

# JU-JUTSU TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA I - III tase

## I taseme – 3 EKR aineprogramm

### JU - JUTSU ABITREENER

**Kuulutajad:** *Sempaid (abitreenerid)*, kes on läbinud ju-jutsu kyu- programmi ja omavad **1 kyu**.  
(Tunnustatud Eesti Ju-Jutsu Liidu DAN kolleegiumi poolt)

#### Eesmärgid

**Maht: 30 tundi**

1. *Sempai* on võimeline läbi viima treeningtunni tagades selles osavõtjate ohutuse,
2. *Sempai* tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid,
3. *Sempai* tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid,
4. *Sempai* tunneb JU-JUTSU terminoloogiat,
5. *Sempai* valdab ju-jutsu spetsiifilist harjutusvara ja oskab seda treeningtunnis sihtpärast kasutada

#### TEEMAD

1. **Kahevõitlusalade biomehaaniline taust: ( 2 tundi)**
  - a) Kahevõitlusalade mõju organismi füsioloogilisele seisundile, (liigutuslik tegevus, võistluskohtumise kestvus, võistluste kestvus, varustus, võistluspind / suurus, füüsilised omadused/, aeg kaalumisest võistluste alguseni jne.)
2. **Võitlusmäärused, kujunemine ja võimalik areng: (1tund)**
3. **Kehaline ja vaimne ettevalmistus: ( 2 tundi)**
  - a) Liigutuslike vilumuste kujundamine
  - b) Ülakehalane ettevalmistus (ÜKE)
  - c) Spetsiaalkehaline ettevalmistus (SKE)
  - d) Kehalise ettevalmistuse ealised ja soolised iseärasused
  - e) Vaimsete võimete ealine areng (Piaget arendusandmed)
4. **Rituaalid, käitumisreeglid, ju-jutsu filosoofilised alused ja õpetamise iseärasused. (1 tund)**
5. **Treeningtunni struktuur: (2 tundi)**
  - a) Soojendus
  - b) Põhiosa
  - c) Lõpetamine
6. **Enesejulgestuse ehk kukkumise tehnika: (2 tundi)**
  - a) *Ukemi* õpetamise ealised iseärasused ja võimalikud riskid
  - b) *Ukemi* õpetamise meetoodika
7. **Ohutus ja traumade vältimine: ( 1 tund)**
8. **Kihon (6 tundi)**
  - a) Seisund
  - b) Liikumised
  - c) Löögitehnika. Käe- ja jalalöögid
  - d) Tõrjetehnikad
  - e) Kombinatsioonid

## JU-JUTSU TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA I - III tase

### 9. Kata (2 tundi)

- a) Kata olemus
- b) Kata kui treeningmeetod
- c) Kata kui võistlussport

### 10. Püsti maadluse tehnika (*Tachi-waza*) algelemendid: (3 tundi)

- a) Seisund (*Shisei*)
- b) Haaramine (*Kumi-kata*)
- c) Tasakaalust välja viimine (*Kuzushi*)
- d) Liikumised (*Ayumi-ashi, Tsugi-ashi, Tai-sabaki*)

### 11. Heitetehnikate (*Nage-waza*) sooritamise põhimõtted ja klassifikatsioon: (3 tundi)

- a) Heite faasid
- b) *Nage-waza* jaotus gruppidesse (iseloomustuva näite põhjal)
  - *Tachi-waza* (*Te-waza; Koshi-waza, Ashi-waza*) iseärasused
  - *Sutemi-waza* (*Ma-sutemi ja Yoko-sutemi-waza*) iseärasused

### 12. Maas maadluse (*Katame-waza*) sooritamise põhimõtted ja klassifikatsioon: (2 tundi)

- a) Kinnihoidmise tehnikate (*Osaekomi-waza*) iseärasused
- b) Kägistamise tehnikate (*Shime-waza*) iseärasused ja elustamise võtted
- c) Valuvõttete tehnikate (*Kensetsu-waza*) iseärasused

