

# SININE VÖÖ

## SHIME WAZA:

Tsukomi jime: <https://www.youtube.com/watch?v=p-MRoVb161c>

Sode-guruma-jime: <https://www.youtube.com/watch?v=su5pSceE1qQ>

## KANSETSU WAZA:

Hiza-gatame: <https://www.youtube.com/watch?v=WAcuZrMFGZc>

Ashi-gatame: <https://www.youtube.com/watch?v=CZNbk5wd1DE>

## NAGE WAZA:

Hane-goshi: <https://www.youtube.com/watch?v=sUvXz4BGD0k>

Utsuri-goshi: <https://www.youtube.com/watch?v=EBTuQZmaaOc>

Uchi mata sukashi: <https://www.youtube.com/watch?v=mOukoJw25hc>

Ko-uchi-gaeshi: <https://www.youtube.com/watch?v=flTywepsKCE>

Uki-otoshi: <https://www.youtube.com/watch?v=kiLCfJk2mEA>

Tsubame-gaeshi: <https://www.youtube.com/watch?v=3Z5mEbUtco0>

Sasae-tsurikomi-ashi (nagu hiza guruma, aga jalg madalamale):

<https://www.youtube.com/watch?v=nrmtaMeVQd4>

Ashi-guruma: <https://www.youtube.com/watch?v=pnTq5wFPEFM>

O-guruma: <https://www.youtube.com/watch?v=eWQRI13yWU8>

Harai-goshi-gaeshi/uchi-mata-gaeshi/hane-goshi-gaeshi (kõigil on sama asi, sama jalga pühid): <https://www.youtube.com/watch?v=gHbMTkM-Uk0>

## EESTI JUDO AJALUGU

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 neiud. 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 neiud 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 neiud.

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 nõ. nullist. Ta suutis spordijuhid ennast uskuma panna. Mitmed Aavo Põhjala õpilased (Jaak

Saks, Peeter Saks, Eero Praks, Indrek Pertelson) on suutnud end hiljem NSVL konkurentsias 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 treenima. 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.

2000 – Eesti judo sai esimese medali Olümpiamängudelt. Indrek Pertelson Olümpiamängudelt -100kg 3.koht.

2004 – Eesti judo sai Olümpiamängudelt juurde 2 medalit. Indrek Pertelson -100kg ja Aleksei Budõlin (-81kg) Olümpiamängudel kolmandad.

2006 – Künter Rothberg saavutas Euroopa meistrivõistlustel 3.koha.

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

Üldse kokku on saanud Eesti judo tiitlivõistlustelt (Olümpiamängud, maailmameistrivõistlused ja Euroopa meistrivõistlused) 55 medalit, mis on märkimisväärselt suur number.

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

Üldse viimane tiitlivõistluse medal tuli Eestile 2018. aastal, kui Mattias Kuusik tuli U23 vanuses Euroopa meistriks.

Eesti judoliidu president hetkel on Aavo Põhjala ja judoliidu peasekretär on Elis Põhjala.

2019. aasta parim judokas on Grigori Minaškin, kes sai Tel Avivi Grand Prix etapil 3.koha ja Budapesti Grand Prix etapil 2.koha. Võistlustel osalesid kõik maailma parimad judokad.