



Tartu Budoklubi karate vööprogramm

Üldised eeskirjad

Vöösüsteemi eesmärgiks on väljendada õpilaste oskuste taset ning kontrollida nende edasijõudmist. Vöösüsteem annab infot õpilasele tema taseme kohta võrrelduna teiste õpilaste tasemega ning õpetavale koosseisule teavet õppuste ja treeningute efektiivsemaks planeerimiseks. Vöösüsteem on õppurile väliseks motivaatoriks ja raamistikuks igakülgsele tagasisidele.

Vööastmed ja neile vastavad vöövärvid Tartu Budoklubis on järgmised:

- 9.kyu – valge vöö
- 8.kyu – kollane vöö
- 7.kyu – oranzh vöö
- 6.kyu – roheline vöö
- 5.kyu – sinine vöö
- 4.kyu – sinine vöö
- 3.kyu – pruun vöö
- 2.kyu – pruun vöö
- 1.kyu – pruun vöö
- Yudansha ja kõik dan-astmed – must vöö.

Vööaste omistatakse õpilasele, kes on omandanud käesolevas programmis vastava vööastme jaoks ette nähtud oskused ja teadmised. Vööaste omistatakse vööeksami või hindamise alusel. Vööastme omistaja vastutab välja antud vööde kandjate vastavuse eest vööprogrammi nõuetele. Poolastmeid või tingimuslikke astmeid ei anta, fragmentaarseid järeleksameid ei tehta. Kord omistatud vööastet ei tühistata ega võeta tagasi.

Eksamineerimise õigus

Vööeksami korraldab ja võtab vastu peainstruktor, vaneminstruktor või instruktor. Eelnevate loal võib eksamit vastu võtta ka esimene assistent. Eksamikomisjoni võivad kuuluda ka assistendid ning eksami korraldaja äranägemisel võitluskunsti asjatundjad väljastpoolt Tartu Budoklubi.

Eksamineerija tohib üksinda vastu võtta kuni 6.kyu eksamit. 5.kyu või kõrgema vööastme saamiseks tuleb eksam sooritada vähemalt kaheliikmelise komisjoni ees.

Eksamineerija võib vastu võtta eksamit, mida tehakse tema enda vööastmest vähemalt kaks astet madalama astme saamiseks. Komisjonieksami korral peavad kõik komisjoniliikmed olema vähemalt taotletava astmega võrdse vööastmega, kusjuures vähemalt üks komisjoniliige peab omama taotletavast vähemalt kaks astet kõrgemat vööastet.

Hindamine

Instruktor võib erandjuhul oma eksamineerimispädevuse piires omistada õpilasele järgmise vööastme ka ilma eksamineerimiseta, kui ta on veendunud, et õpilane on omandanud vastavale vööastmele ette nähtud oskused ja teadmised ning eelmise vööastme omistamisest on

möödunud vähemalt 2 kuud või 50 treeningtundi. Instruktor võib hindamise tarvis moodustada ka komisjoni vastavalt eksamineerimise kohta käivatele reeglitele.

Vööeksam

Vööeksameid korraldatakse vähemalt 2 korda õppeaasta jooksul. Eksamimaksu ei ole. Vööeksamile eelnev minimaalne harjutamisperiood on 3 kuud või 75 treeningtundi, kui see täitub õpilasel kiiremini. Eksami ebaõnnestumisel määrab eksamineerija või eksamikomisjon, millal õpilasel on järgmine võimalus sama eksamit uuesti teha. Instruktor võib õpilast mitte eksamile lubada, kui õpilane on harjutamisse hooletult suhtunud või väärilt käitunud. Õpilane võib teha eksami korraga kõikide sama värvi vöödega tähistatavate astmete taotlemiseks.

Eksamil võib küsida madalamate vööastmete materjali, samuti võib nõuda kombinatsioone ja variatsioone vööprogrammis nimetatud tehnikatest. Eksamil võib küsida kas kogu materjali või eksamineerija äranägemisel pisteliselt. Kõikide vööastmete eksamitega võib kaasned a teoreetiliste teadmiste kontroll ja iseloomuhindamise vestlus.

