

9.kyu teorialisa

a. käsklused

Hajime -	alustada!
Yame -	lõpetada!
Kamaette -	asend sisse võtta!
Yoi -	tähelepanu!
Tzuzukette -	jätkata!

b. kehaosad

tetsui/tetsui -	rusika alumine osa, käsi-haamer
seiken -	rusika kaks pöidla poolset suurt nukki
kote -	ranne
ashi -	jalg
koshi -	jalapäkk
hiza -	põlv

c. tehnikad

tsuki -	rusikalöök <i>seiken</i> -pinnaga
geri -	jalalöök
mae geri -	jalalöök ette
hiza geri -	põlvelöök
uke -	tõrje/kaitse/blokk
gaeshi -	ümberkeeramine
age uke -	tõstev käeblokk
gedan barai -	alumine pühkiv blokk
uchi uke -	käsivarreblokk seest väljapoole
soto uke -	käsivarreblokk väljast sissepoole
gyaku zuki -	rusikalöök tagajala poolse käega
gyaku -	vastupidi, vastaspoolne
nage waza -	heitetehnika
ukemi waza -	kukkumistehnika
dachi -	asend, seisak

d. harjutused

kumite -	paarisharjutus
ippon kumite -	ühe sammu paarisharjutus

e. muu

karate jutsu -	"käsitsi võitlemise kunst" – rakenduslik karate, mille harjutamise peamiseks eesmärgiks on funktsionaalse võitlusoskuse saavutamine.
Rei -	kummardus. Kummardus sümboliseerib austust, tänu ja respekti treeningkaaslaste, õpetaja, kooli ja õpetuse suhtes. Korrektne püstikumardus tehakse ülakeha puusast umbes 30 kraadi ette kallutades, sealjuures teist altkulmu pöörnitsemata.
Budo -	"võitlemise tee"; ühisnimetaja Jaapani klassikalistele võitlusaladele – kendo, kyudo, aikido, judo, iaido, karate-do...

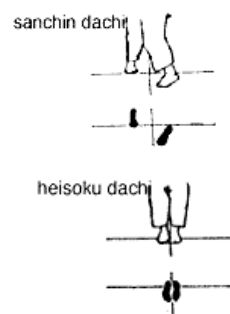
武
道

Bu

Do

f. võösüsteem:

Tartu Budoklubi võösüsteem koosneb 9 kyu (värvilise vöö) astmest ja 10 dan (musta vöö) astmest. Vööd füüsiliselt kantakse koos kimonoga, traditsioonilisemates koolides on kimono igapäevaseks treeningriietuseks. Vööastmed näitavad õppuri võitlusoskuste taset Tartu Budoklubi vööprogrammi taustal – erinevates koolides on erinevad vööeksaminõuded.



Defensive ground position –
kaitseasend maast

