

1. del izpita

Tehnike padanja

Pokazati moraš 3 padce v levo in desno stran

Padec nazaj



»Ushiro-Ukemi«

Padec v stran

(v levo in desno stran)



»Yoko-Ukemi«

Padec naprej



»Mae-Ukemi«

Judo preval naprej z vstajanjem ali brez vstajanja



(v levo in desno stran)

2. del izpita

Osnovne tehnike metov

Pokazati moraš 3 mete v levo in desno stran

O-goshi

(v levo in desno stran)



»veliki bočni met«

Uki-goshi

(v levo in desno stran)



»bočni poteg«

O-uchi-gari

(v levo in desno stran)



»veliko notranje zbijanje«

Seoi-nage

(samo v eno stran)



»noga od zunaj«

3. del izpita

Osnovne parterne tehnike

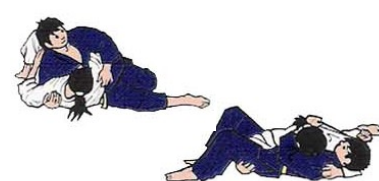
Pokazati moraš 4 končne prijeme

Kesa-gatame

(v levo in v desno stran)

Yoko-shiho-gatame

(v levo in v desno stran)



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



4. del izpita

Uporabne naloge stoje

2 meta moraš pokazati v ustrezni borbeni situaciji

Ko Uke potiska in/ali hodi za teboj izvedeš ali Uki-goshi ali O-goshi ali Seoi-nage



Ko Uke vleče in/ali se premika nazaj, izvedeš O-uchi-gari



5. del izpita

Uporabne naloge v parterju

Prikazati moraš:

- Po 1 reševanje iz 4 različnih končnih prijemov



iz Yoko-shiho-gatame



iz Kesa-gatame



iz Tate-shiho-gatame



iz Kami-shiho-gatame

- en napad, ko se Uke nahaja v želvici in enega ko leži na trebuhu ter ju zaključiti s končnim prijemom



- en prehod iz končnega v končni prijem pri poskusu reševanja Uke-ja



Npr.: iz Kuzure-kesa-gatame v Mune-gatame

6. del izpita

Randori

(4-6 Randori-jev po 1 minuto)

Parterni Randori pričneš iz prehoda v parter, potem ko je Uke-naredil pravilen padec



Po nadzorovanem metu...



... uke izvede pravilen padec ...



... nato pričneta z Randori-jem na tleh

7. KYU – RUMENI PAS

- Kdo je ustanovil judo in kje in kdaj je bil ustanovljen judo?**



- Judo je borbilna veščina in izvira iz Japonske. Razvil se je iz JUJITSA. Za začetek modernega juda smatramo leto 1882, ko je JIGORO KANO ustanovil Kodokan institut in začel poučevati moderni judo, takega kot ga poznamo še danes.

- Kaj pomenita besedi JU DO?**

- JU = prilagajanje, DO = pot (JUDO = POT PRILAGAJANJA)

- Pomen priklanjanja pri judu? Zakaj se pri judu priklonimo?**

- Pozdrav pri judu izraža spoštovanje, iskrenost, prijateljstvo do trenerja, partnerja ali sodnika.

- Kako se imenuje po japonsko: dvorana-prostor kjer vadimo judo in judo blazine?**

- DOJO (izgovori se dodžo) – Dvorana
 - TATAMI – Blazine

- Kaj pomenita besedi osaekomi in toketa?**

- Osaekomi - PRIČETEK KONČNEGA PRIJEMA
 - Toketa - KONEC KONČNEGA PRIJEMA



OSA EKOMI



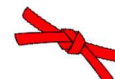
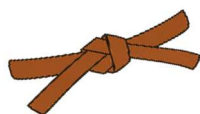
TOKETA

- Katere stopnje pasov poznamo pri judu (šolski in mojstrski pasovi)?**

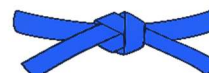
- Stopnje pasov se delijo na šolske pasove (KYU) in mojstrske pasove (DAN):

- KYU pasovi so:

- bel 9 kyu,
 - belo rumen 8 kyu,
 - rumen 7 kyu,
 - rumeno oranžen 6 kyu,
 - oranžen 5 kyu,
 - oranžno zelen 4 kyu,
 - zelen 3 kyu,
 - moder 2 kyu,
 - rjav 1 kyu.



- DAN pasov je 10 in se začnejo s črnim (1 do 5), nato so rdeče – bele barve (6 do 8) in rdeča (9 in 10).



• **ETIČNA NAČELA JUDA – načela (pravila) vedenja (obnašanja), ki se je morajo naučiti vsi judoisti.**

Naštevaj čim več pravil vedenja judoista (Kako se mora obnašati judoist na treningu, na tekmovanju, v zasebnem življenju...).

- Judoist nikoli ne uporablja moči za ustrahovanje drugih.
- Judo tehnike uporabljamo samo na treningu, ne za pretepanje.
- Pravi judoist se ne prepira in ne išče pretepa.
- Judoist pomaga mlajšim, starejšim in tistim, ki pomoč potrebujejo.
- Spoštujemo trenerja in druge judoiste.
- Na trening pridemo pravočasno in v čistem kimonu.
- Na treningu poslušamo trenerja, da se učimo in ostanemo varni.
- Na tekmovanju spoštujemo sodnika in pravila.
- Pazimo, da pri vadbi ne poškodujemo sebe ali drugih.
- Če se poškodujemo, takoj povemo trenerju.
- Ob prihodu na tatami lepo pozdravimo.
- Judoist se, tako kot na judo treningu, obnaša tudi doma, v šoli in drugje. Pomaga drugim, upošteva pravila in sporov ne rešuje s pretepanjem.



• **Kako si pravilno zavežemo pas?**

- Pri pravilno zavezanem pasu morata biti oba konca enako dolga in oba morata enakomerno viseti navzdol.
- Pravilno zavezovanje pasu je potrebno tudi demonstrirati!

