

## TAI SABAKI – KOGU KEHA LIIKUMISED PÖÖRETEGA

MAE SABAKI – pool pööret ette

USHIRO SABAKI – pool pööret taha

MAE MAWARI SABAKI – täis pööre ette

USHIRO MAWARI SABAKI – täis pööre taha

## KUMIKATA – TAVAHAARE

AIYOTSU – parem haare parema haarde vastu või vastupidi

KENKA YOTSU – parem haare vasaku vastu või vastupidi

## SHIME WAZA – KÄGISTAMISTEHNIIKA

TSUKKOMI JIME – TSUKKOMI on läbi lükkama, läbi lükkamisega kägistamine

RYOTE JIME – RYO on mõlemad ja TE on käsi: mõlema käega kägistamine

KATATE JIME – osaline käega kägistamine

## KANSETSU WAZA – VALUTEHNIIKA

UDE HISHIGI HIZA GATAME – HIZA on põlv

UDE HISHIGI ASHI GATAME – ASHI on jalg

## NAGE WAZA – HEITETEHNIKA

UCHI MATA SUKASHI – UCHI on seest, MATA on reie sisekülj

UCHI MAKIKOMI – hakkad vastast enda ümber kerima.

SASAE TSURIKOMI ASHI – De ashi harai, harai tsurikomi ashi ja okuri ashi harai erinevus: [VIDEO](#).

Sasae tsurikomi ashi ja Harai tsurikomi ashi erinevus: [VIDEO](#). Sasae puhul pannakse jalale takistus ette, harai puhul pühitakse jalg ära.

O SOTO OTOSHI – OTOSHI on kukutamine. O soto gari ja O soto otoshi erinevus on see, et gari peab jalg tõusma kõrgele õhku, aga otoshis läheb jalg maha ja jääb maha.

O SOTO GURUMA – GURUMA on ratas/ring

ASHI GURUMA – ASHI on jalg, GURUMA on ratas/ring. Ashi guruma ja o soto gari erinevus: [VIDEO](#).

Ashi guruma ja harai goshi erinevus: ashi guruma puhul toimib tori jalg teljena, mille ümber uke kukub. Revääri (eri) käsi lükkab, varruka (sode) käsi tõmbab. Harai goshi puhul pühitakse uke puusa ja jalaga. Tori tõmbab uke enda juurde, et teda tasakaalust välja viia.

O GURUMA – suur ratas

UKI OTOSHI – UKI on hõljuma, võib teha nage no kata varianti või kasutada erinevaid videos välja toodud variante

TSUBAME GAESHI – TSUBAME on suitsupääsuke, GAESHI on vastupidine, suitsupääsukese all on soovitud rõhutada heite sooritamiseks vaja minevat kiirust/väledust

KO UCHI GAESHI – KO on väike, UCHI on seest, GAESHI on vastupidine: KO UCHI GARI vastuheide

HARAI GOSHI GAESHI, UCHI MATA GAESHI, HANE GOSHI GAESHI – kõigil on rünnak sama, sama jalga pühid/lööd, lihtsalt UKE tegevus on teine (teeb teist heidet)

KATA GURUMA – KATA on õlg

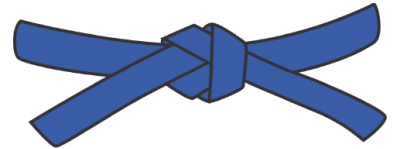
O SOTO MAKIKOMI – O SOTO GARI' st rullimine

UCHI MATA MAKIKOMI – UCHI MATA' st rullimine

HARAI MAKIKOMI – HARAI GOSHI' st rullimine

YOKO GURUMA – ratas üle külje

**SININE VÖÖ**



## EESTI JUDO AJALUGU – LOE LÄBI MÕNED KORRAD, ET EKSAMI AJAL OSKAKSID NATUKENE JUTUSTADA EESTI JUDO AJALOOST.

Praegu teadaolevatel andmetel alustati Eestis judoga tegelemist Tallinnas Haabersti koolimajas 1968. aasta mais. Judo propageerijaks oli Harri Greenman, kes tutvustas oma õpilastele judo eetikat ja põhimõtteid. Praktikas piirdusid tema teadmised judo algõpetusse kuuluva kukkumistehnikaga. Õpiti kirjanduse varal, omal nahal. Treeningud toimusid võimlemismattidel, kuna vastav tatami puudus.

