

1. del izpita

Tehnike padanja

(5 akcij)

Padec nazaj

Padec v stran
(v obe strani)



»Ushiro –Ukemi«

»Yoko-Ukemi«

Padec naprej »Mae-Ukemi«

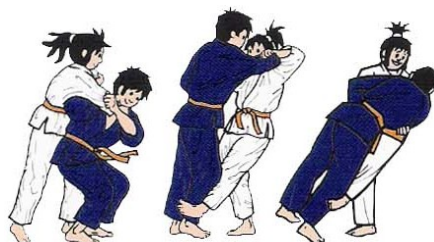


Judo preval (obojestransko) naprej
preko ovire
»Mae-mawari-Ukemi«

2. del izpita

Osnovne tehnike metov

(7 akcij)



Seoi-nage
(drži rever in rokav)

Sasae-tsuri-
komi-ashi

Hiza-Guruma



O-soto-gari
(v obe strani)

Harai-goshi
(v obe strani)

3. del izpita

Osnovne parterne tehnik

(4 akcije)



Juji-gatame
(v obe strani)



Ude-garami
(v obe strani)



4. del izpita

Uporabne naloge stoje

(2 akciji)

Če Uke te uke napade z različnimi tehnikami se znaš umakniti, prestopiti in sam izvesti tehniko meta



Npr.: Izmakneš se Ouchi-gari in izvedeš Morote-seoi-nage

Če napadeš z eno tehniko in se uke izmakne nadaljuješ in izvedeš drugo tehniko (kombinacija)



Npr.: Poskušaš narediti O-goshi, uke ti prestopi in nadaljuješ v Harai-goshi (naprej-naprej kombinacija)

5. del izpit

Uporabne naloge v parterju

(8 akcij)

Uke-jeve poizkuse reševanja iz končnih prijemov izkoristiš za prehod v tehniko vzvoda (npr.: Juji-gatame, ali v Ude-garami)



Znati moraš ujeti nasprotnikovo nogo kadar te poskuša prijeti v končni prijem



Če je nastopnik objel tvojo nogo jo moraš znati »rešiti«



Pokazati moraš znati dve obliki obračanja v Juji-gatame, kadar je uke v želvici

6. del izpita

Randori

(4-6 Randori-jev po 2 minuti)

V Randori-ju stoje moraš znati izvesti mete pri istostranskem ali nasprotnem prijemu, ne da bi prijem spustili



Npr.: levi proti desnem; O-goshi iz Kenka-yotsu; v nasprotno smer

Parterni Randori se začne v položaju ko uke objema nogo



Npr. 1. Situacija: preprosto ukleščiti nogo (od znotraj ali zunaj)



Npr. 2. Situacija: nogo dvojno ukleščiti (od zunaj ali od znotraj)

5. KYU – ORANŽNI PAS

- **Kako je sestavljen vsak judo met?**

- Dobro izvedena tehnika meta je rezultat pravilnega rušenja ravnotežja (kuzushi), pripravljenih vstopnih gibov (tsukuri), in kontrole izvajanja meta (kake). Torej so ti trije elementi zaokrožena celota, oziroma so med seboj tesno povezane akcije.

1. Rušenje ravnotežja – Kuzushi

- Pred izvedbo meta moramo nasprotnika spraviti iz ravnotežja, saj ga lahko le tako učinkovito vržemo z manjšo porabo moči.
- Ravnotežje rušimo s potegom ali potiskom v različne smeri, največkrat v smeri nasprotnikove reakcije
- Vsak met ima svoj značilen kuzushi, zato moramo pri vsakem metu uporabiti pravilno rušenje ravnotežja, da je tehnika lahko uspešna



1 - KUZUSHI

2. Prehod v met – Tsukuri

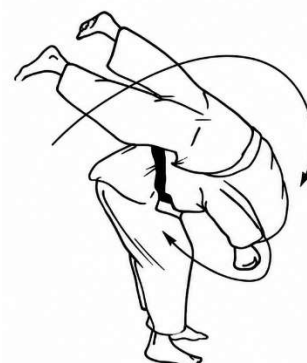
- Tsukuri predstavljajo pripravljalni oziroma vstopni gibi v met, s katerimi pripravimo svoje in nasprotnikovo telo za uspešno izvedbo tehnike.
- Pravi trenutek za vstop izberemo glede na napad, napako ali reakcijo nasprotnika.
- Nekateri meti omogočajo različne vstopne, drugi pa zahtevajo natančno določenega.



