





Sovellusohje 6-13 -vuotiaiden vyöarvoissa etenemiseen
Versio 2025-01-01.

	 6. kyu	 5. kyu	 4. kyu	 3. kyu		
	Ylempi valkoinen vyö	Keltainen vyö	Ylempi keltainen vyö	Oranssi vyö	Ylempi oranssi vyö	Vihreä vyö
Dojokäytös ja judotietous	<p>Osaa pysty- ja mattokumarruksen. Osaa harjoitella ryhmän mukana ja noudattaa yhteisiä sääntöjä.</p> <p>Tietää, että judo on olympialaji, judo tulee Japanista, ja judon on kehittänyt Jigoro Kano.</p> <p>Tietää, mitä tarkoittaa "hajime", "mate" ja "maitta".</p>	<p>Osaa pukea judogin ja sitoa judovyön itse. Osaa harjoitteluun liittyvän hygienian: jalkojen pesu, kynsien leikkaus.</p> <p>Osaa kumartaa dojolle, harjoittelun ja randorin tai muun harjoituksen alussa ja lopussa.</p> <p>Tietää mitä tarkoittaa "ippon", "waza-ari", "osae-komi". Tietää miten judo-ottelu voitetaan.</p>	<p>Tietää miten kilpailuissa toimitaan: milloin on oma vuoro, mihin otteluissa pyritään, miten mennään matolla ja tullaan pois, miten kunnioitetaan ottelukaveria.</p> <p>Osaa kertoa omin sanoin kavereille jotakin judosta.</p>	<p>Osaa ottaa huomioon erikokoiset ja eritasoiset harjoituskaverit. Osaa joidenkin heittojen ja sidontojen japaninkieliset nimet.</p>	<p>Osaa ottaa huomioon pienemmät harjoittelijat ja näyttää heille hyvää esimerkkiä.</p> <p>Osaa muutamien heittojen ja sidontojen japaninkieliset nimet. Tietää nimeltä joitakin suomalaisia huippujudokoita.</p>	<p>Tietää, että judoa harjoitellaan vain judosalilla. Osaa judon käytöstavat ja harjoittelee hyvällä asenteella.</p>
Liiketaidot ja ukemi	<p>Osaa ryömiä vatsallaan ja selällään. Mittarimato, karhunkävely, eteenpäin ja taaksepäin.</p> <p>Osaa ukemin taakse, osaa olla ottamatta kädellä vastaan kaatuessaan.</p>	<p>Osaa alkeellisen kuperkeikan eteen, alkeellisen kääntymisen. Kyykkäkävely, rapukävely, jänishyppy.</p> <p>Osaa ukemin taakse, osaa tulla heitosta alas ukemin tehden. Pään hallinta säilyy alustulossa ja lyönti tapahtuu suoralla kädellä.</p>	<p>Osaa kuperkeikan eteenpäin, alkeellisen kuperkeikan taaksepäin, aasinpotkun. Osaa punnertaa, tehdä kyykkyjä, tehdä vatsalihasliikkeitä.</p> <p>Osaa tunnistettavan ukemin taakse, sivulle ja eteen.</p>	<p>Käärnypyörä, alkeellinen käsilläseisonta, vaaka, yhdellä jalalla hyppääminen, hyppykuperkeikka. 5 punnerrusta, kyykkyä ja vatsaliikettä.</p> <p>Osaa tunnistettavan ukemin kaikkiin suuntiin.</p>	<p>Käsilläseisonta, hyppykuperkeikka esteen yli, kuperkeikka sivulle, Taaksepäin kuperkeikka etunojaan. Alkeellinen parikuperkeikka eteenpäin. Kaverin kanto reppuselässä. 10 punnerrusta, kyykkyä ja vatsaliikettä.</p> <p>Ukemi liikkeestä kaikkiin suuntiin</p>	<p>Käsilläseisonta-kuperkeikka, kuperkeikka taaksepäin-etunoja/käsiseisonta, parikuperkeikka eteenpäin, käsilläkävelyä muutama askel, kääntyminen vaakaan. 10-15 punnerrusta, kyykkyä ja vatsaliikettä. Kyykkyä kaveri reppuselässä.</p> <p>Ukemi liikkeestä kaikkiin suuntiin, myös heitettäessä.</p>