Algselt korraldati klubisiseseid võistlusi, mis toimusid peaaegu igal nädalal.

20.novembril 1969. aastal leidsid Tallinnas aset esimesed ametlikud judovõistlused Eestis, kaalukategooriaid oli viis.

Tartus tutvuti judoga 1970. aastal. Suur panus selles on Andres Lutsaril ja Riho Rannikmaal. R.Rannikmaa tutvus judoga Tšehhoslovakkias sõjaväes olles. Tulles tagasi Tartu, külastas ta A.Lutsari sambotreeningut, ülikooli väikeses saalis. Nüüd ei tegeldud Tartus ainult samboga, vaid 1973. aastast juba ka judoga. A.Lutsar töötas Tartus sambo judotreenerina kuni 1973. aastani ning seejärel läks ta Tallinnasse.

1972.a. alguses loodi Sambo- ja Dzuudoföderatsioon, mis hakkas juhtima ja arendama judo ja sambo tegevust Eestis. Esimeheks valiti Tõnu Lume.

1973 - Tartus toimuvad ka treeningud Tähtvere pargi ääres asuvas „Dünamo“ saalis. Peale Andres Lutsari lahkumist saab „Dünamo“ ametlikuks treeneriks tema kasvandik Riho Rannikmaa, kes piirdub vaid judotreeningutega. Tema treeningutele tulid ka julged judohuvilised neiu. R.Rannikmaa usinamad õpilased Andres ja Aavo Põhjala, Rein Raud ja Aavo Kipasto juhendavad ka ise kehakultuuri kollektiivide judosektsioone. Alates sellest aastast korraldatakse Tartus rahvusvahelist turniiri, mille nimetus on aja jooksul muutunud mitmeid kordi.

24. november – 25. november 1973 viiakse läbi esimesed Eesti meistrivõistlused. 1973.a. oli judo saanud Eestis ametliku tunnustuse ja judoga tegeldi peale spordiühingute ka klubides. 1973. aastal alustas Võrus judotreeningutega Enno Raag, juhendades Võru I KK judoringi. Enno Raag on tõlkinud eesti keelde paljud judoalast kirjandust saksa keelest, kuid eesti keeles on neist trükivalgust näinud vaid üks.

1974 – Alates sellest aastast peetakse Eesti A-klassi esivõistlusi, kus on osalejateks kuni 15-aastased neiu ja kuni 17-aastased noormehed. Hakati pidama ka Tallinna meistrivõistlusi, kuid need toimuvad ebaregulaarselt.

Tartus toimusid esimesed Tartu linna lahtised meistrivõistlused.

1975 – Aasta parimateks tunnistati täiskasvanutes Kaimo Keerak, juunioridest Aavo Põhjala, noortest A.Nikiforov ja treeneritest Riho Rannikmaa, kes on ka koondise vanemtreener.

1976 – Riho Rannikmaale omistati 1976. aastal ka üleliiduline kohtunike kategooria ning rahvusvaheline kohtunike kategooria.

Treenerid jagunevad kaheks: professionaalid ja asjaarmastajad. Põhitöö langeb Andres Lutsari, Riho Rannikmaa ja J.Saakjani õlgadele.

1977 – Suurimaks sündmuseks võib pidada Eesti Judoföderatsiooni loomist. Treeneritele hakkab tulema lisa. TRÜ-s on vastavale spordialale spetsialiseerunud mitu noort. Siiani töötavad treeneritena iseõppijad, ilma spetsiaalse hariduseta inimesed.

1978 – 1.märtsil 1978. aastal saabus Tartusse Kiievist 128 osaline judo spetsiaalmatt – tatami, mis parandas tunduvalt Tartu judokate treeningtingimusi.

1980 – Tartus asutati rahvaspordiklubi „DO“. „DO“ klubi värvideks said punane-valge-must ja deviisiks: „Energia üksnes heategudeks!“. Hakkasid võistlustulemusedki paranema, kuid treeningtingimused olid senini kehvad.

1980. aastal teostati ka Eesti judokate esimene välisreis Soome.

1981 – Andres Lutsar tegeleb juba mõned aastad judoga Tallinna Pedagoogilise Instituudi spordiklubis. Tema treeningutel osalevad ka neiu.