Eksamisooritust hinnatakse iga harjutust eraldi või harjutusgruppide kaupa 5 punkti süsteemis, kus 0=õpilane ei üritanud sooritust, 1=äratuntav, kuid raskete vigadega mittefunktsionaalne sooritus, 2=kohmakas ja vigadega, kuid peaaegu kõlblik sooritus, 3=minimaalne funktsionaalne tase, 4=kindel täiesti funktsionaalne sooritus, 5=suurepärase sooritus, täielik valdamine. Hinded märgitakse eksamiprotokollis, mida õpilastele ei näidata. Eksamineerija fikseerib eksami käigus tuvastatud vead ning teeb sellekohase kokkuvõtte õpilastele teatavaks eksami järel.

Eksam on sooritatud, kui eksamineeritav kogub maksimaalsest tulemusest 70%. 3...1.kyu eksami edukaks sooritamiseks on vajalik koguda vähemalt 85% maksimaalsest võimalikust tulemusest.

Kui õpilane kasvõi ühe osa eest on saanud 1 punkti või vähem, ei ole eksam sooritatud. Kui õpilane on kasvõi ühe osa eest saanud rohkem kui 1, kuid mitte rohkem kui 2 punkti, võib tema vööastet mitte tõsta, isegi kui minimaalselt vajalik punktisumma on kokkuvõttes saavutatud.

Eksamikomisjon võib pedagoogilistest kaalutlustest lähtuvalt omistada kuni 6.kyu ka õpilasele, kellel vajalikust miinimumpunktisarvust jääb puudu kuni 10%. Sellisel juhul märgitakse täiendavad punktid komisjoni eriootsusena.

Kuni 10% ulatuses maksimaalsest tulemusest arvestatakse lisapunkte eksamile eelnenud harjutamisperioodil laagritest, seminaridest ja erakorralistest õppustest osavõtu eest. Konkreetse ürituse eest arvestatavate punktide arv sõltub ürituse kestusest, raskusest, uudsusest ja muudest asjaoludest, mida eksamineerija peab oluliseks.

Kui õpilane teeb korraga mitme sama värvi vööga tähistatava vööastme eksamit, ei saa talle omistada taotletavast erinevat vööastet. Sellise vööeksami ebaõnnestumise korral ei lubata õpilasel enam korraga mitme sama värvi vööga tähistatava astme eksameid sooritada.

Testid

Löögid ja blokid – eksamil sooritatakse lööke ja blokke õhku, makiwarasse või vastase pihta; paigalt või liikumiselt; ühekaupa, etteantud kombinatsioonina või õpilase valitud vastusena etteantud rünnakule. Kuni 6.kyu eksamil lastakse teha vaid kokkuleppelisi või piiratud tingimustega paarisharjutusi. Alates 5.kyu eksamist on löögitehnikad ka osaks riai-kumitest.

Heited – eksamil sooritatakse konkreetne heide passiivse või piiratud ülesandega vastase peal. Alates 5. kyu eksamist nõutakse heiteid ka riai-kumite osana

Maasvõitlus – eksamil nõutakse konkreetse manöövri sooritamist passiivse või piiratud ülesandega vastase peal. Alates 5. kyu eksamist tuleb manöövrid sooritada ka osana riakumitest (kas koos mahaviimisega või alustades maast)

HAPV – eksamil nõutakse efektiivset tegevust konkreetse harjumusliku vägivallaakti tõrjumisel. Efektiivne tegevus lõpetab ründe kas löögi või valuvõtte abil ja ei kesta üle 10 sekundi. Ründaja osutab mõõdukat vastupanu ja tegutseb vastavalt olukorrale. Testitav vägivallaakt võib, aga ei pruugi olla kaitsjale eelnevalt teada. Alates 3.kyu eksamist võib nõuda vastase kohtlemist kindlal viisil (nt kaitsetegevuse lõpetamiseks kinnihoidmine).