2 - TSUKURI

3. Izvajanje meta – Kake

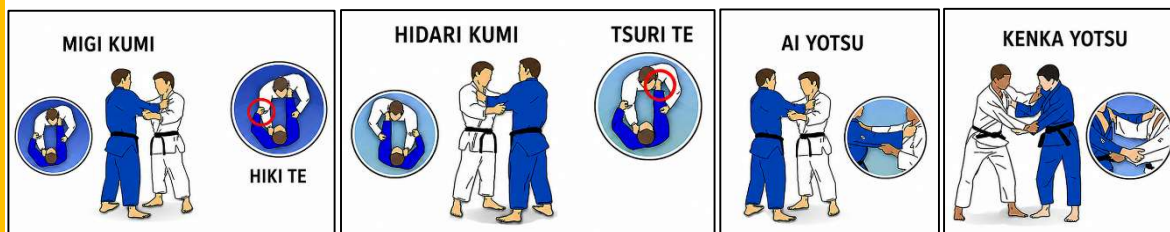
- Kake je končna izvedba meta, ki sledi pravilnemu rušenju ravnotežja in dobremu vstopu v met. Kake predstavlja predvsem kontrolo gibanja nasprotnika do konca izvedbe tehnike
- Kuzushi, Tsukuri in Kake niso ločene akcije, ampak eno tekoče in nadzorovano gibanje od začetka do konca.



3 - KAKE

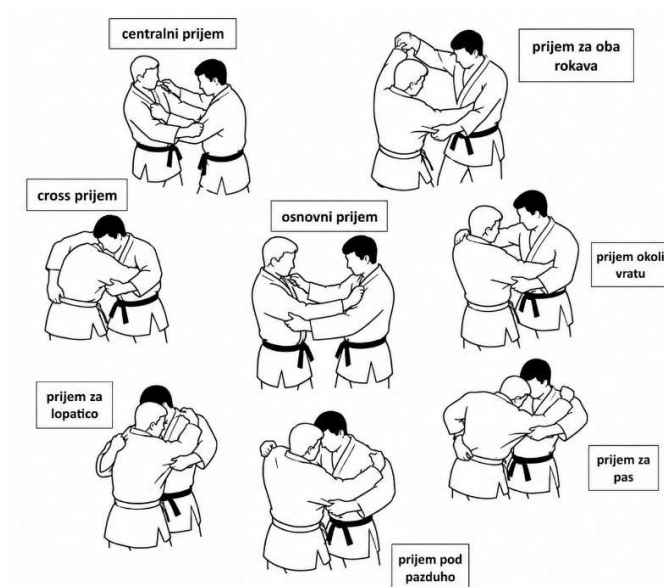
• **Kakšne prijeme za kimono (Kumi-kata) poznamo pri judu?**

- Poznamo 2 osnovna prijema nasprotnikovega kimona:
 - DESNI (migi-kumi-kata),
 - LEVI (hidari-kumi-kata).
- Tori in Uke se lahko nahajata v položaju: Ai-yotsu ALI Kenka-yotsu.



- MIGI – levo
- HIDARI – desno
- HIKI TE – prijem za rokav
- TSURI TE – prijem za rever

- Prijeme lahko razdelimo tudi na:
 - NESTANDARDNE, kjer mora prijemu hitro slediti napad:
 - enostranski prijem,
 - prijem za pas,
 - diagonalni prijem (cross),
 - žepni prijem,
 - prijem za dva rokava,
 - pištolni prijem.



- NEDOVOLJENE, katere sodnik takoj kaznuje s Shidom (kaznijo):
 - prijem pod pasom v borbi v stoje,
 - prijem roba nasprotnikovega rokava ali hlačnice, tako da so prsti ali palec znotraj rokava,
 - blok z iztegnjeno roko, oziroma prijemi, ki nasprotniku onemogočajo napad.

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