



JUDOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

EKR 3 TASE

Maht 30 tundi

Kuulajad: Abitreenerid, kes omavad judo 1. kyu-d või 2. kyu-d

Eesmärgid:

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

TEEMAD

1. Judo ajalugu ja terminoloogia (2 tundi)
2. Võistlusmääruised (5 tundi)
3. Judo õpetamine läbi mängu (3 tundi)
4. Judokate kehaliste võimete arendamine (2 tundi)
5. Judo eetika ja väärtused (1 tund)
6. Soojendus (2 tundi)
 - Soojendus treeningul
 - Soojendus võistlustel
 - Väikelaste soojendus
7. Enesejulgestuse ehk kukkumise tehnika – Ukemi-waza: (2 tundi)
 - Ukemi õpetamise ealised iseärasused ja võimalikud riskid
 - Ukemi õpetamise metoodika



8. Püstimaadluse tehnika (Tachi-waza) algelemendid: (3 tundi)

- Seisud (Shisei)
- Haaramine (Kumi-kata)
- Tasakaalust välja viimine (Kuzushi)
- Liikumised (Ayumi-ashi, Tsugi-ashi, Tai-sabaki)

9. Heitetehnikate (Nage-waza) sooritamise põhimõtted ja klassifikatsioon: (4 tundi)

- Heite faasid
- 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

10. Maas maadluse (Katame-waza) sooritamise põhimõtted ja klassifikatsioon: (4 tundi)

- Kinnihoidmise tehnikate (Osaekomi-waza) iseärasused
- Kägistamise tehnikate (Shime-waza) iseärasused ja elustamise võtted
- Valuvõtte tehnikate (Kansetsu-waza) iseärasused

11. Judotreeningu mõju tervisele. Sporditraumad ja nende vältimine (2 tundi)