

**JUDOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA**  
**EKR 3 tase**  
**EKR 3 taseme aineprogramm**

<b>Kuulajad:</b> Abitreenerid, kes omavad judo 1. kyu-d või 2. kyu-d (mis on kinnitatud DAN-kolleegiumi poolt).
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Eesmärgid:**

**Maht 30 tundi**

1. Abitreener on võimeline läbi viima treeningtundi tagades selles osavõtjate ohutuse.
2. Abitreener tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid.
3. Abitreener tunneb judo terminoloogiat.
4. Abitreener tunneb võistlusmäärusi.

**TEEMAD**

1. **Judo kehaliste võimete struktuur: (1 tundi)**
  - a) Kahevõitlusalade mõju organismi füsioloogilisele seisundile, (liigutuslik tegevus, võistluskohtumise kestvus, võistluse kestvus, varustus, võistluspind /suurus, füüsilised omadused/, aeg kaalumisest võistluste alguseni jne.)
2. **Võistlusmääruised.: (2 tundi)**
3. **Kehaliste võimete ealine areng. Vaimsete võimete ealine areng (Piaget arenguastmed): (2 tundi)**
4. **Kehaline ettevalmistus: (4 tundi)**
  - a) Liigutuslike vilumuste kujundamine
  - b) Üldkehaline ettevalmistus (ÜKE)
  - c) Spetsiaalkehaline ettevalmistus (SKE)
  - d) Kehalise ettevalmistuse ealised ja soolised iseärasused
5. **Õpetamise pedagoogilised printsiibid ja meetodid ning treeningu meetodid: (2 tundi)**
6. **Rituaalid, käitumisreeglid, judo filosoofilised alused ja õpetamise iseärasused: (2 tundi)**
7. **Soojendus – Taiso: (1 tund)**
  - a) Soojendus treeningul
  - b) Soojendus võistlustel (üldsoojendus ning vahetult enne matši - Harjutuste iseloom, kestvus, maht. - Soojenduse mõju organismi füsioloogilisele seisundile
8. **Enesejulgustuse ehk kukkumise tehnika – Ukemi-waza: (2 tundi)**
  - a) Ukemi õpetamise ealised iseärasused ja võimalikud riskid
  - b) Ukemi õpetamise metoodika
9. **Püstimaadluse tehnika (Tachi-waza) algelemendid: (3 tundi)**
  - a) Seisud (Shisei)
  - b) Haaramine (Kumi-kata),
  - c) Tasakaalust välja viimine (Kuzushi)
  - d) Liikumised (Ayumi-ashi, Tsugi-ashi, Tai-sabaki)

**10. Heitetechnikate (*Nage-waza*) sooritamise põhimõtted ja klassifikatsioon: (3 tundi)**

- a) Heite faasid.
- b) *Nage-waza* jaotus gruppidesse (iseloomustava näite põhjal)
  - *Tachi-waza* (*Te-waza*, *Koshi-waza*, *Ashi-waza*) iseärasused
  - *Sutemi-waza* (*Ma-sutemi-waza* ja *Yoko-sutemi-waza*) iseärasused

**11. Maas maadluse (*Katame-wasa*) sooritamise põhimõtted ja klassifikatsioon: (3 tundi)**

- a) Kinnihoidmise tehnikate (*Osaekomi-waza*) iseärasused
- c) Kägistamise tehnikate (*Shime-waza*) iseärasused ja elustamise võtted
- d) Valuvõtte tehnikate (*Kansetsu-waza*) iseärasused

**12. Erineva iseloomuga treeningu põhimõtted ja treeningutel kasutatavad meetodid (*Kata*, *Randori*, *Shobu*, *Yaku-soku-geiko*, *Uchi-komi-geiko* jne.): (2 tundi)**

**13. Erinevad tunni tüübid ja tunni osad (õppetund, õppe-metoodiline tund, õppe-treeningtund, treeningtund. jne.): (1 tund)**

**14. Judotreeningu mõju tervisele(sh kaalu jälgimine). Sporditraumad ja nende vältimine, noorte treeningu terviseprobleemid . Lihashooldus(2 tundi)**

**Soovitav kirjandus:**

1. **Noorsportlaste terviseuuritud.** 2000 – Leena Annus
2. **Spordimeditsiin treeneritele.** 2004 – Rein Jalak, Leena Annus, Lauri Rannamaa, Alo Eller.
3. **Tervise ja töövõime arendamine noorukieas.** 1999 – Eevi Maiste, Tõnis Matsin, Viive Utso
4. **Judokampfsport.** Sportverlag Berlin 1981 – Horst Wolf (6.DAN)
5. **Дзюдо.** Санкт-Петербург 1998 – В.В.АНТОНОВ
6. **Best Judo.** Kodansha International 1986 – Isao Inokuma, Noboyuki Sato