

TEORIJA ZA IZPIT – ORANŽNI PAS

Tukaj so zbrana osnovna vprašanja in odgovori, ki jih morate, poleg prikaza tehnik juda, poznati za uspešno opravljen izpit za ORANŽNI PAS. Poznati morate tudi odgovore na vprašanja za vse nižje pasove. S pozitivno opravljenim izpitom bo poplačan vaš trud, ki ste ga skozi leto vložili na treningih in tekmovanjih.

1. Kakšne vrste tekmovanj poznamo v Sloveniji?

Tekmovanja v Sloveniji se začnajo na klubski in nato medklubski ravni. Od starostne kategorije mlajših dečkov in deklic (do 12 let) navzgor imamo uradna tekmovanja, ki se točkujejo za Slovenski pokal v judu. Najvišja raven tekmovanja v Sloveniji je državno prvenstvo. Poleg teh tekmovanj imamo še šolska prvenstva, državno prvenstvo po pasovih in državno prvenstvo v judo katah.

Posebna oblika tekmovanj so ekipna tekmovanja, kjer ni posamičnih zmagovalcev, ampak vsak posameznik nastopa kot član ekipe. Najvišja raven ekipnih tekmovanj v Sloveniji je 1. slovenska judo liga.

2. Kakšne vrste tekmovanj poznamo v Evropi in svetu?

V Evropi se vsako leto odvijajo različna mednarodna tekmovanja s šibkejšo ali močnejšo konkurenco. Od starostne kategorije kadetov navzgor potekajo v Evropi uradna tekmovanja pod okriljem EJU. Običajno jim rečemo evropski pokali. Vsakoletno poteka v Evropi evropsko prvenstvo za kadete, mladince, mlajše člane in člane, seveda tako za moške kot za ženske. Posebno tekmovanje, ki se odvija vsaki dve leti je Olimpijada mladih – EYOF (European Youth Olympic Festival), kjer mladi tekmovalci nastopajo v različnih športih. Že nekaj let potekajo tudi uradna tekmovanja v veteranski konkurenci in judo katah.

Tudi na nivoju celotne Evrope potekajo ekipna tekmovanja. Poznamo dve vrsti ekipnih tekmovanj, in sicer klubska in pa ekipne tekme državnih reprezentanc, ki potekajo v sklopu posamičnega evropskega prvenstva.

V svetovnem merilu se odvijajo tekme svetovnega članskega pokala, ki so zadnja leta razdeljena na več nivojev in sicer Continental Open, Grand Prix, Grand Slam in Masters. Poleg tega vsako leto, z izjemo olimpijskega leta, poteka svetovno prvenstvo za člane. Svetovno prvenstvo vsako leto poteka tudi za mladince in vsaki dve leti za kadete.

3. Kakšne vrste gibanja po blazini poznamo v judu?

Razlikujemo 2 načina gibanja po blazini:

- hoja (SHINTAI);
- nadzorovano krožno gibanje (TAI SABAKI).

Razlikujemo 2 načina hoje:

- AYUMI ASHI (normalna hoja z drsečim korakom naprej ali nazaj);
- TSUGI ASHI (zasledovalna hoja v vseh smereh).

Po blazini hodimo tako, da noge ves čas drsijo po tatamiju. Nog ne dvigamo visoko od tal, ampak z njimi drsimo po tleh, saj tako lažje ohranjamo ravnotežje. Pri gibanju naj bodo noge vedno razmaknjene do širine ramen. Gibanje je nepravilno, če križamo noge, postavljamo stopala preblizu skupaj, poskakujemo ali pretirano dvigujemo noge.

Krožno gibanje (TAI SABAKI)

Dobesedni prevod izraza TAI SABAKI je »dober način, kako postaviti svoje telo«. Izraz opisuje predvsem nadzorovano krožno gibanje, ki morajo biti tekoča in hitra. Obvladovanje telesa je ključ do učinkovite izvedbe tehnik metov. Cilj gibanja je lahko

napad, obramba, varanje ali izmikanje. Ta metoda gibanja nam omogoča uspešno izvedbo metov, rušenje nasprotnikovega ravnotežja in vzpostavljanje lastnega ravnotežja. Telo lahko obrnemo za 90° ali 180° v smeri naprej ali nazaj in seveda v levo ali desno stran.

