

TEORIJA ZA IZPIT – BELO-RUMENI PAS

Tukaj so zbrana osnovna vprašanja in odgovori, ki jih morate, poleg prikaza tehnik juda, poznati za uspešno opravljen izpit za BELO-RUMENI PAS. S pozitivno opravljenim izpitom bo poplačan vaš trud, ki ste ga skozi leto vložili na treningih in tekmovanjih.

1. Od kod izvira judo?

Judo izvira z Japonske.

2. Kdo je ustanovitelj juda?

Ustanovitelj juda je Jigoro Kano.

3. Kakšen šport je judo?

Judo je borišni šport.

4. Kaj pomeni beseda judo?

Beseda judo dobesedno pomeni »mehka pot«. Ju – mehko, do – pot. Z drugimi besedami: nasprotnika ne porazimo z golo močjo, ampak izkoristimo njegovo silo sebi v korist. Ko nasprotnik potisne, ga potegnemo in vržemo v smeri njegovega potiska, ko nas potegne ga potisnemo in vržemo v smeri njegovega potega.

5. V katerem klubu treniraš in kdo je tvoj trener?

6. Kdo je oseba, ki se ukvarja z judom?

Športnik, ki se ukvarja z judom, je judoist. Po japonsko se imenuje »judoka« [džudoka].

7. Športna oprema judoista.

K opremi judoista spada: Kimona (judogi), pas (obi), natikači ali copati, brisača, elastični povoj, bandažni trak. Če imamo dolge lase, moramo imeti gumico za lase.

K opremi judoista ne spada: Trdi predmeti (plastične ali kovinske sponke za lase, nakit, plastične opornice, ...).

8. Kako je sestavljena kimona (judogi)?

Judogi je sestavljen iz zgornjega dela in hlač.

9. Kako ravnamo s kimono po redni vadbi, tekmovanju ali pripravah?

Kimono vedno zložimo, preden jo damo v torbo. Po treningu kimono vzamemo iz torbe in jo prezračimo. Po potrebi (konec tedna – zadnji trening) jo operemo na 30 – 40 °C, brez uporabe mehčalca. Posušimo jo na zraku in ne v sušilnem stroju (kimona se skrči).

10. Kako oblačimo kimono?

Kimono oblečemo preko hlač in jo zavežemo s pasom. Prikaz.

11. Kako jo zložimo?

Judogi ne sme biti zmečkan. Prikaz.

12. Kako zavežemo pas?

Pri pravilno zavezanemu pasu morata biti oba konca enako dolga in morata enakomerno viseti navzdol. Prikaz.

13. Pozdrav – Rei.

Poznamo priklon stoje (Tachi rei) in priklon kleče (Za rei). Prikaz obeh.

14. Kako stopimo na blazino (tatami)?

Ko stopimo na blazino in ko stopimo z nje, izvedemo stoječi priklon.

15. V kakšnem položaju se nahajamo pri razlagi trenerja?

Ko trener razlaga tehniko ali daje navodila, se nahajamo v stoječem ali klečečem položaju. Ob daljši razlagi lahko, z dovoljenjem trenerja sedimo po turško. Ko trener govori smo mirni in poslušamo.

16. Katere stopnje pasov poznamo?

Poznamo šolske pasove (KYU) in mojstrske pasove (DAN).

17. Kateri so šolski pasovi (KYU)?

Šolski pasovi so: beli, belo-rumeni, rumeni, rumeno-oranžni, oranžni, oranžno-zeleni, zeleni, modri in rjavi.

18. Kateri so mojstrski pasovi (DAN)?

Mojstrski pasovi so: črni (1. – 5. DAN), belo-rdeči (6. – 8. DAN) in rdeči (9. – 10. DAN).

19. Zakaj se učimo pravilno padati?

Pravilno padati se učimo zato, da se ob padcu na treningu pa tudi v vsakdanjem življenju ne poškodujemo. S pravilnim padanjem ublažimo padeč in se izognemo bolečinam oz. poškodbam.

20. Zakaj na treningu vadimo gimnastiko?

Na treningu vadimo vaje iz gimnastike zato, da bomo postali bolj gibljivi, motorično razviti in bomo znali obvladovati svoje telo.

21. Kje lahko uporabljamo tehnike juda?

Tehnike juda lahko uporabljamo izključno na treningih pod nadzorom trenerja in na tekmovanjih. Če smo napadeni, se lahko branimo. Vedno moramo pomagati in braniti šibkejše. Da lahko tehnike juda pravilno in varno uporabimo v samoobrambi, je potrebno veliko let treninga. **Zavedati se moramo, da naš napadalec ne zna pravilno padati in da ga lahko z nekontroliranim metom na trdo podlago resno poškodujemo.** Zato se, če je le mogoče, konfliktom poskušamo izogniti ali pa jih reševati na miren način.

Kdor krši pravila in izkorišča svoje znanje juda za pretepanje, ni pravi judoist in ga takoj izključimo iz kluba.

22. Kakšen mora biti »pravi judoist«?

Zapovedi judoista.

ZAPOVEDI JUDOISTA

- Bodi **VLJUDEN** in spoštuj druge!
- Bodi **POGUMEN** in naredi to, kar je prav!
- Bodi **ISKREN** in povej to, kar misliš ter tako, kot res misliš!
 - Bodi **PONOSEN** in vedno zvest besedi, ki si jo dal!
 - Bodi **SKROMEN** in govori o samemu sebi brez bahavosti!
- **SPOŠTUJ**, ker brez spoštovanja ne boš nikoli dosegel zaupanja!
 - **OBVLADUJ SE** in počakaj, da te jeza mine!

S tem boš dosegel **PRIJATELJSTVO** in spoznal največje človeško bogastvo.