1983. aastal pani Riho Rannikmaa Eesti judokoondise vanemtreeneri ameti maha. Väidetavalt oli Eesti judo olukord täiesti lootusetu. Mingit koondist ei olnud, kuna mehed, kes oleksid võinud veel teha olid vanusetsensuse tõttu eemale jäetud, noored olid aga veel liiga noored. Koondise peatreeneri kohta pakuti Aavo Põhjalale, kes pidi alustama kõike nō. nullist. Ta suutis spordijuhid ennast uskuma panna. Mitmed Aavo Põhjala õpilased (Jaak Saks, Peeter Saks, Eero Praks, Indrek Pertelson) on suutnud end hiljem NSVL konkurentsis ja mõned ka maailmas maksma panna. Kuigi nende esimesteks treeneriteks olid Andres Lutsar ja Jaan Heinroos on nende arengus märkimisväärne panus Aavo Põhjalal.

1987 – Tartu DO peatreeneriks saab Andres Põhjala. Riho Rannikmaa liikus Vinni lapsi trennima. Aasta parimaks treenerit tunnistati Aavo Põhjala. Aasta parimad kohtunikud Riho Rannikmaa ja Viktor Nõmm. Aasta parimad sportlased Peeter Saks ja Indrek Pertelson. NSVL noorte meistrivõistlustel saavutas Peeter Saks I koha ja Indrek Pertelson III koha.

1988 – Asutas treener Viljar Kannel Viljandis judoklubi Taifu. Indrek Pertelson tuli NSVL noorte meistriks kehakaalus -95kg.

1989 – 10. detsembril Vinnis loodi Eesti Judoliit. Presidendiks nimetati Tõnu Lume ja peasekretäriks Peeter Ainsam.

1990 – Indrek Pertelson saavutas MMil 3.koha ja tuli Ankaras Euroopa juunioride meistriks.

1996 – Indrek Pertelson saavutas Euroopa meistrivõistlustel absoluutkaalus (kõik koos) 1.koha.

1999 – Indrek Pertelson saavutas maailmameistrivõistlustel kehakaalus +100kg 2.koha.

2000 – Eesti judo sai esimesed kaks medalit Sydney Olümpiamängudelt. Esimese medali sai Aleksei Budõlin, kui ta saavutas kehakaalus -81kg 3. koha. Päev hiljem saavutas Indrek Pertelson kehakaalus +100kg Olümpiamängudelt 3. koha.

2001 – Aleksei Budõlin saavutas Euroopa meistrivõistlustel 1.koha ja maailmameistrivõistlustel 2.koha kehakaalus -81kg. Dmitri Budõlin saavutas kehakaalus -90kg Euroopa meistrivõistlustel 3.koha.

2003 – Indrek Pertelson saavutas maailmameistrivõistlustel absoluutkaalus 2.koha. Aleksei Budõlin saavutas maailmameistrivõistlustel 3.koha kehakaalus -81kg.

2004 – Eesti judo sai Ateena Olümpiamängudelt veel ühe medali. Indrek Pertelson saavutas kehakaalus +100kg Olümpiamängudel 3. koha.

2006 – Künter Rothberg saavutas Euroopa meistrivõistlustel 3.koha.

2009 – Martin Padar tuli kehakaalus +100kg Euroopa meistriks.

Üldse kokku (ka noored) on saanud Eesti judo tiitlivõistlustelt (Olümpiamängud, maailmameistrivõistlused ja Euroopa meistrivõistlused) 58 medalit, mis on märkimisväärselt suur number.

Nendest medalitest täiskasvanud on saanud 25 medalit (Indrek Pertelson 9, Aleksei Budõlin 8, Martin Padar 5, Künter Rothberg 1, Dmitri Budõlin 1, Grigori Minaškin 1).

Eesti koondise kõige kauem olnud peatreener on Aavo Põhjala, kes oli antud positsioonil aastast 1983 kuni 2013. Aavo Põhjala juhtimisel on tulnud ka Eesti judo kõik tähtsamad täiskasvanute medalid.

Viimane täiskasvanute tiitlivõistluste medal tuli Eestile aastal 2016, kui Grigori Minaškin sai täiskasvanute Euroopa meistrivõistlustel 3.koha.

Eesti judoliidu president hetkel on Kaido Kaljulaid, spordidirektor on Juhan Mettis ja judoliidu peasekretär on Elis Põhjala.