

OHJEITA NATSAKOKEESEEN MENEVILLE JUNIOREILLE

Natsakokeeseen voivat osallistua ne, joilla nykyisen vyöarvon suorittamisesta on kulunut vähintään 2 kertaa judopassissa määrätty minimiaika. Jos judoka käy aktiivisesti alue- yms. leireillä ja osallistuu kilpailuihin sekä menestyy niissä, voidaan vyö suorittaa minimiajassa. Harjoittelun on oltava jatkuvaa ja tauot harjoittelussa, esimerkiksi kesä, lisäävät vähimmäisaikoja vastaavasti.

Natsakokeiden minimiaikarajat ovat seuraavat	6-7 v	8-9 v	10-11 v	12-13 v	14-15 v
Keltainen + 2 nauhaa	-	3 kk	2 kk	2 kk	1 kk
Keltainen + 3 nauhaa	-	4 kk	2 kk	2 kk	1 kk
Oranssi + 2 nauhaa	-	-	3 kk	2 kk	2 kk
Oranssi + 3 nauhaa	-	-	3 kk	3 kk	2 kk
Vihreä + 2 nauhaa	-	-	-	3 kk	2 kk
Vihreä + 3 nauhaa	-	-	-	3 kk	3 kk
Sininen + 2 nauhaa	-	-	-	-	3 kk
Sininen + 3 nauhaa	-	-	-	-	3 kk

Tekniikkavaatimukset ovat periaatteessa samat kuin seuraavan kokonaisen vyön. Keltaisen vyön toisen natsan kokeessa kysytään 4 heittoa ja kolmannen natsan kokeessa 5 heittoa, kun oranssiin vyöhön vaaditaan 6 heittoa. Sidonnoissa ja niistä vapautumisissa pätee sama periaate. Oranssin vyön toisessa natsassa tulee osata ainakin neljä heittoa vihreän vyön tekniikoista, kolmannessa kahdeksan, kun vihreän vyö kokeessa kysytään kaikkia vyövaatimusten mukaisia heittoa. Ja tietenkin kaikki aiemmissa vyökokeissa kysytyt on osattava edelleen.

TÄRKEÄÄ: Natsakokeeseen on ehdottomasti otettava judopassi mukaan. Ilman judopassia tai riittävää aikaa ei natsakokeisiin voi osallistua. Natsakokeet eivät maksa mitään.

OHJEITA VYÖKOKEESEEN MENEVILLE

Uusia värillisiä vöitä voivat suorittaa ne juniorit, joilla nykyisen vyön kolmannen natsan saamisesta on kulunut vähintään 2 kertaa judopassissa määrätty minimiaika. Aikuiset voivat suorittaa uuden vyön kaksi kertaa passissa mainitun minimiajan kuluttua edellisestä vyöstä. Jos judoka käy aktiivisesti leireillä ja osallistuu kilpailuihin sekä menestyy niissä, voidaan vyö suorittaa minimiajassa. Harjoittelun on oltava jatkuvaa ja tauot harjoittelussa, esimerkiksi kesä, lisäävät vähimmäisaikoja vastaavasti. Mikäli vähimmäisaikaraja ei vielä täyty, ei syytä huoleen, vyökokeita järjestetään yleensä n. 3 kk välein.

Vyökokeiden minimiaikarajat ovat seuraavat	6-7 v	8-9 v	10-11 v	12-13 v	14-15 v
Keltainen (5.kyu)	4 kk	3 kk	2 kk	2 kk	1 kk
Oranssi (4.kyu)	-	5 kk	3 kk	2 kk	2 kk
Vihreä (3.kyu)	-	-	3 kk	3 kk	2 kk
Sininen (2.kyu)	-	-	-	4 kk	3 kk
Ruskea (1. kyu)	-	-	-	-	4 kk

Heitot esitetään keltaisen vyön kokeesta alkaen liikkeestä. Mattotekniikat esitetään vihreän vyön kokeesta alkaen hyökkäys/puolustustilanteista. Valmistaudu esittämään vyökokeessa suorittamasi vyön vaatimusten lisäksi jotakin seuraavan vyön tekniikoista. Niitä saatetaan hyvinkin kysyä ja niiden osaaminen on aina eduksi. Ja tietenkin kaikki aiemmissa vyö- ja natsakokeissa kysytyt on osattava edelleen ja vieläpä paremmin.

