

# TEORIJA ZA IZPIT – RUMENI PAS

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

## **1. Okvirni pregled zgodovine juda.**

Judo izvira iz starodavnih japonskih borilnih veščin, ki so jih skozi stoletja razvijali samuraji. Leta 1882 je Jigoro Kano, po večletnem študiju ju-jitsa, iz različnih borilnih veščin izbral najučinkovitejše tehnike. Svoj sistem je poimenoval Kodokan judo. Ker je izbral samo tehnike, ki se jih lahko varno izvaja, je judo hitro postal zelo priljubljen med navadnimi ljudmi na Japonskem, od tam pa se je hitro razširil po celem svetu. Leta 1948 je bila ustanovljena Evropska judo unija (EJU), leta 1951 pa Mednarodna judo federacija (IJF). Leta 1964 so v Tokiu na Japonskem v judu prvič tekmovali na olimpijskih igrah. Danes judo vadi preko 40 milijonov ljudi v več kot 200 državah sveta. Mednarodna judo federacija (IJF) je po številu članov na 3. mestu, takoj za nogometom in atletiko.

## **2. Kdaj je judo prišel v Slovenijo?**

Prvi judo klub je bil v Sloveniji ustanovljen leta 1952.

## **3. Kdaj je nastal prvi judo klub na Koroškem?**

Prvi judo klub na Koroškem, Judo klub Slovenj Gradec, je nastal leta 1976. Ustanovitelj in prvi trener je bil Bogdan Gabrovec, trenutno predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije.

## **4. Koliko klubov trenutno deluje na Koroškem?**

Na Koroškem trenutno deluje 7 judo klubov: JK Acron Slovenj Gradec, JK Dravograd, JK Muta, JK Ravne na Koroškem, JK Šentjanž, JK Mežica in JK Proton.

## **5. Stopnje pasov in njihov pomen.**

Šolski pasovi v judu označujejo stopnjo znanja, ki ga ima judoist. Za vsako stopnjo mora judoist obvladati določene tehnike juda, osnove juda ter teorijo juda. Višjo stopnjo pasu imaš, več znanja moraš imeti o judu. Šolski pasovi si v Sloveniji sledijo od belega pasu (9. KYU) do rjavega pasu (1. KYU). Sledijo mojstrske stopnje pasu od 1. DAN do 10. DAN. Ko poznaš vse osnovne tehnike juda, postaneš mojster juda (nosilec črnega pasu – 1. DAN) in lahko pričneš natančneje spoznavati načela juda, na katerih slonijo tehnike juda.

## **6. Koliko moraš biti star (minimalno), da lahko postaneš mojster juda (nosilec črnega pasu)?**

Mojster juda lahko postanem pri 17 letih. Pogoji, da mi to uspe, je veliko vložena truda in želje po uspehu. Vesti se moram v skladu z zapovedmi judoista, tako na treningu, kot v vsakdanjem življenju.

## **7. Higienški predpisi (na kaj mora vsak judoist paziti?)**

Vsak judoist mora paziti na osebno higieno:

- judogi mora biti vedno čist in urejen, brez neprijetnih vonjav;
- nohti morajo biti pristriženi;
- dolgi lasje morajo biti speti z gumico (trde kovinske ali plastične sponke so prepovedane);
- nakit, ličila in trdi predmeti (ure, plastične opornice in podobno) so prepovedani;
- na blazino stopamo bosi; ko zapustimo blazino si nataknemo natikače ali copate;
- po treningu se obvezno tuširamo.