Otteet ja asento	<p>Osaa pitää puvusta kiinni, kun harjoitellaan.</p>	<p>Osaa horjuttaa vastustajaa eri suuntiin randorissa.</p>	<p>Osaa ottaa oikeanpuoleisen ("migi") ja vasemmanpuoleisen ("hidari") otteen. "Kumikata" ote ja otetaistelu, "hikite" hihakäsi, "tsurite" kauluskäsi.</p>	<p>Tietää mikä on hyvä otteluasento, ja miten kannattaa liikkua.</p>	<p>Ymmärtää miten pyritään itselle mieluiseseen otteeseen ja otteluasentoon.</p>	<p>Osaa hakea omaa lempiotetta ja hyvää otteluasentoa.</p>
Pystyjudo	<p>Tekniikoiden harjoittelu kamppailuleikkien kautta. Osaa leikkiä sumopainia, ja merimiespainia. Osaa yhden heiton, joko pystystä tai alemmaa.</p>	<p>Tekniikoiden harjoittelu kamppailuleikkien kautta. Osaa leikkiä sumopainia, ja merimiespainia. Osaa 1-3 heittoa, eli osaa kääntyä heittoon ja kampata. Osaa jatkaa suoraan heittotilanteesta sidontaan.</p>	<p>Tekniikoiden harjoittelu randorinomaisesti. Osaa 2-4 heittoa, ja tietää että voi tehdä vastaheittoja. Osaa jatkaa randorissa heittotilanteesta sidontaan.</p>	<p>Tekniikoiden harjoittelu randorinomaisesti. Osaa 3-5 heittoa, ja osaa muutamia vastaheittoja. Osaa randorissa vaihtaa heittosuuntaa, sama ote pitäen.</p>	<p>Tekniikoiden harjoittelu randorinomaisesti. Osaa 4-6 heittoa, tuntee 2-3 vastaheittoa. Tuntee yhden kombinaatiotekniikan. Osaa randorissa vaihtaa heittosuuntaa, tehdä vastaliikkeitä ja jatkaa mattoon.</p>	<p>Tekniikoiden harjoittelu randorinomaisesti. Osaa 5-6 heittoa, 2-3 vastaheittoa ja 1-2 kombinaatiota. Osaa harjoitella yaku-soku-keikkoa.</p>
Mattojudo	<p>Osaa yhden mattokäännön sidontaan. Osaa pitää vastustajaa sidonnassa. Osaa painia matossa. Osaa antautua tarpeen tullen (taputus kädellä toriin tai mattoon, jalalla mattoon).</p>	<p>Osaa 1-2 mattokääntöä sidontaan. Osaa vaihtaa sidontaa vastustajan pyristellessä ilman että vastustaja karkaa.</p>	<p>Osaa 2-3 mattokääntöä sidontaan. Osaa alkeet vartalon, käsien ja jalkojen käyttämisestä puolustamisessa ja osaa pyrkiä omaan sidontaan vastaliikkeenä.</p>	<p>Osaa 3 erilaista sidontaa kääntöineen ja osaa tulla pois sidonnoista. Osaa jalan irrotuksen alkeet.</p>	<p>Osaa 4-5 sidontaa ja osaa tulla pois useimmista sidonnoista. Osaa käsilukon alkeet ja ymmärtää molempien roolit antautumisessa.</p>	<p>Osaa 5-6 sidontaa ja osaa tulla sidonnasta pois. Osaa yhden käsilukon ja osaa molempien roolit antautumisessa.</p>