

1. del izpita

Osnovne tehnike stoje

Yoko-otoshi
(v obe strani)



Utsuri-goshi



Yoko-gake
(v obe smeri)



Hane-goshi



O-soto-gari



2. del izpita

Osnovne tehnike v parterju

Juji-jime



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime



3. del izpita

Uporabne naloge stoje

3 od 5 tehnik metov znaš izvesti v dveh različnih borbenih situacijah.

Yoko-otoshi



Utsuri-goshi



Yoko-gake



(lahko pokažeš tudi dve situaciji za meta O-soto-gari oz. Hane-goshi)

4. del izpita

Uporabne naloge v parterju

(8 akcij)

Vsako od štirih davljenj znaš izvesti v dveh različnih borbenih situacijah.

Juji-jime



uke med nogami

Hadaka-jime



uke na trebuhu



uke kleči



uke med nogami

Okuri-eri-jime



uke kleči

Kata-ha-jime



uke kleči, tori napada od spredaj



tori je za uke-jem



uke kleči, tori napada od zadaj

5. del izpita

Randori

(5 Randorijev po 2 minuti)

V stojećem položaju; znaš uporabiti primerne tehnike kadar ima uke ekstremno držo in/ali nenavaden/ekstremni položaj:

- npr. O-soto-gari pri nenavadnem/ekstremnem položaju v Ai-yotsu
- npr. Hikkomai-haeshi pri zelo upognjeni drži



Randori v parterju - tudi z uporabo Shime-waza.



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime



Juji-jime

6. del izpita

Kata

(6 akcij)

Nage-no-kata, 3. slika:

Ashi-waza (v obe smeri)



Okuri-ashi-barai



Sasae-tsuri-komi-ashi



Uchi-mata



3. KYU – MODRI PAS

- **Na kratko razloži in praktično demonstriraj posamezna osnovna načela juda.**
 - Osnovna načela juda temeljijo na biomehanskih in fizikalnih zakonih, ki pomagajo, da tehnike izvajamo pravilno in učinkovito. Osnovna načela juda izhajajo iz principa SEIRYOKU ZENYO.
 - **Pri judu poznamo naslednjih 5 osnovnih načel:**
 - načelo popuščanja – upiranja
 - načelo akcije in reakcije
 - načelo pravega trenutka in koncentracije energije.
 - načelo polnega kroga
 - načelo vzvoda
 - osnovna načela juda so podrobno razložena v teoretičnem gradivu za 4. kyu – zeleni pas
 - pri pripravi na demonstracijo posameznih načel vprašaj za pomoč trenerje na treningu
- **Kako so razdeljene judo tehnike? Iz skupine metov in parternih tehnik demonstriraj po eno tehniko (tehniko ne smeta biti enaki tehnikam iz izpitnega programa za modri pas).**
 - TEHNIKE METOV – NAGE WAZA
 - Pokazati po en primer iz vsake skupine metov:
 - ročni meti (npr. Tai-otoshi)
 - bočni meti (npr. Hane-goshi)
 - nožni meti (npr. O-uchi-gari)
 - telesni meti naravnost (npr. Sumi-gaeshi)
 - telesni meti v stran (npr. Tani-otoshi)
 - PARTERNE TEHNIKE – KATAME WAZA
 - Pokazati po en primer iz vsake skupine:
 - končni prijemi (npr. Yoko-shiho-gatame)
 - davljenja (npr. Hadaka-jime)
 - vzvodi (npr. Ude-hishigi-juji-gatame)
 - Demonstracije posameznih tehnik po skupinah so na voljo na spletnem naslovu: <https://judo.iif.org/>
- **Nekaj japonskih besed in pomen**

WAZA – tehnika; dober način, da uporabiš tehniko

KAESHI WAZA – protimeti

NAGE WAZA – tehnike metov

RENZOKU WAZA – kombinacije tehnik v isti smeri (kombinacije dveh istih tehnik)

NE WAZA – tehnike na tleh

SUKASHI WAZA – tehnike izmikanja

TOKUI WAZA – specialna tehnika

RENRAKU WAZA – kombinacije tehnik s spremembo smeri (kombinacije dveh različnih tehnik)

TACHI WAZA – tehnike stoje

* Poleg teoretičnega znanja za ta izpitni program mora kandidat poznati tudi teoretično znanje vseh predhodnih izpitnih programov za pasove.

- **Kaj sta kata in randori v judu? Pojasni, kdaj uporabljamo kate in kakšen je namen randorija.**
 - V judu poznamo dve glavni metodi vadbe: **kata** in **randori**.
 - **Kata** pomeni vnaprej določeno zaporedje gibov in tehnik, ki jih izvajata dva partnerja po točno določenem vrstnem redu. Pri kati se učimo pravilne izvedbe tehnik, ravnotežja, gibanja, sodelovanja s partnerjem ter osnov napada in obrambe. Kate uporabljamo predvsem za učenje osnov juda, izboljšanje natančnosti tehnik, prikaz tradicionalnih tehnik in ohranjanje judo tradicije. Nekatere kate prikazujejo tudi tehnike samoobrambe.
 - **Randori** pomeni prosto vadbo oziroma vadbo borbe. Pri randoriju judoista izvajata tehnike v gibanju in v nepredvidljivih situacijah, podobno kot na tekmovanju. Partnerja poskušata uporabiti različne mete in parterne tehnike, pri tem pa morata paziti na varnost, spoštovanje pravil in partnerja. Namen randorija je razvijanje občutka za gibanje, reakcije, hitro sprejemanje odločitev, taktike ter pravilne uporabe tehnik v praksi. Randori pomaga tudi pri razvijanju samozavesti, samokontrole, vztrajnosti in spoštljivega odnosa do nasprotnika.
 - Poleg metod vadbe randori in kata, je Jigoro kano razvil še metode **Kogi**, **Mondo** in **Shiai**
- **Kako je organiziran judo v Sloveniji in katera pomembnejša tekmovanja poznamo v Sloveniji, Evropi in svetu?**
 - Judo v Sloveniji poteka v klubih in društvih, ki so povezani v **Judo zvezo Slovenije (JZS)**. JZS skrbi za razvoj juda, organizacijo tekmovanj, izobraževanje trenerjev in sodelovanje z mednarodnimi judo organizacijami. Judo zveza Slovenije je članica Evropske judo zveze (EJU) in Svetovne judo zveze (IJF).
 - Tekmovanja v Sloveniji se začnejo na klubski in medklubski ravni. Nato sledijo pokalna tekmovanja in državna prvenstva, ki predstavljajo najvišjo raven tekmovanja v Sloveniji. Poleg posamičnih tekmovanj poznamo tudi ekipna tekmovanja, kjer judoisti nastopajo za svoj klub.
 - Najboljši tekmovalci lahko nastopajo tudi na mednarodnih tekmovanjih, kot so evropska prvenstva, svetovna prvenstva in olimpijske igre. Olimpijske igre veljajo za najpomembnejše tekmovanje v judu. Tekmovanja potekajo za moške in ženske v različnih starostnih kategorijah.

