

1. del izpita

Tehnike padanja

(7 akcij)

Padec nazaj

»Ushiro-ukemi«



Padec v stran

(v levo in desno stran)
»Yoko-ukemi«



Padec naprej »Mae-ukemi«



Judo preval naprej z vstajanjem in brez v levo in desno stran
»Mae-mawari-ukemi«

2. del izpita

Osnovne tehnike metov

(7 akcij)

Ippon-seoi-nage
(v obe strani)



Tai-otoshi



Ko-soto-gari



Ko-soto-gake



Ko-uchi-gari
(v obe strani)



De-ashi-barai



3. del izpita

Osnovne parterne tehnike

Pokazati moraš dve različici 4 osnovnih končnih prijemov

Kesa-gatame



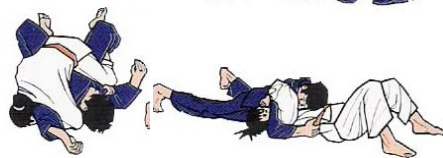
Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



4. del izpita

Uporabne naloge stoje

(7 akcij)

Ukeja premakneš za sabo in izvedeš Ippon-seoi-nage in Tai-otoshi



Ko te Uke vleče za seboj izvedeš Ko-uchi-gari in De-ashi-barai



Če te Uke napade z Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi ali De-ashi-barai, se izmakneš ali prestopiš

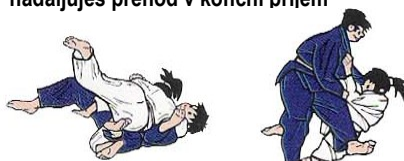


5. del izpit

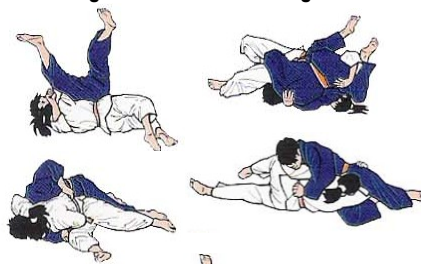
Uporabne naloge v parterju

(8 akcij)

Po izvedbi O-uchi-gari in Ko-uchi-gari nadaljuješ prehod v končni prijem



Prikazati moraš po 2 reševanji iz Kesa-gatame in Yoko-shiho-gatame



Prikazati moraš en napad, ko Uke leži na hrbtu in je Tori med Uke-jevimi nogami



In en napad ko ležiš na hrbtu in jeuke med tvojimi nogami

6. del izpita

Randori

(3-5 Randori-jev po 2 minuti)

V Randori-ju stoje moraš prikazati naučene mete v borbeni situaciji in se pri nasprotnikovih napadih braniti z izmikanjem



V parternem Randori-ju moraš znati prikazati različne končne prijeme tudi kadar se nasprotnik močno brani



6. KYU – RUMENOORANŽNI PAS

• Kako se je judo razvijal v svetu?

- Ko je bil judo 1882. leta ustanovljen je imel »dojo« (dvorana za vadbo juda) blazine, ki so merile 4 x 6 m. Učencev pa prvo leto le devet. Zdaj je v Tokiju v Kodokanu novo središče svetovnega juda z veliko osrednjo dvorano in več manjšimi. Te so namenjene tudi tujim študentom iz celega sveta.



Število ljudi, ki trenirajo judo se je povzpelo v milijone. IJF (mednarodna judo federacija) je po številčnosti članstva tretja na svetu, takoj za nogometom in atletiko. Vsako leto se organizirajo evropska in svetovna prvenstva. Judo je tudi od 1960 leta olimpijski šport.

• Kako se gibamo po blazini?

- Podplati pri gibanju drsijo po blazini. Stopala so bolj ali manj v širini ramen. Teža telesa je malo bolj na sprednjem delu stopala in manj na peti. Nog ne dvigujemo od blazine, ne poskakujemo. Nog ne križamo. S petami ne udarjamo skupaj. Center težnosti mora biti ves čas nad stopali (pogled usmerjen naprej, stojimo čim bolj zravnano). Kolena so čisto rahlo pokrčena.

• Kako so razdeljene tehnike metov v judu?

- TEHNIKE 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)



• Zakaj na judu uporabljamo japonske izraze za judo tehnike?

- Po svetu uporabljamo imena judo tehnik v japonskem jeziku. Japonske izraze uporabljamo zato, da judoisti po celem svetu govorimo »isti jezik«. Tako vsi vemo, o kateri tehniki govorimo, ne glede na to, iz katere države prihajamo. Ime vsake tehnike (met, končni prijem, padec ...) pogosto opisuje način izvedbe ali značilnost tehnike.
 - PRIMER: met O-UCHI-GARI = veliko notranje zbijanje (O-veliko; UCHI-znotraj, z notranje strani; GARI-zbiti)
- Da si lažje zapomnimo pomen posameznih tehnik, je koristno poznati posamezne dele imena. Tako lažje razumemo, kako se tehnika izvaja in kaj njeno ime pomeni.

- **Nekaj japonskih besed in pomen:**

UKEMI – padec

YOKO – v stran, s strani

ASHI – noga

GOSHI (KOSHI) – bok

USHIRO – nazaj

KATAME (GATAME) - zaustaviti
gibanje, trdno prijeto

- **Higiena judoista je del ETIČNIH načel juda. Vsak judoist mora paziti na osebno higieno:**

- Na vadbo vedno pridemo s čistimi dlanmi in stopali;
- Kimono - Judogi imamo vedno čist in urejen, brez neprijetnih vonjav;
- Nohte imamo pristržene;
- Dolge lase si spnemo z elastiko, tako da nam lasje ne segajo preko ramen;
- Na blazino stopimo samo bosi;
- Če moramo med vadbo na stranišče, povemo trenerju, obujemo copate ali natikače.

- **Ali ima Slovenija že kakšno medaljo v judu z olimpijskih iger?**

Judo je najuspešnejši slovenski šport na poletnih olimpijskih igrah. Slovenske judoistke so skupaj osvojile že 7 olimpijskih medalj, med njimi kar 3 zlate. Poleg uspehov na olimpijskih igrah naši judoisti redno osvajajo medalje tudi na evropskih in svetovnih prvenstvih.

- Seznam medalj na olimpijskih igrah:
 - URŠKA ŽOLNIR (Atene, Grčija, 2004 – bron)
 - LUCIJA POLAVDER (Peking, Kitajska, 2008 – bron)
 - URŠKA ŽOLNIR (London, Velika Britanija, 2012 – zlato)
 - TINA TRSTENJAK (Rio de Janeiro, Brazilija, 2016 – zlato)
 - ANAMARI VELENŠEK (Rio de Janeiro, Brazilija, 2016 – bron)
 - TINA TRSTENJAK (Tokio, Japonska, 2021 – srebro)
 - ANDREJA LEŠKI (Pariz, Francija, 2024 – zlato)
- Po podatkih Mednarodne judo zveze (IJF) judo trenira več kot 20 milijonov ljudi v več kot 200 državah sveta. Zato so uspehi slovenskih judoistov še toliko bolj izjemni, nanje pa smo lahko vsi slovenski judoisti zelo ponosni in si jih je vredno zapomniti