### 13. Erineva iseloomuga treeningu põhimõtted ja treeningutel kasutatavad meetodid (*Kata, Randori, Shobu, Yaku-soku-geiko jne.*): (1tund)

### 14. Erineva tunni tüübid ja tunni osad (õppetund, õppe-metoodiline tund, õppe-treening tund, treeningtund, jne): (1 tund)

### 15. Võistlusmäärused (1 tund)

#### Soovitav kirjandus

1. Noorsportlase treeningu uuringud. 2000 - Leena Annus
2. Spordimeditsiin treeneritele. 2004 – Rein Jalak, Leena Annus, Lauri Rannamaa, Alo Eller
3. Tervise ja töövõime arendamine noorikueas. 1999 - Eevi Maiste, Tõnis Matsin, Viive Utso
4. Laste ja noorte spordiõpetus. 2002 – Jaan Loko
5. Liigutusvõimed ja nende arendamise meetodid. 2004 – Jaan Loko
6. Karate-Do.1994 – Bidzijev Sergei
7. Samuraikoodeks. 2004 – Thomas Cleary
8. Võike judoõpik. 2002 – Riccaro Bonfranchi, U.Kloke (tõlge Enno Raag)
9. Боевые искусства, Философия и техника боя. 2002 – С.Н. Бардышев
10. БУСИДО: душа Японии Кодекс чести самурая. 2016 – Инадзо Нитобэ
11. Боевое искусство Джиу-Джитсу. 1999 – С.Крутовских, Б. Кофонов, Н.Крывелова,
12. Дзюдо система борьбы. 2006 – Ю.А Шулкин, Я.К. Коблева
13. Искусство бросков. 2004 – Марк Тедески
14. Искусство борьбы в партере. 2005 – Марк Тедески
15. Методические рекомендации по обучению джиу-джитсу. 2003 – Шестаков В.Б, Крутовских С.С, Крывелова Н.Б.
16. Enesekaitse. 1994 Andres Lutsar
17. Kodokan Judo. 1994 – Jigaro Kano

# JU-JUTSU TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA I - III tase

## II taseme – 4 EKR aineprogramm

### JU - JUTSU NOOREM TREENER

**Kuulutajad:** *Senseid (nooremad treenerid)*, kes on läbinud ju-jutsu kyu- programmi, I ja II taseme koolituse ja omavad või taotleavad **1 Dan`i**. (*Tunnustatud Eesti Ju-Jutsu Liidu DAN kolleegiumi poolt*)

#### Eesmärgid

**Maht: 50 tundi**

1. *Sensei* on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningtsükleid, arvestades treenivate ettevalmistuse taset, tervisliku seisundid ja iga
2. *Sensei* tunneb kiiruse, jõu, vastupidavuse ja koordineerimise eriliike ja nende arendamise füsioloogilisi aluseid
3. *Sensei* omab teadmisi spordipedagoogikas ja spordipsühholoogiast ning oskab neid treeneritöös kasutada
4. *Sensei* tunneb treeningu meetodeid
5. *Sensei* tunneb ju-jutsu terminoloogiat ning on võimeline jaapani keelsed terminid oma õpilastele lahti seletama

#### TEEMAD

1. **Treeningute planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: (2 tundi)**
  - a) algettevalmistus;
  - b) esialgne spetsialiseerumine (õppe-treening);
  - c) sportlik täiustamine;
  - d) ettevalmistus võistlusteks;
2. **Kehaliste võimete arendamine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: (2 tundi)**
  - a) üldkehaline ettevalmistus (ÜKE) ja
  - b) spetsiaalkahaline ettevalmistus (SKE)
3. **Venitus- ja lõdvestusharjutused (2 tundi)**
4. **Enesejulgustus- ja kukkumistehnikate õpetamine (2 tundi)**
  - a) akrobaatika- ja abiharjutused keha valitsemiseks
  - b) kukkumistehnikad üle tõkke
5. **Ju-Jutsu`ka võimed (2 tundi)**
  - a) vastupidavuse arendamine
  - b) jõu arendamine
  - c) kiiruse arendamine
  - d) painduvuse arendamine
  - e) osavuse arendamine
  - f) tahte arendamine
6. **Õpetamise ja kasvatamise organiseerimise vormid (2 tundi)**
  - a) õppe-treeningtöö tüübid ja liigid;
  - b) treeningtundide tihedus, intensiivsus ja koormus;
  - c) treeningtundide organiseerimise vormid:
    - individuaaltreening,
    - gruppitreening,