Mooduli keskne õpieesmärk – eksamil jälgitakse konkreetse mooduli peamisse õpieesmärki kuuluva liikumise, tehnika või printsiibi rakendamist kõikides sooritustes

Riai-kumite – võitlusharjutus mõõduka vastupanuga, kus eesmärgiks on tehnikasidustatuse demonstreerimine ohutus keskkonnas. Vastavalt testitavale materjalile võib võitlejatele anda eri ülesandeid või kehtestada tegevustele piiranguid. Alates 5.kyu eksamist.

Tameshiwari – rusikalöögiga purustatakse liimpuitkilpe mõõdus 30x30cm, paksus ~2 cm. Kui on ette nähtud rohkem kui ühe kilbi purustamine, tuleb purustatavad kilbid eraldada üksteisest ~1cm paksuste liistudega.

Kata – sooritatakse sooloharjutus ja demonstreeritakse katas sisalduvaid tehnikaid kokkuleppelises paarisharjutuses ning *riai kumites*.

Teiste koolide vööastmete tunnustamine

Tartu Budoklubi õpilasele teises võitluskunstikoolis omistatud vööastet Tartu Budoklubi vööastmena üldjuhul ei tunnustata. Tartu Budoklubi vööastmeta õpilane osaleb üleminekueksamil, mille käigus määratakse kindlaks tema oskused ja teadmised ning talle omistatakse vastav Tartu Budoklubi vööaste. Kui instruktor vaikimisi hinnates lubab õpilasel osaleda tema teises koolis saadud vööastmele vastavatel treeningutel ja järgmise vööastme eksamil, loetakse, et õpilasel tekib Tartu Budoklubi vööaste eksami järel. Kui selline eksam ebaõnnestub, toimub samas üleminekuksam. Käesolev ei välista Tartu Budoklubi vööastme omistamist hindamise eeskirjade kohaselt.

Käesolev programm kaasajastatud 10APR2018

Vööastmete nõuded

9. kyu (valge vöö)

Löögid ja blokid	Jab	
	Cross	
	Põlvelöök	
	Jalalöök ette	
	Käeblokid küünarnuki ja lahtise käega	
	Käsivarreblokk jalalöögi vastu	
Mahaviimised	Ülejalaheide	Üksiku tehnikana ja ühest heitest teise üleminekuga
	Roorheide	
	Ghostbuster	
Kukkumised	Küljele kukkumine	Eraldi ja heitest
Maasvõitlus	Maastkaitseasend (DGP)	Tegevus heite järel
	Püsti tõusmine	

HAPV	Randmehaarded 1 käega 1 käest	
	Randmehaarded 2 käega 1 käest	
	Kägistus eest ühe v kahe käega	
	Kaarlöök	
Kompleks- harjutused	White drill	
	Tegumi push hands	
	Tegumi blocks	
	Tegumi hooking hands	
Printsiibid	Diagonaalsamm tagasi	
	Ettevalmistav ja lõpetav löök	
	Vastase liikumissuuna kasutamine	

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab sooritada sirgeid käelööke ja sirget jalalööki ette ning neid lööke blokeerida. Teab kolme mahaviimist ja oskab nende vahel valida vastase liikumist arvestades. HAPV tõrjel kasutab sihipärast skeemi löök-tehnika-löök, kokkuleppelises löögiharjutuses blokk-löök. Maha sattudes võtab kaitseasendi ja oskab sealt kontrollitult püsti tõusta. Tehnikate sooritamisel on raskuskese langetatud ja käed ülemises kaitstes.

Teooria:

Vastavalt teorialisale. Õppur tunneb sisekorda, vöösüsteemi, treeninguetiketti ja paarisharjutamise põhimõtteid.

8. kyu (kollane vöö)

Löögid-blokid	Hook	
	Kaarega jalalöök	
	Spike elbow	
	Kahekäeblokk	
Mahaviimised	Kotegaeshi	Üksiku tehnikana
	Armbar	
	Hammerlock	
	Underarmbar	
	Kaarjalalöögi püüdmine	
Kukkumised	Veeremine ette ja taha	Eraldi ja koos heitega
	Summutamine ette	
Maasvõitlus	Jalalöögid maast	Heitele järgnev tegevus
	Vastase kontrollimine käest kõhuli ja seliliasendis	
	Vastase kõhuli keeramine	

