

1. del izpita

Tehnike padanja

Prosti pad s pomočjo partnerja
(v obe strani)



2. del izpita

Osnovne tehnike metov

Tsuri-komi-goshi
(v obe strani)



Uchi-mata



Okuri-ashi-barai



O-uchi-barai ali Ko-uchi-barai



Tomoe-nage
(v obe strani)



3. del izpita

Osnovne tehnike v parterju

Ude-gatame
(v obe strani)



Waki-gatame
(v obe strani)



4. del izpita

Uporabne naloge stoje

Tsuri-komi-goshi in Uchi-mato moraš znati izvesti iz nasprotnega prijema (kenka yotsu).



Tsuri-komi-goshi



Uchi-mata

Ostale 3 tehnike izvesti iz smiselne začetne situacije.



Ko-uchi-barai



Okuri-ashi-barai



Yoko-tomoe-nage



Prikazati moraš blokado z bokom proti Uchi-mati in Ippon-seoi-nage



5. del izpita

Uporabne naloge v parterju

Iz položaja, ko je uke med tvojimi nogami moraš izvesti Ude-gatame in Juji-gatame.



Ude-gatame



Juji-gatame

Če se uke rešuje iz Kuzure-kesa-gatame znaš izvesti Ude-gatame in Waki-gatame.



Ude-gatame



Waki-gatame

Iz podrejenega položaja na vseh štirih znaš izvesti v Waki-gatame in v končni prijem.



Waki-gatame



Ushiro-kesa-gatame

6. del izpita

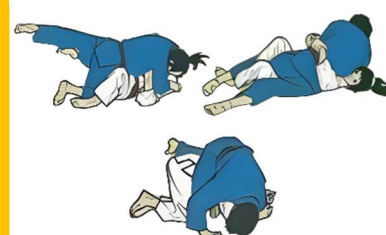
Randori

(4-6 Randorijev po 2 minuti)

V randoriju (Tachi-waza) vadijo mete iz različnih prijemov (Kumi-kata) in po reševanju iz partnerjevega prijema (rokav, ovratnik)



Pri prehodu iz stoječega položaja v parter znaš izkoristiti priložnost za uspešen napad ali pa za potrebno obrambo



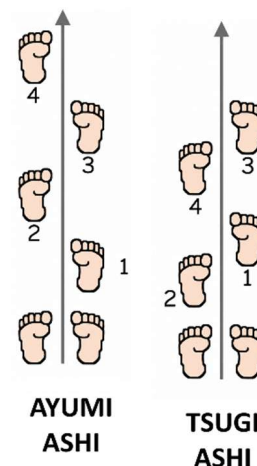
5. KYU – ORANŽNOZELENI PAS

• Kako so razdeljene judo tehnike?

- TEHNIKA PADCEV (UKEMI WAZA)
 - **Padci naprej** (mae ukemi, zempo tenkai)
 - **Padci nazaj** (ushiro ukemi)
 - **Padci vstran** (yoko ukemi)
- TEHNIKA METOV (NAGE WAZA)
 - **Nožni meti** (ashi waza)
 - **Ročni meti** (te waza)
 - **Bočni meti** (koshi waza)
 - **Telesni meti** (sutemi waza)
 - Telesni meti naravnost (ma sutemi waza)
 - Telesni meti vstran (yoko sutemi waza)
- PARTERNE TEHNIKE (NE WAZA)
 - **Končni prijemi** (osaekomi waza)
 - **Davljenja** (shime waza)
 - **Vzvodi** (kansetsu waza)
- TEHNIKE UDARCEV (ATE WAZA)
 - **Udarci z roko** (ude ata waza)
 - **Udarci z ного** (ashi ate waza)
- PRVA POMOČ Z MASAŽO (SHIATSU KAPPO)

• Katera gibanja po blazini poznaš? (Razloži in demonstriraj)

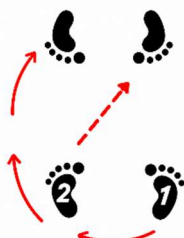
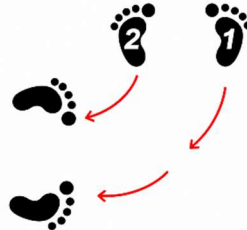
- Pri judu poznamo dva načina gibanja po blazini:
 - **SHINTAI** – hoja po blazini
 - **TAI SABAKI** – krožno obračanje telesa
- Poznamo dva načina hoje (Shintai):
 - **AYUMI ASHI** – hoja naprej in nazaj z izmeničnimi drsečimi koraki
 - **TSUGI ASHI** – zasledujoči korak. Zasledovalna hoja v vse smeri, pri kateri je telo ves čas v ravnotežnem položaju in pripravljeno na napad oz. obrambo
- Pri judu se lahko gibamo naprej, nazaj, vstran ali diagonalno. Po blazini hodimo tako, da stopala drsijo po tatamiju. Nog ne dvigujemo visoko od tal, saj tako lažje ohranjamo ravnotežje. Noge naj bodo približno v širini ramen. Nepravilno je, če križamo noge, poskakujemo ali stopala postavljamo preblizu skupaj.
- **TAI SABAKI – krožno obračanje telesa**
 - TAI SABAKI pomeni pravilno in nadzorovano obračanje telesa. Gibanje mora biti hitro, tekoče in usklajeno. Pomaga nam pri:
 - izvajanju metov,
 - obrambi,
 - rušenju ravnotežja nasprotnika,
 - ohranjanju lastnega ravnotežja.
 - Telo obračamo za 90° ali 180° v levo, desno, naprej ali nazaj.



- Poznamo naslednje oblike tai sabaki-ja:
(obračanja telesa lahko delamo v desno in levo stran)

MIGI MAE SABAKI

(MIGI = levo)

MIGI MAE MAWARI SABAKI**MIGI USHIRO SABAKI**

(HIDARI = desno)

MIGI USHIRO MAWARI SABAKI

- Kakšne borbene položaje poznaš? (Razloži in demonstriraj)

- Poznamo dva osnovna borbena položaja in sicer:
 - **Shizen tai** ali naravni borbeni položaj in
 - **Jigo tai** ali obrambni borbeni položaj
- Naravni borbeni položaj je idealen za napadalne tehnike in v tem položaju je tekmovalec večino časa med borbo ali randorijem. V naravnem položaju so stopala v širini bokov ali malo širše, ter kolena rahlo pokrčena. Težišče je enakomerno razporejeno. Telo je zravnano.

**MIGI SHIZENTAI**
(naravna drža v desno)**SHIZENTAI**
(naravna drža)**HIDARI SHIZENTAI**
(naravna drža v levo)

- V obrambni položaj se postaviš takrat ko pričakuješ napad in se želiš obraniti. V obrambnem položaju so stopala postavljena širše in kolena so močnejše pokrčena. Telo je močnejše upognjeno naprej.
- Obrambni položaj zavzemaš med borbo samo občasno. Če je tekmovalce predolgo časa v obrambnem položaju med borbo na tekmovanju mu bo sodnik prisodil shido. Če si na treningu pogosto v obrambnem položaju s tem onemogočaš napredek v znanju tako sebi kot nasprotniku.

**MIGI JIGOTAI**
(obrambna drža v desno)**JIGOTAI**
(obrambna drža)**HIDARI JIGOTAI**
(obrambna drža v levo)