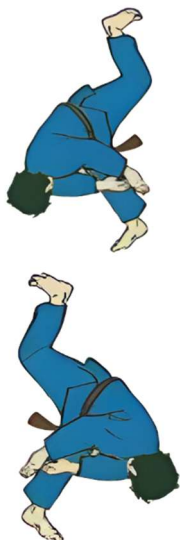


1. del izpita

Tehnike padanja

Prosti pad
(v obe strani)



2. del izpita

Osnovne tehnike metov

Koshi-guruma
(v obe strani)



Ushiro-goshi
(v obe strani)



Ko-uchi-makikomi



Sumi-gaeshi



Tani-otoshi

3. del izpita

Osnovne tehnike v parterju

Ashi-gatame
(dve izvedbi)



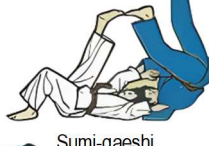
4. del izpita

Uporabne naloge stoje

5 tehnik moraš znati izvesti v smiselni borbni situaciji.



Koshi-guruma



Sumi-gaeshi



Ushiro-goshi



Tani-otoshi



Ko-uchi-makikomi

Če se Uke brani z blokom znaš pokazati 2 različni kombinaciji metov npr. če uke blokira Harai-goshi-ju znaš preiti v O-soto-gari ali če uke blokira Uchi-mato, znaš preiti v Yoko-sumi-gaeshi.



5. del izpita

Uporabne naloge v parterju

Bo blokadi ali izmikanju nasprotnikovega napadu znaš izkoristiti ugodno situacijo in izvesti tehniko v parterju



npr. Tate-shiho-gatame po Uchi-mati

Znaš izvesti direktni prehod iz stoječega položaja v parter.

npr. s Hikikomi-gaeshi direktno preiti iz stoječega položaja v parter



Znaš izvesti tehniko v parterju po neuspelem lastnem napadu ali deloma uspešnem napadu.



6. del izpita

Randori

(5 Randorijev po 2 minuti)

Randori v stojećem položaju; tehnike metov izvajaš s smiselnimi kombinacijami. Prav tako znaš narediti protimete po blokkih ali umikih.



blokirati in kombinirati



blokirati in proti met



umakniti se in kombinirati



umakniti se in proti met

Randori v parterju iz standardnih situacij.



7. del izpita

Kata

Nage-no-kata, 2. slika:
Koshi-waza



1. Uki-goshi



2. Harai-goshi



3. Tsuru-komi-goshi

Judoisti se naj koncentrirajo na določene zahteve pri izvajanju kate: natančen dogovor, način gibanja, potek meta.



4. KYU – ZELENI PAS

• Iz katerih dveh glavnih principov izhaja judo?

精力善用

SEIRYOKU ZENYO

- Judo ni samo šport metov in borbe, ampak tudi način razmišljanja in delovanja. Pri judu zato spoznavamo:
- osnovna načela, ki razlagajo, kako tehnike izvajati čim bolj učinkovito, ter
- etična načela, s katerimi se učimo spoštovanja, sodelovanja, samodiscipline in pravilnega odnosa do drugih ljudi na treningu, tekmovanjih in v vsakdanjem življenju
- Ta načela izhajajo iz dveh pomembnih idej ustanovitelja juda Jigora Kana.

自他共栄

JITA KYOEI

- **SEIRYOKU ZENYO**
 - SEIRYOKU ZENYO pomeni »najboljša uporaba energije«. Pri judu to pomeni, da želimo z najmanj porabljene moči doseči največji učinek. Pomembni so pravi trenutek, smer gibanja in pravilna tehnika, ne samo moč.
- **JITA KYOEI**
 - JITA KYOEI pomeni »«. Judo nas uči sodelovanja, spoštovanja in pomoči med treningom, saj lahko napredujemo le skupaj s partnerjem.

• Katerih pet osnovnih načel juda poznaš? (Naštej jih in jih na kratko razloži)

- V nadaljevanju bodo predstavljena osnovna načela juda, ki pomagajo razumeti, kako lahko judoisti z znanjem in pravilnim gibanjem doseže največji učinek z najmanjšo porabo energije.

1. Načelo največjega učinka – načelo popuščanja in upiranja

- V judu ne zmaga vedno tisti, ki je najmočnejši. Pomembneje je, da znaš svojo moč uporabiti pametno. Temu v judu rečemo načelo največjega učinka – z najmanj porabljene energije doseči največji učinek.
- To načelo deluje na dva načina:
- NAČELO POPUŠČANJA
 - To pomeni, da ne greš vedno z vso silo proti nasprotniku, ampak izkoristiš njegovo gibanje ali moč.
 - Primer:
Če te nekdo močno potiska naprej, se ne upiraš z vso silo nazaj. Raje narediš korak nazaj, malo popustiš in izkoristiš njegovo gibanje, da izgubi ravnotežje.
 - V judu velja:
 - če te vleče → potisni,
 - če te potiska → povleci.
 - Ampak pomembno je, da to narediš ob pravem trenutku.

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

○ NAČELO UPIRANJA

- Včasih pa popuščanje ni pametno. Če bi vedno samo popuščal, bi hitro končal na tleh.
- Primer:
Če te nekdo želi vreči, se moraš pravilno upreti. Ne z vso močjo na vse strani, ampak pametno – tam, kjer je nasprotnik najbolj šibek ali kjer izgubi ravnotežje.
- V judu zato ne uporabljaš samo mišic, ampak:
 - pravo smer,
 - pravo točko,
 - pravi trenutek.

2. Načelo akcije in reakcije

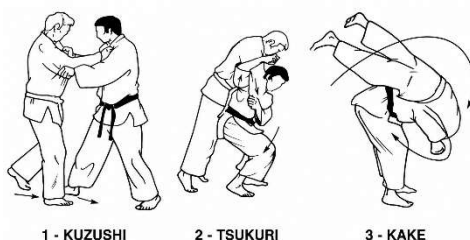
- Veliko judo tehnik temelji na načelu akcije in reakcije. To pomeni, da izkoristimo nasprotnikovo gibanje ali reakcijo sebi v prid. Včasih uporabimo manjši gib, da pripravimo večji met, ali pa naredimo obratno. Na ta način nastajajo kombinacije tehnik.

3. Načelo pravega trenutka in usmerjene moči

- Pomembno je, da tehniko izvedemo ob pravem trenutku – na primer, ko nasprotnik naredi napako ali ko začne napad. Takrat lahko hitro reagiramo in ga presenetimo.
- Svojo moč moramo usmeriti tja, kjer jo najbolj potrebujemo. Pri judu ni pomembna samo surova moč, ampak predvsem pravilna uporaba energije in dobra tehnika.

4. Načelo polnega kroga

- Pri metu morajo vsi deli gibanja potekati tekoče in povezano – od začetka do konca. To vključuje rušenje ravnotežja nasprotnika (kuzushi), pripravo na met (tsukuri) in sam met (kake). Če so vsi deli pravilno povezani, je met uspešnejši.



5. Načelo vzvoda

- Pri judu si pomagamo z načelom vzvoda. To pomeni, da lahko z manjšo močjo premaknemo ali vržemo nasprotnika, če pravilno uporabimo svoje telo in gibanje.
- Daljši kot je vzvod, manj moči potrebujemo. To načelo uporabljamo pri metih, končnih prijemih in vzvodih.