## JU-JUTSU TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA I - III tase

- frontaaltöö,
- voolumeetod,
- kordustreening,
- ringtreening jne

### 7. Harjutuspaigad ja inventar: (2 tundi)

- Treeningruumid
- Inventar
- Abivahendid

### 8. Ju-Jutsu`ka harjutusvara: (2 tundi)

- mängud;
- harjutused;
- üksikult;
- paaris;
- abivahenditega;

### 9. Arstlik ja pedagoogiline kontroll erinevatelettevalmistuse etappidel: ( 2 tundi)

- arstliku konsultatsiooni tähtsus;
- vastunäidustused ju-jutsu`ga tegelemiseks;

### 10. Taastusvahendid erinevatel etappidel ja ettevalmistusperioodidel: (2 tundi)

- taastusprotsesside tähtsus ju-jutsu`ka töövõime tõstmisel;
- täielik ja osaline taastumine;
- pedagoogiliste, psühholoogiliste, meditsiiniliste-bioloogiliste taastumisvahendite iseloomustus;
- sauna toime organismile;
- doping

### 11. Valmistunise võistlusteks -etapid, nende struktuur ja sisu: (2 tundi)

- võistlusteks valmisoleku struktuuri elemendid;
- võistlusperioodi iseärasused, selle ülesanded ja meetodid;
- võistlusteks ettevalmistuse planeerimine;
- käitumisnõuded *Sensei`le* võistlustel õnnestumise ja ebaõnnestumise korral

### 12. Treeningkoormuse planeerimine, arveldus ja enesekontroll: (2 tundi)

- treeningu koormus, maht ja intensiivsus;
- sportlase ettevalmistuse liigid: teoreetiline, kehaline, tehniline, taktikaline, tahtelis-moraalne ning nende iseloomustus;
- koormuse, mahu ja intensiivsuse fikseerimine ja arveldamise meetodid;
- treeningpäeviku vajalikkus ja selle täitmine;
- mitmeaastase ettevalmistuse meetoodilised seisukohad:
  - järjepidevus, ealisus treeningus,
  - üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse mahu järkjärguline kasv,
  - ju-jutsu`ka pidev täiustamine,
  - treeningu- ja võistluskoormuse õige planeerimine,
  - koormuse, mahu ja intensiivsuse teaduslik-metoodiline tähtsus, sõltuvalt east ja sportliku staažiist.

## JU-JUTSU TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA I - III tase

### 13. Ju-Jutsu`ka tehnikate täiustamiseks ja spetsiifiliste liikumisvilumuste arendamiseks kasutavad harjutused: (4 tundi)

- a) liikumine: - sammuga ette või taha (*ayimi-ashi*)  
- juurdevõtusammuga (*tsugi-ashi*)  
- üleastumissammuga (*surikomi*)  
- slaidingliikumine

#### heited ja maadlus:

- *Tandoku-renshu*
  - *Uchikomi-geiko* (või *Butsukati-geiko*)
  - *Yakusoku-geiko*
  - *Nagekama*
  - *Sute-geiko*
  - *Kumikata-randori*
  - *Kakari-geiko*
  - *Randori*
  - *Kata*
- b) löögitehnikate mehhaanika selgitamine: puusatöö jne;
- c) kukkumistehnikad (*Ukemi*)
- d) hüpped

