



JUDOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

EKR 4 TASE

Maht: 50 tundi

Eesmärgid:

1. Nooremtreener on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja iga.
2. Nooremtreener tunneb kiiruse, jõu ja vastupidavuse eriliike ja nende arendamise füsioloogilisi aluseid.
3. Nooremtreener tunneb judo terminoloogiat ning on võimeline jaapani keelsed terminid oma õpilastele lahti seletama.
4. Nooremtreener tunneb võistlusmäärusi.

TEEMAD

1. Ülevaade Eesti judo ajaloost ja judo terminoloogia: (2 tundi)
2. Judokate sporditraumad (ennetus ja esmaabi): (2 tundi)
3. Üldkehalise ettevalmistuse ABC ja lapse/nooruki tundlikud arenguperioodid. (5 tundi)
4. Toitumine ja ohutu kehakaalu reguleerimine: (2 tundi)
5. Füsioteraapia (taastumine): (3 tundi)
6. Judo tehnikate täiustamiseks ja spetsiifiliste liikumisvilumuste arendamiseks kasutatavad harjutused: (6 tundi)
 - Tandoku-renshu (ilma partnerita harjutamine)
 - Uchikomi-geiko (või Butsukati-geiko tehnika harjutamine partneri vastupanuga)
 - Yakusoku-geiko
 - Nage-komi
 - Sute-geiko (kogenuma partneriga harjutamine)
 - Kumikata-randori (haarde peale maadlus)



- Kakari-geiko (üks mitme vastu, grupis harjutamine)
- Randori
- Kata

7. Judo tehnika õpetamine (22 tundi)

- heitetehnikate (Nage-waza) õpetamine liikumiselt
- jalatehnikad (Ashi-waza)
- puusatehnikad (Koshi-waza)
- kätetehnikad (Te-waza)
- tasakaalu ohverdusega tehnikad (Sutemi-waza)
- maasmaadluse tehnikate (Katame-waza) õpetamine erinevatest

asenditest

- ümberpöörämised
- kinnihoidmise tehnikad (Osaekomi-waza)
- valuvõtte tehnikad (Kansetsu-waza)
- kägistamise tehnikad (Shime-waza)
- kombinatsioonide tehnikad (Renraku-waza)
- Nage-waza > Nage-waza
- Nage-waza > Katame-waza
- Katame-waza > Katame-waza
- pette- ehk kordusrünnakute tehnikad (Renzoku-waza)
- lemmiktehnikate (Tokui-waza) kujundamine ja täiustamine
- Vigastuste vältimine judotehnikate õpetamisel

8. Võistlusmäärused (5 tundi)

9. Long Term Athlete Development ehk pikaajalise arengu mudel (3 tundi)