HAPV	Hammerlock	
	2 kätt selja tagant randmehaardes	
	Kägistus tagant	
	Kaarjalalöök	
Printsiibid	Interts	
	Ringliikumine vs sirge	
	Samaaegne tehnika	
	Valuga kontrollimine	
Kompleks-harjutused	Yellow drill	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.
	Tegumi straight punch	
	Tegumi old man carries a pole	
	Tegumi hook punch	
Muu	Clinch (õlgadest ülalpool)	
	Kaarlöögi eest põiklemine	

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab vastu liikumisega kaarlööke neutraliseerida, lööke kõrvale juhtida ja löögidistantsi kinni võtta. Maha viidud vastase oskab keerata kõhuli ning teda käest maas kontrollida. Harjumuslike vägivallaaktidega toimetulemises on muutunud kindlamaks ja efektiivsemaks.

Teooria:

Vastavalt teoorialisale. Õppur teab enesekaitse õiguslikku raamistikku ning teab, mis on karate.

7. Kyu (oranzh vöö)

Löögid ja blokid	Biitsepsilööök	
	Haarav blokk	
	Küünarnukilöögid	
	Pealööök	
	Jalalööök küljele	
Uppercut		
Mahaviimised	Tõstega heited	Üksiku tehnikana
	Puusaheited	
	Tahatõmbega mahaviimised	
	Barrel roll	
Maasvõitlus	Mount	Tegevus HAPV tõrjel, manöövrid poisitsioonide vahel eraldi esitatult
	Guard	
	Side control	
	Shrimp	
	Bridge roll	
Guard breaking		

HAPV	Chancery	
	Standing armbar	
	Guillotine choke	
	Õlast harded	
	Käelöögid mountist	
Kata	Heishu waza solo	
Printsiibid	Refleksiivsed reaktsioonid	
	Selja taha liikumine	
Kompleks-harjutused	Tegumi bicep bump+head butt	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.
	Tegumi elbows	
	Orange drill	
	Heishu waza	

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab pöördliikumisest sirgjoonelist jõudu genereerida. Õppur oskab maasvõitluse kolme põhipositsiooni ja põhilisi manöövreid nende vahel liikumiseks ning neist lahkumiseks. Õppur oskab liikuda seotud püstivõitlusest vastase selja taha ja vastast selja tagant haarates heita. Harjumuslike vägivallaaktidega toimetulemises on muutunud kindlamaks ja efektiivsemaks.

Teooria:

Vastavalt teorialisale. Õppuril on ülevaatlilik arusaamine karate ajaloost ning ta oskab selgitada, mis on karatestiilid ning millest need tekivad. Õppur saab aru sooloharjutuse ja paarisharjutuse omavahelisest suhestumisest.

6.kyu (roheline vöö)

Löögid ja blokid	Hammerfist	
	Jalalöök selja taha	
	Backfist	
Mahaviimised	Single leg	Üksiku tehnikana, ka alustades clinchist
	Crunch	
	Double leg	
	Gator roll	
	Guillotine roll	
Maasvõitlus	Americana	Tegevus HAPV tõrjel, manöövrid eraldi esitatult
	Closed guard pass	
	RNC	
	Sprawl	
	Armbar (mount, guard)	
	Achilles lock	
	Guard sweeps	
	Guillotine (guard)	

HAPV	Ümberthaare eest	
	Ümberthaare tagant	
	Ümberthaare üks käsi sees	
	Ümberthaare külje pealt	
Kukkumine	Summutamisega kukkumine taha	
Printsiibid	Liiguta ennast, mitte paarilist	
	Ümberthaarde löhkumine	
	Mahaviimistehnika ettevalmistamine	
Kompleks-harjutused	Tegumi backfist	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.
	Tegumi slapping drill	
	Tegumi hammerfist	
	Green drill	
	Uke waza	
	Ukemi waza	

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab löögitehnikaid igal distantsil tegutsemiseks ja läheb löökidest otse heitesse üle. Maasvõitluses oskab õppur liikuda põhiliste positsioonide vahel ning neist sooritada lööke ja vähemalt mõnd valuvõtet. Õppur oskab lööke efektiivselt kasutada haarete löhkumise vahendina või soodusolukorra loomiseks. Õppur oskab igas suunas kukkuda nii liikumiselt kui paigalt. Harjumuslike vägivallaaktide vastu tegutseb sihipäraselt kõikides distantsides.