### 14. Ju-Jutsu tehnikate õpetamine: (16 tundi)

#### Põhitehnikad

- a) löögi tehnikad ja tõrjed – *Kihon*; (2 tundi)
- käetehnikad (*tsuki, uchi*)
  - tõrjetehnikad (*uke*)
  - jalalöögid (*geri*)
  - tõrjed jalaga
- b) heitetehnikate (*Nage-waza*) õpetamine liikumiselt; (8 tundi)
- jalatehnikad (*ashi-waza*)
  - puusatehnikad (*koshi-waza*)
  - kätetehnikad (*Te-waza*)
  - tasakaalu ohverdusega tehnikad (*Sutemi-waza*)
- c) maasmaadluse tehnikate (*Katame-waza*) õpetamine erinevates asendites;
- ümberpöörämised
  - kinnihoidmise tehnikad (*Osaekomi-waza*),
  - valuvõõtte tehnikad (*Kansetsu-waza*),
  - kägistamis tehnikad (*Shime-waza*).
- d) kombinatsioonide tehnikad (*Renraku-waza*)
- *Nage-waza* > *Nage-waza*
  - *Nage-waza* > *Katame-waza*
  - *Katame-waza* > *Katame waza*
- e) pette- ehk kordusrünnakute tehnikad (*Renzoku-waza*)

## JU-JUTSU TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA I - III tase

- f) lemmiktehnikate (*Tokui-waza*) kujundamine ja täiustamine
- g) vigastuste vältimine ju-jutsu tehnikate õpetamisel

### Kombinatsioonid – Renzaku-waza: (1 tund)

- käsi-käsi, käsi-jalg, jalg-käösi jne.

### Kata: (3 tundi)

- baaskatade õpetamine
- baskatade bunkai

### Kumite: (2 tundi)

- paarisharjutused
- poolvaba sparring (*ohyo kumite*)
- sparring (*kumite*)
- kumitevõistlus

### 15. Ettevalmistus võistlusteks (2 tundi)

- Pette- ehk kordusrünnakute tehnikad
- Lemmiktehnikate kujundamine ja täiustamine

### 16. Tervisehoid ja enesekontroll: ( 2 tundi)

- a) toitumine
- b) kehakaalu reguleerimine
- c) traumade vältimine ju-jutsus
- d) arstlik kontroll`
- e) hügieen

### 17. Võistlusmäärused: (2 tundi)

- a) Kata võistlusmäärused
- b) Kumite võistlusmäärused

### Soovitav kirjandus:

1. Sporditeooria. Jaak Loko - 1996
2. Noorsportlase treeningu uuringud. 2000 - Leena Annus
3. Spordimeditsiini rakenduslikud alused. Anatoli Landõr, Jaak Mairoos, ToomasKaru, Aalo Eller -1997
4. Sport kuumas kliimas, Tõnis Matsin, Rein Jalak -2004
5. Laste ja noorte spordiõpetus. Jaak Loko -2004
6. Liigutusvõimed ja nende arendamise meetodika. Jaak Loko -2004
7. Kehalise võimekuse testimine spordimeditsiinis . Anatoli Landõr, Jaak Mairoos - 1999
8. Jõu ja venitusharjutusi igapähele. Rein Jalak, inga Neissaar -2008
9. Karate for Kids. RobinL. Rielly- 2004
10. Enesekaitse õpik SEBEOBRANA 500 CHVATU. V.L Levski -1969
11. Maadlus õpik Ringen. Horst Rother, Berlin - 1973
12. Judo õpik. Dr. Hans Müller-Deck, Dr.Gerhard Lehmann, Berlin - 1976
13. Ju-Jutsu õpik. Horst Wolf (5Dan). Berlin -1974
14. Karate Fighting Techniques. The Complete Kumite. Hiroku Kanazawa- 2004
15. Spordimeditsiin treeneritele. 2004 – Rein Jalak, Leena Annus, Lauri Rannamaa, Alo Eller