4. Kakšne borbene položaje poznamo pri judu?

Poznamo dva osnovna borbena položaja:

- **SHIZEN TAI (NARAVNI POLOŽAJ)**
 - o osnovni naravni položaj (SHIZEN HONTAI)
 - o desni naravni položaj (MIGI SHIZEN TAI)
 - o levi naravni položaj (HIDARI SHIZEN TAI)
- **JIGO TAI (OBRAMBNI POLOŽAJ)**
 - o osnovni obrambni položaj (JIGO HONTAI)
 - o desni obrambni položaj (MIGI JIGO TAI)
 - o levi obrambni položaj (HIDARI JIGO TAI)

5. Kakšne prijeme za kimono (KUMI KATA) poznamo pri judu?

Poznamo 3 osnovne prijeme nasprotnika:

- osnovni (HON KUMI KATA)
- desni (MIGI KUMI KATA)
- levi (HIDARI KUMI KATA)

Poleg teh poznamo še veliko neobičajnih prijmov, ki jih lahko uporabljamo v randoriju in na tekmovanjih. Poleg dovoljenih prijmov, poznamo še pogojno dovoljene (prijeme, ki smejo trajati le omejen čas) in nedovoljene, ki jih sodnik kaznuje s shido ali hansokumake.

Pogojno dovoljeni prijemi:

- enostranski prijem;
- prijem za pas;
- diagonalni prijem;
- blok z iztegnjeno roko oziroma prijemi, ki nasprotniku onemogočajo napad.

Nedovoljeni prijemi:

- prijem pod pasom v Tachi wazi (hansokumake);
- prijem roba nasprotnikovega rokava ali hlačnice (shido);
- pištolski prijem (shido);
- objemanje telesa brez prijema za kimono v Tachi wazi – medvedji objem (shido);
- razdiranje prijema z dvema rokama, s sunkovitim odtrganjem oz. udarjanjem ali s pomočjo noge (shido).

6. Etična načela juda – načela vedenja.

Pozdrav (REI)

Pozdrav je izraz vljudnosti, spoštovanja, hvaležnosti in prijateljstva. Žaljivo je, če nasprotnika oz. partnerja ne pozdravimo ali, če ga pozdravimo nespoštljivo. Zato mora biti vsak priklon pravilno izveden.

Osebna higiena in oprema judoista

Glej teorijo za belo-rumeni pas in rumeni pas.

Hišni red in vzdrževanje telovadnice

V vsaki telovadnici (dojo) velja hišni red, ki je predpogoj za uspešno in varno vadbo. Pri vstopu v dvorano ali na blazino (tatami) primerno pozdravimo. Na blazino stopimo le z bosimi nogami. Izredno pomembno je, da na treninge prihajamo točno in redno. Ne smemo iskati izgovorov za odsotnost na treningu, saj samo redna vadba prinaša ustrezne rezultate.

Trener je odgovoren za potek vadbe, zato je treba njegova navodila izpolnjevati dosledno in brez ugovorov.

Skrb za urejenost doja je naloga vseh vadečih in ne samo čistilke in hišnika. V odnosu do prostora v katerem vadiš, se kaže tvoj odnos do kluba, sovadečih in do vadbe juda.

Pravila vedenja na treningu, tekmovanju in v osebnem življenju

Ne ozirajte se na to, da judo sloni na humanih načelih, je lahko nevarna veččina. Vsak judoist mora upoštevati določena pravila vedenja, ki slonijo na osnovnih normah lepega vedenja in bontona, na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. V nadaljevanju je naštetih nekaj pravil, ki jih mora judoist upoštevati.

- nikoli ne dokazuj svoje prevlade z grobo silo, temveč z upoštevanjem načel juda;
- judo tehnik ne smeš uporabljati izven doja, razen v primeru resne ogroženosti. Uporaba judo tehnik izven doja je neodgovorna in nevarna;
- pravi judoist ne izziva in ne napada. Konfliktom se poskuša izogniti ali pa jih rešuje na miren način;
- ker si judoist, moraš zaščititi šibkeje;
- spoštuj starejše in izkušenejše judoiste in se poskušaj od njih kaj naučiti;
- na tekmovanjih nikoli ne ugovarjaj sodniku, čeprav je prišlo do očitne nepravilnosti;
- pri vadbi in na tekmovanjih skrbi za to, da ne bi z nepravilno ali nedovoljeno tehniko poškodoval sebe ali nasprotnika. Če do poškodbe vseeno pride, ne obtožuj drugih ali sebe. Poškodbam se včasih ne da izogniti;
- če se poškoduješ, ne stokaj, ampak takoj opozori sodnika ali trenerja, da te ustrezno oskrbi.