Teooria:

Vastavalt teooriasale. Õppur teab HAPV-teooriat.

5. kuni 1.kyu moodulid

Märkus.

Alates 5. kyust on iga järgmise vööastme jaoks vajalik omandada uus moodul valikust A kuni E. Sealjuures ei ole moodulite järjekord oluline.

Märkus #2.

5. ja 4. kyu eksamil tuleb tameshiwariks purustada üks laud, 3. ja 2. kyu eksamil 2 lauda, 1. kyu eksamil 3 lauda.

Märkus #3.

Alates 5. kyust on iga järgmist värvi vöö jaoks vaja omandada üks uus kata koos selles sisalduva tehnikabaasiga alljärgnevast nimekirjast, kusjuures Koryu Uchinadi katanimekirja mitte kuuluvatest katadest on lubatud eksamil esitada maksimaalselt üks:

Chokyu kata	Nanshu
Taisabaki kata	Tsukinaka
Aragaki Seishan	
Aragaki Sochin	<i>Yangtzu</i>
Sanchin	<i>Empi</i>
Aragaki Niseishi	<i>Jion</i>
Aragaki Unshu	<i>Jitte</i>
Naifuanchin/Naihanchi	<i>Jiin</i>
Happoren	<i>Chinte</i>
Nepai	<i>Gankaku</i>
Matsumura Passai	<i>Gojushiho (sho/dai)</i>
Ryushan	<i>Sochin</i>
Wando	<i>Wankan</i>
Kume Hakutsuru	<i>Meikyo</i>
Yara Kusanku	<i>Unsu</i>
Rakanken	

Märkus #4.

1. kyu eksamil tuleb demonstreerida kvadrantdrilli (Quadrant Drill) paarisharjutust.

Moodul A

Löögid ja blokid	Jalalöögid maast	
	Tagurpidised jalalöögid	
Mahaviimised	Sirge jalalöögi püüdmine	Üksiku tehnikana, ka alustades clinchist, riai-kumite
	Jala pühkimised	
	Clothesline	
	Maast mahaviimised	
Maasvõitlus	Triangle (guard)	Tegevus HAPV tõrjel, manöövrid eraldi esitatult, riai-kumite
	Spiderweb	
	Passport to Denmark	

HAPV	Jalalöögid lamaja pihta	
	Juustest tirimine	
Printsiibid	Riietus ja muud esemed kaitsevahendina	
Kompleks-harjutused	Tsuki waza futari geiko	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.
	Ne geri waza	

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab jalalöökide vastu kasutada mahaviimist ja oskab end maas kaitsta püsti seisva vastase jalalöökide vastu. Õppur oskab ise maas olles vastase maha viia. Õppur oskab kasutada käepäraseid esemeid enesekaitsevahendina. Harjumuslike vägivallaaktide vastu tegutseb sihipäraselt kõikides distantsides.

Teooria:

Vastavalt teorialisale. Õppur teab valupunkte.

Moodul B

Löögid ja blokid	Käelöögid lahtise käega	
	Vastulibisevad käelöögid	
Mahaviimised	Whizzer	Üksiku tehnikana, ka alustades clinchist, riai-kumite
	Puusa pühkimisega heited	
Maasvõitlus	Käe ja kaela pöimimisega alistused	Tegevus HAPV tõrjel, manöövrid eraldi esitatult, riai-kumite, pos-d koos alistustega
	Käsi sees kägistused	
	Knee on Stomach	
	North and South	
	Scarf hold	

HAPV	Half nelson	
	Jalust mahajooks	
	Full nelson	
Kata	Kaishu waza solo drill	
Printsiibid	Võitlejate lahutamine ja abistamine	
	Pehme/kõva löögipind vs pehme/kõva märk	
Kompleks-harjutused	Kaishu waza futari geiko	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab kaklemaid lahutada ning rünnatavat sõpra abistada. Õppur oskab kasutada lahtise käe löögitehnikaid. Harjumuslike vägivaldaktide vastu tegutseb sihipäraselt kõikides distantsides.