## JU-JUTSU TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA I - III tase

16. Tervise ja töövõime arendamine noorikueas. 1999 - Eevi Maiste, Tõnis Matsin, Viive Utso
17. Laste ja noorte spordiõpetus. 2002 – Jaan Loko
18. Liigutusvõimed ja nende arendamise meetodikad. 2004 – Jaan Loko
19. Karate-Do.1994 – Bidzijev Sergei
20. Samuraikoodeks. 2004 – Thomas Cleary
21. Võike judoõpik. 2002 – Riccaro Bonfranchi, U.Kloke (tõlge Enno Raag)
22. Боевые искусства, Философия и техника боя. 2002 – С.Н. Бардышев
23. БУСИДО: душа Японии Кодекс чести самурая. 2016 – Инадзо Нитобэ
24. Боевое искусство Джиу-Джитсу. 1999 – С.Крутовских, Б. Кофонов, Н.Кривелева,
25. Дзюдо система борьбы. 2006 – Ю.А Шулкин, Я.К. Коблева
26. Дзюдо. Санкт-Петербург 1998 – В.В.Антонов
27. Искусство бросков. 2004 – Марк Тедески
28. Искусство борьбы в партере. 2005 – Марк Тедески
29. Методические рекомендации по обучению джиу-джитсу. 2003 – Шестаков В.Б, Крутовских С.С, Кривелева Н.Б.
30. Джиу-джитсу, С.А Гвоздев Минск-1996
31. Система Самбо, А.А Харлампиев Москва-1995
32. Самозащита без оружия, Л.П Онул Кировоград-1990
33. Enesekaitse. 1994 Andres Lutsar
34. Kodokan Judo. 1994 – Jigaro Kano

# JU-JUTSU TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA I - III tase

## III taseme - 5 EKR aineprogramm

### JU-JUTSU TREENER

**Kuulutajad:** *Senseid (Treenerid)*, kes on läinud ju-jutsu *kyu* – programmi, I-III taseme koolituse ning omavad või taotleavad **3 Dan`i** (*Tunnustatud Eesti Ju-Jutsu Liidu DAN kolleegiumi poolt*)

**Eesmärgid:**

**Maht : 70 tundi**

1. *Sensei* on võimeline planeerima terviklikku treeningprotsessi
2. *Sensei* tunneb ju-jutsu spetsiifilisi füsioloogilisi, meditsiinilisi ja filosoofilisi aspekte ning oskab neid treeningprotsessi juhtimisel ja planeerimisel rakendada
3. *Sensei* tunneb kehaliste võimete pikaajalise komplekse arendamise metoodikat.

### TEEMAD

#### **1. Treeningute planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: (3 tundi)**

- a) sportlik täiustamine
- b) kõrgem spordimeisterlikus

#### **2. Kehalise võimete arendamine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: (4 tundi)**

- a) üldkehaline ettevalmistus (ÜKE)
- b) spetsiaalkehaline ettevalmistus (SKE)

#### **3. Erialase õpetamise ja kasvatamise organiseerimise vormid: ( 4 tundi)**

- a) õppe-treening töö tüübid ja liigid;
- b) treeningtundide tihedus, intensiivsus ja koormus;
- c) treeningtundide organiseerimise vormid:
  - individuaaltreening,
  - grupitreening,
  - frontaaltöö
  - voolumeetod
  - kordustreening
  - ringitreening jne

#### **4. Treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine: (4 tundi)**

- a) planeerimise printsiibid;
- b) mitmeaastase planeerimise bioloogilised, füsioloogilised, psühholoogilised, pedagoogilised ja organisatsioonilis-metoodilised alused lähtudes ju-jutsu spetsiifikast;
- c) planeerimise tsüklilisus:
  - mikro-, meso- ja makrotsüklite struktuuri mõiste



## JU-JUTSU TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA I - III tase

- d) ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperioodide iseärasused
- e) perspektiivne planeerimine
- f) ÜKE ja SKE harjutuste ja koormuste suhe sõltuvalt ettevalmistuse perioodist.

