hyökkäystilanteesta :

Tori puolustustilanteessa istuallaan tai selällään, uke hyökkää jalkojen suunnasta, josta tori kääntää sidontaan.

Uke on puolustustilanteessa selällään, tori hyökkää jalkojen suunnasta sidontaan

Uke on vatsallaan tai kontillaan, josta tori kääntää sidontaan.

VIHREÄ VYÖ

Vihreän vyön kokelaan tekniikka alkaa olla jo sujuvaa ja tokui-wazat tehokkaita.

Vihreän vyön koe voidaan aloittaa tokui-wazan esittämällä monipuolisesti = useammasta tilanteesta. Näin kokelas pääsee kokeen aluksi esittämään vahvat tekniikkansa ja graduoija näkee, mitä kokelas parhaiten osaa ja miten.

Tokui-wazan esittämisessä näkyy selvästi torin hyökkäyksessä rytmin vaihto ja horjutuksen teho.

Heittoja osattava tehdä reagoimalla uken aloittamaan liikkeeseen neljään eri suuntaan:

Uke lähtee heti otteen haettuaan liikkumaan ja viemään johonkin suuntaan, johon kokelaan on reagoitava (hänelle) tilanteeseen sopivalla tekniikalla.

Tekniikkaesittelyssä heittoja osattava tehdä myös viemällä uke liikkeeseen eri suuntiin esim. neljään horjutussuuntaan tekniikasta riippuen myös tsugi-ashi-liikkeellä.

Mattotekniikat esitetään hyökkäys-/ puolustustilanteista :

Tori puolustautuu selällään ja tekee sidontaan käännön, kuristuksen tai käsilukon.

Uke on vatsallaan tai nelinkontin - kokelas tekee sidontaan, kuristukseen tai käsilukkoon päättyvän hyökkäyksen selästä, sivulta tai uken pään suunnasta.

Uke on selällään - kokelas tekee sidontaan, kuristukseen tai käsilukkoon päättyvän hyökkäyksen.

Sidonnoista poistulot osattava monipuolisesti.

Ukemi: ukemin rooli keskeinen ja osattava hyvin

Heitot:

- Ashi-waza: De-ashi-barai, Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-soto-gari, Ko-uchi-gari.
- Koshi-waza: Uki-goshi, O-goshi, Koshi-guruma.
- Te-waza: Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage.

Sidonnat:

- Kaikki sidonnat Shiho-gatame- ja Kesa-gatame-luokista ja jokaisesta kaksi poistuloa.
Kesa-gatame-luokka: Hon-gesa-, Kuzure-gesa-, Makura- gesa- ja Ushiro-gesa-tame sekä Kata-gatame
Shiho-gatame-luokka: Tate-shiho-, Yoko-shiho- ja Kami-shiho-gatame

Kuristukset:

- Yksi Juji-jime-luokasta ja Hadaka-jime.

Käsilukot:

- Juji-gatame.

SININEN VYÖ

Sinisen vyön kokelaalta vaaditaan jo tekniikoiden periaatteiden ymmärtämistä (opetus) ja tekniikoiden teho ja luonnollinen suunta näkyy jo selvästi. Tokui-wazat vaaditaan osattavan monipuolisesti = (Tekniikkaperhe-periaate).

Koejärjestys: 1. Nage-No-Katan Te-waza, 2. Tokui-wazan esittäminen, 3. tekniikkaesittely

Tekniikkaesittelyssä heittoja osattava tehdä viemällä uke liikkeeseen eri suuntiin tekniikasta riippuen myös tsugi-ashi-liikkeellä.

Heittoja osattava tehdä myös reagoimalla uken aloittamaan liikkeeseen eri suuntiin: Uke lähtee heti otteen haettuaan liikkumaan ja viemään johonkin suuntaan, johon kokelaan on mahdollisimman pian reagoitava (hänelle) tilanteeseen sopivalla tekniikalla.

Mattotekniikat esitetään hyökkäys/ puolustustilanteista, Sidonnoista poistulot osattava monipuolisesti. (suunta, tilan tekeminen, sidonnan 'tukipisteiden murtaminen')

Kaeshi-wazassa tori torjuu/väistää uken hyökkäyksen ja tekee vastatekniikan
Renraku-wazassa uke torjuu/väistää torin hyökkäyksen, johon tori tekee kombinaatio- eli yhdistelmätekniikan.