Teooria:

Vastavalt teooriasale. Õppur teab, milliseid erinevaid muid võitluskunste maailmas harrastatakse ning mis on nende iseloomulikud jooned.

Moodul C

Löögid ja blokid	Jalalöögid sama jalaga paigalt	
	Jalablokid	
Mahaviimised	Kühveldusheide	Üksiku tehnikana, ka alustades clinchist, riai-kumite, vastane asub selja taga
	Sukui nage	
	selja taga seisva vastase jalatõmbega mahaviimine	
Maasvõitlus	Kneebar	Tegevus HAPV tõrjel, manöövrid eraldi esitatult, riai-kumite, positsioonid koos alistustega
	Kimura	
	Turtle	
	Truck	
	Heelhook	

HAPV	Haaramine-löömine seina vastu surumisega, kaitse seina ääres mahaviimiste vastu	
Printsiibid	Seina kasutamine	
	Liikumine erinevate võitlusedistantside vahel	
Kompleks-harjutused	Hiji-hiza futari geiko	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.
	Wall drill	

Keskne õpieesmärk: Õppur oskab võidelda seina ääres ja kasutada jalablokke. Harjumuslike vägivallaaktide vastu tegutseb sihipäraselt kõikides distantsides.

Teooria: vastavalt teorialisale. Õppur oskab selgitada lihtmehhanismide rakendamist võitluskunstides

Moodul D

Löögid ja blokid	Jalalöök hüppelt	
	Topeltjalalöök hüppelt	
	Põlvöök hüppelt	
Mahaviimised	Inertsheited	Üksiku tehnikana, ka alustades clinchist, riai-kumite
	Fireman	
	Vastuheited	
Maasvõitlus	Half guard	Tegevus HAPV tõrjel, riai kumite, manöövrid eraldi esitatult
	Electric chair	
	Lockdown & defense	
	Dogfight	

HAPV	Rünnak tõmbi relvaga	Rünne tõrjutakse, vastaselt võetakse relv ära, vastane kahjutustatakse
Kata	Keri waza	
Printsiibid	Vastase energia kasutamine ja möödajuhtimine	
	Toimimine relvastatud vastasega	
	Ennetav vastutehnika	
Kompleks-harjutused	Keri waza Futari Geiko	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab end kaitsta tõmbi esemega rünnete vastu ning ründajat relvitustada. Õppur kasutab tehnikates ennetamist ja oskab kasutada jalalööke hüppelt. Maasvõitluses oskab tegutseda *half guard* positsioonist. Harjumuslike vägivaldaktide vastu tegutseb sihipäraselt kõikides distantsides.

Teooria:

Vastavalt teoorialisale. Õppur tunneb põhjalikult karate ajalugu ja arengulugu.

Moodul E

Löögid ja blokid	Löögid pöördelt	
Mahaviimised	Jalakonksuga mahaviimised	Üksiku tehnikana, ka alustades clinchist, riai-kumite
Maasvõitlus	Triangle	Tegevus HAPV tõrjel, riai kumite, manöövrid eraldi esitatult
	Guardist ründe ettevalmistamine	
	Omoplata	

HAPV	Rünnak mitme vastase poolt korraga	
	Selja tagant riietest haaramine	
Kata	Kamae waza solo	
Printsiibid	Ühe vastase kasutamine kilbina/toena	
	Manööverdamine vastaste suhtes	
Kompleks-harjutused	Kamae waza futari geiko	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab end kaitsta rünnaku vastu kuni 2 vastase poolt ja teab mitme vastasega võitlemise põhimõtteid. Õppur oskab kasutada *rubber guard* või muud süsteemi maasvõitluses alt guardist rünnakute korraldamiseks. Õppur oskab kasutada lööke maasvõitluses ning oskab neid tõrjuda. Harjumuslike vägivallaaktide vastu tegutseb sihipäraselt kõikides distantsides.

Teooria:

Vastavalt teoorialisale. Õppur teab HAPV-teooriat.