### 5. Arstlik- ja pedagoogiline kontroll erinevatel ettevalmistuse etappidel: 4 tundi

- a) arstliku konsultatsiooni tähtsus;
- b) vastunäidustused ju-jutsu`ga tegelemiseks;
- c) pedagoogiliste eksperimentide vormid:
  - loomulik eksperiment,
  - mudel-eksperiment,
  - laboratoorne eksperiment.
- d) noorte sportlaste kompleksne hindamine:
  - antropomeetrialiste,
  - pedagoogiliste,
  - arstlike,
  - füsioloogiliste,
  - psühholoogiliste näitajate põhjal.

### 6. Taastusvahendid erinevatel etappidel ja ettevalmistusperioodidel: (4 tundi)

- a) taastusprotsesside tähtsus ju-jutsu`ka töövõime tõstmisel;
- b) täielik ja osaline taastumine
- c) pedagoogiliste, psühholoogiliste, meditsiinilis-bioloogiliste taastumisvahendite iseloomustus;
- d) sauna toime organismile.

### 7. Valmistuse võistlusteks - etapid, nende struktuur ja sisu: (4 tundi)

- a) võistlusteks valmisoleku struktuuri elemendid;
- b) võistlusperioodi iseärasused, selle ülesanded ja meetodid;
- c) võistlusteks ettevalmistuse planeerimine;
- d) psühholoogiline, kehaline, taktiline ja moraalne ettevalmistus;
- e) emotsionaalse seisundi reguleerimise võtted võistlusteks, arvestades sportlase individuaalseid iseärasusi;
- f) võistlusvalmisoleku määramine;
- g) käitumisnõuded *Senseile* võistlustel õnnestumise ja ebaõnnestumise korral.

### 8. Lubatud ja keelatud taastumisvahendid (doping): (2 tundi)

### 9. Ju-Jutsu tehnikate täiustamiseks ja spetsiifilise liikumisvilumuse arendamiseks kasutatavad harjutused: (8 tundi)

- a) löögitehnikate mehhaanika selgitamine liikumisel
- b) kukkumistehnikate õpetamine
  - akrobaatika ja abiharjutused
  - kukkumistehnikad võitlussituatsioonis

## JU-JUTSU TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA I - III tase

### 10. Ju-Jutsu tehnikate ja taktika õpetamine: (2 tundi)

- a) õpetamise meetodid
- b) taktika aluste kujundamine
- c) liikumisvilumuste kujundamine
- d) oskuste ja vilumuste kinnistamine

### 11. Ju-Jutsu tehnikad: (10 tundi – *Atemi-waza*) + (14 tundi -*Nage-Waza, Ne-waza*)

- a) katas
  - individuaalne
  - võistkondlik
- b) kumites
  - individuaalne
  - võiskondlik
- c) enesekaitset
- d) *NAGE-WAZA*
  - heidete sooritamise liikumistelt erinevatesse suundadesse,
  - erinevates kaitseasendites läbi murdmise
- e) *NAGE-WAZA > NE-WAZA*
  - Parterisse minekud erinevatelt liikumistelt
- f) *KATAME-WAZA* - liikumised ja kombinatsioonid
- g) Tehnika treeningu erinevad meetodid
- h) *TOKUI-WAZA RENRAKU* – lemmiktehnikate kombinatsioonid erinevates haaretes,
- i) *KUMI-KATA* – haarded ja nende õpetamine
  - haaramise tehnika ja taktika
  - võitlus haarde pärast
  - haarde blokeerimine
  - hardest vabastamine
- j) *ATEMI-WAZA* (*löögitehnikate ja enesekaitse võtete õpetamine*)
- k) *KAPPO-WAZA* (*elustamise ja esmaabi võtete õpetamine*)

### 12. Ju-Jutsu võistluste taktika: (4 tundi)

- a) individuaalsed iseärasused
- b) luure
- c) taktilised tegevused
- d) rünnak
- e) vasturünnak
- f) kaitse
- g) taktiline plaan

