

1. del izpita

Tehnike padanja
Pokazati moraš 3 padce

Padec nazaj



»Ushiro –Ukemi«

Padec v stran v levo in desno stran



»Yoko-Ukemi«

2. del izpita

Osnovne tehnike metov
Pokazati moraš 2 meta v levo in desno stran
O-goshi ali Uki-goshi (v levo in desno stran)



»veliki bočni met«



»bočni poteg«

O-soto-otoshi (v levo in desno stran)



»veliko zunanje spotikanje«

3. del izpita

Osnovne parterne tehnike
Pokazati moraš 2 končna prijema v levo in desno stran

Kuzure-kesa-gatame (v levo in desno stran)



Yoko-shiho-gatame (v levo in desno stran)

**4. del izpita**

Uporabne naloge stoje
2 meta moraš pokazati v ustrezni borbeni situaciji

Ko Uke potiska in/ali hodi za teboj, izvedeš Uki-goshi ali O-goshij



Ko Uke vleče in/ali se premika nazaj, izvedeš O-soto-otoshi

**5. del izpita**

Uporabne naloge v parterju
Pokazati moraš 2 različna prehoda iz kontroliranega meta v končni prijem in nadaljnje reševanja Uke-ja

Primer: po kontroliranem metu...



...prijeti v končni prijem,...



... ki mu sledi nadaljnje reševanje.

**6. del izpita**

Randori
(3-5 Randori-jev po 1 minuto)
Parтерна borba – pričneš iz klečečega položaja;

Primer: iz kleče...



...poskušaš obrniti partnerja in uporabiti...



... končni prijem ali poskusiti reševanje.



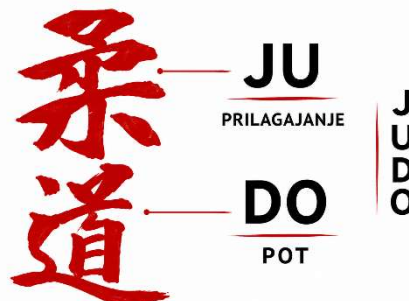
8. KYU – BELORUMENI PAS

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

- JIGORO KANO na JAPONSKEM

- Kaj pomenita besedi JU DO?

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



- Katerega leta je Jigoro Kano ustanovil judo?

- 1882

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

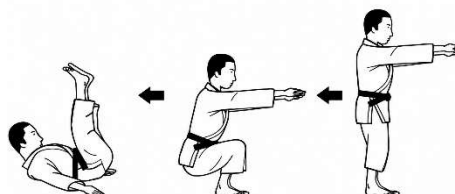
- Pozdrav pri judu izraža spoštovanje, iskrenost, prijateljstvo do trenerja, partnerja ali sodnika.

- Zakaj se pri judu učimo padce in prevale?

- Pri judu se učimo padce in prevale, da znamo varno pasti, preprečimo poškodbe ter izboljšamo koordinacijo in gibanje. Te spretnosti pa niso koristne le pri judu, ampak tudi v vsakdanjem življenju in drugih športih.

- Kateri del telesa najbolj čuvamo pri padcih?

- Glavo



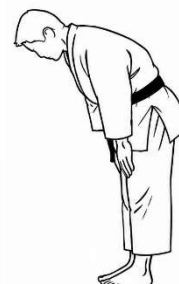
- Kaj naredimo s kimono po vadbi?

- Kimona ne sme biti zmečkana ali umazana, zato je pomembno, da jo po treningu, ko pridemo domov vzamemo iz nahrbtnika ali torbe, jo osušimo in pravilno zložimo.

- Katere pozdave pri judu poznaš?

- Poznamo dva pozdrava:

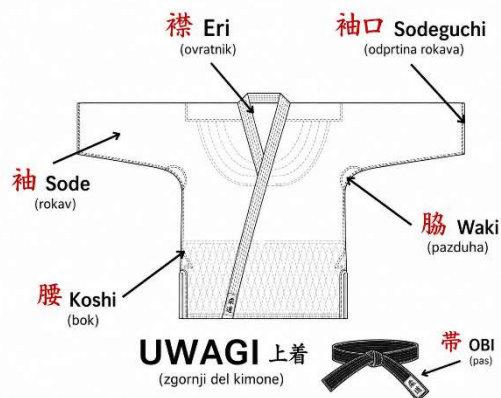
- pozdrav stoje – tachi rei (rahel priklon, roke so ob telesu in ob priklonu zdrsijo proti notranji strani kolen)
 - pozdrav kleče – za rei (poklekne se vedno z levo nogo, vstane se vedno z desno nogo).



- Kaj pomeni beseda REI, ki jo izreče trener na začetku in koncu vadbe?
 - Priklon, pozdrav, REI - je izraz spoštovanja, vljudnosti, hvaležnosti in prijateljstva do druge osebe ter je skupen vsem japonskim borilnim veščinam

- Kaj spada k športni opremi judoista?

- Judoist je oblečen v posebno obleko - **judogi**, ki ga sestavlja gornji del oz. kimono in hlače, ki so zavezane okoli pasu z trakom. Okoli zgornjega dela obleke je zavezan pas **obi** s pravilnim vozlom.
- Judogi je lahko bele ali modre barve. Poleg kimone mora imeti judoist s sabo na treningu še copate in bidon z vodo.



- Nekaj japonskih besed in pomen:

- (HA)JIME – začni
- MATE – ustavi se
- UKEMI – padec
- REI – priklon, pozdrav
- YOKO – v stran, s strani



- V katerem judo klubu treniraš

- Treniram v judo sekciji ŠPORTNEGA DRUŠTVA GIB ŠIŠKA. Judo sekcija obstaja v našem društvu že od leta 1960



- Kako je ime tvojim trenerjem na judo treningu?

- Če nisi prepričan o imenih, vprašaj trenerje ali starše.

- Katere stopnje pasov poznamo pri judu?

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