Nage-No-Kata:

- Te-waza : Uki otoshi, Ippon-seoi-nage, Kata-guruma

Heitot: (Sinisen vyön "uudet" tekniikat lihavoituna)

- Ashi-waza: De-ashi-barai, Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-soto-gari, Ko-uchi-gari, **Okuri-ashi-barai, Uchi-mata.**
- Koshi-waza: Uki-goshi, O-goshi, Koshi-guruma, **Tsuri-goshi, Tsurikomi-goshi, Harai-goshi.**
- Te-waza: Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage, **Tai-otoshi.**
- yksi **Sutemi-waza**, jonka kokelas voi valita.

Viisi Renraku-wazaa = Kombinaatio=yhdistelmätekniikkaa

Viisi Kaeshi-wazaa = Vastatekniikkaa

Kaikki sidonnat: Kesa-gatame-luokka: Hon-gesa-, Kuzure-gesa-, Makura-gesa- ja Ushiro-gesa-gatame sekä Kata-gatame

Shiho-gatame-luokka: Tate-shiho-, Yoko-shiho- ja Kami-shiho-gatame sekä Kuzure- muoto em. sidonnoille

Shime- ja Kansetsu-wazan perusteet ja vaikutusmekanismit (turvallisuusnäkökohdat).
Neljä kuristusta ja neljä käsilukkoa hyökkäys/ puolustustilanteista.

Viisi Renraku(Yhdistelmä)- ja Kaeshi-wazaa(Vastatekniikkaa) Ne-wazaan (Mattotekniikassa).

RUSKEA VYÖ

Ruskean vyön kokelaan suorituksessa näkyy teknisen osaamisen varmistuminen, laajuus ja teho.

Katasuorituksessa torin reagoiminen ja mukautuminen uken hyökkäykseen näkyy selvästi ja heitot on osattava teknisesti samalla tasolla kuin 'vapaasta' liikkeestä.

Tokui-wazat vaaditaan osattavan monipuolisesti ja tehokkaasti.

Renraku- ja kaeshi-wazaa vaaditaan myös tokui-wazojen ulkopuolelta eri tekniikkaryhmistä luonnollisesta dynaamisesta tilanteesta randorin/ottelun tapaan liikkumalla:

Renraku-waza : Kokelas hyökkää jollakin tekniikalla, johon uke reagoi väistämällä, (lantio)torjunnalla → tori tekee uken reaktioon sopivan tekniikan.

Kaeshi-waza : Uke hyökkää randorin/ottelun tapaan liikkumalla, tori torjuu tai väistää ja tekee vastatekniikan.

Tekniikkaesittelyssä heittoja osattava tehdä viemällä uke liikkeeseen eri horjutussuuntiin tekniikasta riippuen myös tsugi-ashi-liikkeellä.

Heittoja osattava tehdä myös reagoimalla uken aloittamaan liikkeeseen eri suuntiin:

Uke lähtee heti otteen haettuaan liikkumaan ja viemään johonkin suuntaan, johon kokelaan on mahdollisimman pian reagoitava (hänelle) tilanteeseen sopivalla tekniikalla.

Käsiotteiden hakeminen ja rakentaminen sekä pystyssä että matossa.

Nage-No-Kata:

- Te-waza : Uki otoshi, Ippon-seoi-nage, Kata-guruma
- Koshi-waza : Uki-goshi, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi
- Ashi-waza : Okuri-ashi-barai, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi-mata

Heitot: (Ruskean vyön "uudet" tekniikat lihavoituna)

- Ashi-waza: De-ashi-barai, Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-soto-gari, Ko-uchi-gari, Okuri-ashi-barai, Uchi-mata.
Kosoto-gake, Ashi-guruma, Harai-tsurikomi-ashi
- Koshi-waza: Uki-goshi, O-goshi, Koshi-guruma, Tsurigoshi, Tsurikomi-goshi, Harai-goshi, **Hane-goshi, Sode-tsurikomi-goshi.**
- Te-waza: Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage, Tai-otoshi, **Morote-gari, Kata-guruma.**
- kolme **Sutemi-wazaa**

Kaikki sidonnat: Kesa-gatame-luokka: Hon-gesa-, Kuzure-gesa-, Makura-gesa- ja Ushiro-gesa-gatame sekä Kata-gatame

Shiho-gatame-luokka: Tate-shiho-, Yoko-shiho- ja Kami-shiho-gatame sekä Kuzure- muoto em. sidonnoille

Kuristukset:

- **Juji-jime-ryhmä, Okuri-eri-jime, Hadaka-jime, Kataha-jime, Katate-jime, Morote-jime.**

Käsilukot:

- **Juji-gatame, Ude-gatame, Ude-garami, Hiza-gatame, Waki-gatame, Hara-gatame.**

Kymmenen Renraku- ja Kaeshi-wazaa Tachi- ja Ne-wazaan.