### 13. Vöösüsteem ju-jutsus, selles kujunemine ja tähendus: (1 tund)

### 14. Kahevõitlusala ja ju-jutsu: (2 tundi)

- a) relvadega
- b) relvadeta

#### Soovitatav kirjandus:

## JU-JUTSU TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA I - III tase

1. **Sportiteooria.** Jaak Loko -1996
2. **Terviseriskid lihastreeningus-** Rein Jalak, Lauri Rannama -2004
3. **Noorsportlase terviseuuringud.** Leena Annus -2000
4. **Spordimeditsiini rakenduslikud alused.** Anatoli Landör, Jaak Mairoos, Toomas Karu, Aalo Eller -1997
5. **Sport kuumas kliimas,** Tõis Martsin, Rein Jalak -2004
6. **Laste ja noorte spordiõpetus.** Jaak Loko -2002
7. **Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika.** Jaak Loko -2004
8. **Kehalise võimekuse testimine spordimeditsiinis.** Anatoli Landör, Jaak Mairoos -1999
9. **Karate for Kids.** RobinL - Rielly -2004
10. **Dynamic Karate: Instruction by the Master.** Masatoshi Nakayama -1987
11. **Karate Fighting Techniques. The Complete Kumite.** Hirku Kanazawa -2004
12. **Karate-Do Kata. Shotokan, Wado, Shori.** Roland Habersetzer -1996
13. **Karate-Do Kata. Tome 2. Wado-Goju-Shito Kata.** Roland Habersetzer -1997
14. **Karate Kata Training. Geir Store.** Paul Crompton -1994
15. **Teching Martial Arts: The Way of Master.** Sang H.Kim -1997
16. **Ultimate Flexibility: A Complete Guide to Strching for Martial Arts.** Sang H. Kim -2004
17. **Karate-Do.** Timo Klemola -1998
18. **Judo für Fortgeschrittene.** Sportverlag Berlin 1983 – Horst Wolf (8 Dan)
19. **Judo-Selbstverteidigung.** Sportverlag Berlin 1983 – Horst Wolf (8 Dan)
20. **Дзюдо.** Санкт-Петербург 1998 – В.В.Антонов
21. **Дзюдо – основы тренировки.** Минск «Полымя», 1983 - Михаил Вахун
22. **Best Judo.**Kodansha International 1986 – Isao Inokuma, Nobouki Sato
23. **Väike judoõpik.** – R.Bornfranch, U.Klocke (tõlge Enno Raag)
24. **Боевые искусства, Философия и техника боя.** 2002 – С.Н. Бардышев
25. **БУСИДО: душа Японии Кодекс чести самурая.** 2016 – Инадзо Нитобэ
26. **Боевое искусство Джиу-Джитсу.** 1999 – С.Крутовских, Б. Кофонов, Н.Кривелева,
27. **Дзюдо система борьбы.** 2006 – Ю.А Шулкин, Я.К. Коблева
28. **Дзюдо.** Санкт-Петербург 1998 – В.В.Антонов
29. **Искусство бросков.** 2004 – Марк Тедески
30. **Искусство борьбы в партере.** 2005 – Марк Тедески
31. **Методические рекомендации по обучению джиу-джитсу.** 2003 – Шестаков В.Б, Крутовских С.С, Кривелева Н.Б.
32. **Джиу-джитсу,** С.А Гвоздев Минск-1996
33. **Система Самбо,** А.А Харлампиев Москва-1995
34. **Самозащита без оружия,** Л.П Онул Кировоград-1990
35. **Enesekaitse.** 1994 Andres Lutsar
36. **Kodokan Judo.** 1994 – Jigaro Kano

### **Ju-Jutsu treeneri taseme koolituse õppekava I-III (3-5 EKR) koostasid:**

- Igor Gribovski (6 Dan Ju-Jutsu, 2 Dan Judo, 2 Dan Aikido), kutsekomisjoni liige
- Jaak Kabrits (5 Dan Ju-Jutsu), kutsekomisjoni liige
- Hannes Kunart (5 Dan Ju-Jutsu), kutsekomisjoni liige
- Priit Dello (5 Dan Ju-Jutsu), kutsekomisjoni liige
- Priit Kõrve Eesti Budo Föderatsiooni kutsekomisjoni esimees