

MUST VÖÖ / 1.DAN (IK-DAN)

I NAGE-WAZA

Ü Valdama kõiki kyu-programmis olevaid tehnikaid (5 – 1.kyu)

II SHIMMEISHO-WAZA

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. MOROTE-GARI | 9. HARAI-GOSHI-GAESHI |
| 2. KUCHIKI-TAOSHI | 10. HANE-GOSHI-GAESHI |
| 3. KIBISU-GAESHI | 11. UCHI-MATA-GAESHI |
| 4. TSUBAME-GAESHI | 12. KANI-BASAMI |
| 5. O-SOTO-GAESHI | 13. KAWAZU-GAKE |
| 6. DAKI-AGE | 14. O-SOTO-MAKI-KOMI |
| 7. O-UCHI-GAESHI | 15. UCHI-MATA-MAKI-KOMI |
| 8. KO-UCHI-GAESHI | 16. HARAI-MAKI-KOMI |

III MUUD HEITED

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 1. TE-GURUMA | 6. WAKI-OTOSHI |
| 2. SEOI-OTOSHI | 7. UDE-GAESHI |
| 3. SODE-TSURI-KOMI-GOSHI | 8. TAMA-GURUMA |
| 4. YAMA-ARASHI | 9. KUBI-NAGE |
| 5. TAWARA-GAESHI | |

IV KATAME-WAZA

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. OSAE-KOMI-WAZA | |
| a) KESA-GATAME | f) KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME |
| b) KUZURE-KESA-GATAME | g) USHIRO-KESA-GATAME |
| c) YOKO-SHIHO-GATAME | h) TATE-SHIHO-GATAME |
| d) MUNE-GATAME | i) KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME |
| e) KAMI-SHIHO-GATAME | j) GATA-GATAME |
| 2. KANSETSU WAZA | |
| a) JUJI-GATAME | e) ASHI-GATAME |
| b) UDE-GARAMI | g) HARA-GATAME |
| c) UDE-GATAME | h) SANKAKU-GATAME |
| d) HIZA-GATAME | i) WAKI-GATAME |
| 3. SHIME-WAZA | |
| a) NAMI-JUJI-JIME | g) KATAHA-JIME |
| b) KATA-JUJI-JIME | h) OKURI-ERI-JIME |
| c) GIAKU-JUJI-JIME | i) KATATE JIME |
| d) HADAKA JIME | i) RYOTE JIME |
| e) TSUKKOMI-JIME | j) SANKAKU-JIME |

V KATA

NAGE-NO-KATA

1. *TE-WAZA*
 - a) UKI-OTOSHI; b) SEOI-NAGE; c) KATA-GURUMA
2. *KOSHI-WAZA*
 - a) UKI-GOSHI; b) HARAI-GOSHI; c) TSURI-KOMI-GOSHI
3. *ASHI-WAZA*
 - a) OKURI-ASHI-BARAI; b) SASAE-TSURI-KOMI-ASHI; c) UCHI-MATA
4. *MA-SUTEMI-WAZA*
 - a) TOMOE-NAGE; b) URA-NAGE; c) SUMI-GAESHI
5. *YOKO-SUTEMI-WAZA*
 - a) YOKO-GAKE; b) YOKO-GURUMA; c) UKI-WAZA

EKSAMI SOORITAMISEKS ON NELI VARIANTI

- A.
 1. Koguda võistlustel üle 20 punkti.
 2. Sooritada väike tehnika eksam.
 3. NAGE-NO-KATA osaline esitus (TACHI-WAZA).
 4. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.
- B.
 1. Koguda vähemalt miinimum (10p) musta vöö eksami sooritamiseks vajalikest punktidest.
 2. Sooritada põhjalik tehnika eksam
 3. NAGE-NO-KATA täielik esitus
 4. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.
- C.
 1. Sensei, kes on ette valmistanud piisavalt kõrge tasemega (Eesti koondisse kuuluvad sportlased, Eesti MV medalivõitjad) judokasid.
 2. Tehnika eksam (oskus analüüsida judotehnikaid ja selgitada nende õpetamise meetodikat.
 3. NAGE-NO-KATA osaline esitus (TACHI-WAZA).
- D.
 1. Sportlane, kes kuulub Eesti koondisse ning omab silmapaistvaid tulemusi rahvusvahelisel tasandil (tiitlivõistluste medalid).
 2. Randori situatsioonis NAGE-WAZA ja NE-WAZA demonstreerimine.
 3. NAGE-NO-KATA tehnikate demonstreerimine oma intepretatsioonis.

MÄRKUS:

Millise variandi eksaminant sooritab, otsustab laekunud taotluste põhjal EJL DAN-eksamikomisjon.