

SUMOTREENERI TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

I TASE

Eesmärgid

Maht 30 tundi
1. Treener on võimeline läbi viima sumo treeningtunni tagades sellest osavõtjatele jõukohase koormuse ja ohutuse. 2. Treener tunneb ja on võimeline õpetama sumo algelemente ja põhitehnikaid. 3. Treener tunneb sumotoride olulisi kehalisi võimeid ja nende arendamise põhimõtteid

1. Sumo ajalugu ja võistlusmäärused: (6 tundi)

- 1.1. Ülevaade sumo ajaloost (2)
- 1.2. Sumo võistlusmäärused (2)
- 1.3. Kaalukategooriate süsteem sumos ja kehakaalu reguleerimine (2)
- 1.4. Rituaalid ja sumovöö (mawashi) sidumine

2. Sumo treeningtund ja selle läbiviimine: (2 tundi)

3. Sumo tehnika ja taktika: (22 tundi)

- 3.1. Sumotorile olulised kehalised võimed ja nende arendamine (4)
- 3.2. Sumotori harjutusvara (2)
 - ✓ Harjutused ilma partnerita (taiso, shiko, tsuri-ashi, teppo, matawari)
 - ✓ Harjutused partneriga (butsukari keiko, moshi-ai)
 - ✓ Harjutused abivahenditega
- 3.3. Startimise tehnika (shikiri) (8)
 - ✓ Vööhaardesse minekuga
 - ✓ Kehakontakti minekuga
 - ✓ Tõugetega (tsuppari)
- 3.4. Sumo tehnika (8)
 - ✓ Tehnikate klassifikatsioon (kimarite)
 - ✓ Asendid, liikumised ja haarded
 - ✓ Kaitsetegevused ja vastuvõtted

II TASE

Eesmärgid

Maht 50 tundi
1. Treener on võimeline planeerima ja ellu viima konkreetsete eesmärkidega lühiajalisi treeningtsükleid arvestades sumotoride iga ja võimeid. 2. Treener tunneb ja on võimeline õpetama sumotehnikate (kimarite) erinevaid variante. 3. Treener tunneb sumotori kehaliste võimete arendamiseks vajalikku harjutusvara ning oskab seda sihipäraselt kasutada.

1. Sumo ajalugu, organisatsioon ja võistlusmäärused: (10)

- 1.1. Ülevaade Eesti sumo ajaloost (2)
- 1.2. Sumo maailma, ja Euroopa tiitlivõistlustel (2)
- 1.3. Sumo organisatsioon Eestis, Euroopas ja maailmas (2)
- 1.4. Sumo võistlus määrused (amatöörid ja profid) (4)

2. Sumo tehnika ja taktika: (40)

- 2.1. Stardi tehnika ja taktika (12)
 - ✓ Stardiasendid ja distantsid
 - ✓ Eest ära põiklemised (henka)
 - ✓ Keelatud tegevused (harite)
 - ✓ Spetsiaalharjutused
- 2.2. Vööhaardes maadluse tehnika ja taktika (12)
 - ✓ Mawashist haaramise variandid
 - ✓ Mawshist haarde pareerimised ja kaitse
 - ✓ Keelatud haarded (harite)
- 2.3. Tõugetega maadluse (tsuppari) tehnika ja taktika (4)
 - ✓ Tsuppari variandid
 - ✓ Tsuppari pareerimised ja kaitse
 - ✓ Keelatud tegevused (harite)
- 2.4. Treeningmeetodid (4)
 - ✓ Ringmeetod – võitja dohyol (moshi-ai)
 - ✓ Maadlus kindlate partneritega
 - ✓ Kombineeritud variandid
- 2.5. Sumotori harjutusvara (8)
 - ✓ Harjutused postil (teppo)
 - ✓ Harjutused sangpommi või põllukiviga
 - ✓ Harjutused traktori refiga
 - ✓ Harjutused tõstekangiga
 - ✓ Tasakaaluharjutused (shiko)
 - ✓ Painduvusharjutused (matawari)

III TASE

Eesmärgid

Maht 70 tundi
1. Treener on võimeline planeerima sumotori terviklikku treeninguprotsessi. 2. Treener tunneb erinevate võtete kombinatsioone ja on võimeline neid õpetama. 3. Treener tunneb sumotori kehaliste võimete pikaajalise kompleksse arendamise metoodikat.

1. Sumo füsioloogilised ja meditsiinilised aspektid: (20)

- 1.1. Kehakaalu reguleerimine ja selle mõju töövõimele (2)
- 1.2. Toitumine ja kehakaalu reguleerimine (2)
- 1.3. Toidulisandid ja nende kasutamine (2)
- 1.4. Sumotori isiklik hügieen (2)
- 1.5. Hügieeninõuded sumo treeningu- ja võistluspaikades (2)
- 1.6. Sumotori sagedamini esinevad vigastused ja nende vältimine (2)
- 1.7. Põhilised esmaabivõtted vigastuste korral (4)

2. Ohutuse tagamine treeningu- ja võistluspaigas ning võistluste korraldamine: (6)

- 2.1. Treeningu- ja võistluspaiga ohutusnõuded (2)
- 2.2. Võistluste ettevalmistamine ja läbiviimine (4)

3. Võistlusmäärused: (4)

- 3.1. Amatööride võistlusmäärused
- 3.2. Proffide võistlusmäärused

4. Sumo tehnika ja taktika (40)

- 4.1. Statdi (shikiri) tehnika ja taktika (12)
 - ✓ Stardieelne vastase pilguga mõjutamine
 - ✓ Erinevate stardiasendite ja distantide kasutamine
 - ✓ Eest ära põiklemised (henka)
 - ✓ Keelatud tegevused (harite)
 - ✓ Spetsiaalharjutused
- 4.2. Vööhaardes maadluse tehnika ja taktika (12)
 - ✓ Mawashist haaramise variandid
 - ✓ Mawshist haarde pareerimised ja kaitse
 - ✓ Liikumised dohyo servas ja tawaral.
 - ✓ Jõuga välja tõstmine (tsuridashi)
 - ✓ Keelatud haarded (harite)
- 4.3 Tõugetega maadluse (tsuppari) tehnika ja taktika (4)
 - ✓ Tsuppari variandid
 - ✓ Tsuppari pareerimised ja kaitse

- ✓ Keelatud tegevused (harite)

4.4. Treeningmeetodid (4)

- ✓ Ringmeetod – võitja dohyol (moshi-ai)
- ✓ Maadlus kindlate partneritega
- ✓ Kombineeritud variandid

4.5. Sumotori harjutusvara (8)

- ✓ Harjutuste valimine ja kasutamine lähtuvalt individuaalsetest võimetest
- ✓ Harjutuste valimine ja kasutamine lähtuvalt treeningperioodist.