YLEISIÄ OHJEITA VYÖ- JA NATSAKOKEISIIN

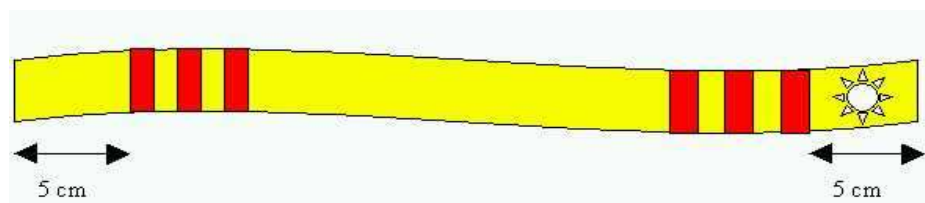
Sekä vyö- että natsakokeissa kiinnitetään huomiota tekniikan lisäksi dojokäytökseen ja japanilaisen judosanaston osaamiseen. Dojokäyttämiseen sisältyy myös hygieniaan, turvallisuuteen ja varustukseen liittyviä asioita. Kynsien pitää olla siististi leikatut ja pitkät hiukset sidottu. Puku pitää olla puhdas, se pitää osata pukea oikein päin (takin vasen puoli oikean päällä) ja vyön solmu on osattava tehdä oikein.

Vyö- ja natsakokeisiin on syytä valmistautua huolella. Uuden vyön tai natsan saaminen on aina hieno juttu ja innostaa harjoittelemaan entistä enemmän aina seuraavan ja seuraavan vyöarvon saamiseksi. Askel kerrallaan edetessä se musta vyö tulee aina vain lähemmäksi kunnes eräänä päivänä huomaat, että eihän se niin mahdoton tavoite enää olekaan! Mikäli jokin tekniikka, judosana tai muu asia on jäänyt harjoituksissa vähän hämäräksi, kannattaa ehdottomasti kysellä kavereilta ja treenien vetäjiltä, ettei vyö jää pikkuasioiden takia saamatta. Ja katso judopassin keskiaukemalta jo valmiiksi, mitä asioita kokeessa tullaan mahdollisesti kysymään ja kertaa niitä mielessäsi. Ei ne vyökokeiden pitäjät mitään mahdottomia kysele, kunhan vain on huolella valmistautunut.

Seuraava ohje koskee junioreja:

Kun uusi vyö on saatu, siihen ommellaan yksi punainen, n. 1 cm levyinen nauha 5 cm päähän vyön päästä vyön kumpaankin päähän. Jos **vyön päässä on jokin valmistajan merkki, nauhat ommellaan merkin yläpuolelle 1 cm** niin, että vyön molemmissa päässä nauhat ovat yhtä kaukana vyö päästä. Seuraavat nauhat ommellaan nauhan leveyden verran edellisen perään

edeten vyön keskikohtaa kohti. Nauhat on ommeltava niin että ne pysyvät vyössä kiinni kovassakin menossa. Muista, että natsatkin ovat arvokkaita vyösuorituksia, joita jokainen kunnon judoka kantaa ylpeänä!



JUDO VYÖN SOLMIMINEN

Vaihe 1

Laita vyön keskikohta vatsan päälle ja pyöräytä molemmat vyön päät vartalon ympäri.

Vaihe 2

Vyö näyttää tältä kierrettynä vartalon ympäri. Molempien päiden pitää olla yhtä pitkät.

Vaihe 3

Vasen pää pujotetaan alakautta molempien vyökierrosten alitse.

Vaihe 4

Vasen vyön pää käännetään yli vartalon ympäri olevan vyön ja vyön toisen pään.

Vaihe 5

Vasen vyön pää pujotetaan toisen pään alitse jolloin saadaan aikaan merimies-solmu.

Vaihe 6

Kiristä solmu vatämällä vyön päistä napakasti. Solmu on valmis ja oikein tehtynä vyön päät kääntyvät siististi sivulle ja solmu on pitävä mutta helppo avata.

