

# TEORIJA ZA IZPIT – RUMENO-ORANŽNI PAS

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

## **1. Judo je olimpijski šport. Kdaj in kje so bile prve olimpijske igre v judu?**

Prve olimpijske igre v judu so bile leta 1964 v Tokiu na Japonskem

## **2. Ali ima Slovenija že kakšno medaljo v judu iz olimpijskih iger?**

Da. Imamo 5 medalj:

- Urška Žolnir – Atene, Grčija, 2004 – bron
- Lucija Polavder – Peking, Kitajska, 2008 – bron
- Urška Žolnir – London, Velika Britanija, 2012 – zlato
- Tina Trstenjak – Rio de Janeiro, Brazilija, 2016 – zlato
- Ana Velenšek – Rio de Janeiro, Brazilija, 2016 – bron

## **3. Pozdrav pred borbo in po borbi ter na izpitu.**

- Pred borbo se najprej priklonimo na robu borilnega prostora, nato se pomaknemo 1 meter naprej in se priklonimo nasprotniku. Po končani borbi se, ne glede na rezultat, spoštljivo priklonimo nasprotniku in mu podamo roko. Nato se zadenjsko umaknemo iz borilnega prostora ter se na robu še enkrat priklonimo.
- Na izpitu se najprej priklonimo na robu borilnega prostora, nato se pomaknemo 1 meter naprej in se obrnemo proti komisiji ter izvedemo priklon. Nato se obrnemo proti partnerju in se priklonimo še njemu. Ko zaključimo z izpitom izvedemo priklone v obratnem vrstnem redu.

## **4. Okvirni pregled razvoja juda v Sloveniji.**

Za pionirja juda v Sloveniji štejemo Ota Baumgartna, ki je učil ju-jitsu v okupirani Ljubljani že leta 1941. Leta 1952 je v Ljubljani nekaj študentov ustanovilo prvi judo klub, Akademski judo klub Olimpija. Judo se je v Sloveniji hitro širil in leta 1957 je bila ustanovljena Judo zveza Slovenije. Danes je judo eden najuspešnejših športov v Sloveniji. V Judo zvezi Slovenije je trenutno včlanjenih 78 judo klubov in registriranih preko 4000 judoistk in judoistov. Poleg 3 olimpijskih medalj so naši tekmovalci osvojili tudi številne medalje iz svetovnih in evropskih prvenstev.

## **5. Okvirni pregled razvoja juda v svetu.**

Po ustanovitvi, leta 1882, je judo hitro postal zelo priljubljena borilna veščina na Japonskem in se je zelo hitro razširil v druge dele sveta. Leta 1948 je bila v Londonu ustanovljena Evropska judo unija (EJU), leta 1951 pa se je, s sprejemom Argentine, preimenovala v Mednarodno judo federacijo (IJF). Leta 1952 je bila ponovno ustanovljena EJU.

Nekaj mejnikov v razvoju tekmovalnega juda v svetu:

- 1956 Tokio prvo svetovno prvenstvo v judu
- 1964 Tokio judo prvič na olimpijskih igrah
- 1980 New York prvo svetovno prvenstvo za ženske v judu
- 1988 Seul ženske prvič tekmujejo na olimpijskih igrah v judu

Judo je danes eden najbolj razširjenih športov na svetu. Vadi ga preko 40 milijonov ljudi v več kot 200 državah sveta. Po številu članov je Mednarodna judo federacija (IJF) tretja na svetu, takoj za nogometom in atletiko.

## 6. Razdelitev juda po skupinah.

Tehnike juda razdelimo v 5 osnovnih skupin:

- **TEHNIKE PADCEV (UKEMI WAZA)**
  - o padci naprej (MAE UKEMI, MAE MAWARI UKEMI)
  - o padci nazaj (USHIRO UKEMI)
  - o padci vstran (YOKO UKEMI)
- **TEHNIKE METOV (NAGE WAZA)**
  - o TEHNIKE STOJE (TACHI WAZA)
    - ročni meti (TE WAZA)
    - bočni meti (KOSHI WAZA)
    - nožno meti (ASHI WAZA)
  - o TELESNI METI (SUTEMI WAZA)
    - telesni meti naravnost (MA SUTEMI WAZA)
    - telesni meti vstran (YOKO SUTEMI WAZA)
- **TEHNIKE KONTROLE (KATAME WAZA)**
  - o tehnike končnih prijemov (OSAEKOMI WAZA)
  - o tehnike davljenj (SHIME WAZA)
  - o tehnike vzvodov (KANSETSU WAZA)
- **TEHNIKE UDARCEV (ATEMI WAZA)**
  - o udarci z roko (UDE ATE WAZA)
  - o udarci z nogo (ASHI ATE WAZA)
- **PRVA POMOČ Z MASAŽO (SHIATSU KAPPO)**

V randoriju in na tekmovanju smemo uporabljati samo tehnike padcev, tehnike metov in tehnike kontrole. Tehnike udarcev se pri judu izvajajo samo pri vadbi kat in samoobrambe.

## 7. Kako je organiziran judo trening?

Vsak trening juda se začne in konča s pozdravom v vrsti. Preden začnemo z vadbo judo tehnik, se vedno dobro ogrejemo. Po ogrevanju navadno sledijo gimnastične vaje, nato pa sledi glavni del treninga (učenje tehnike, randori, ...). Na koncu izvajamo še vaje za sprostitvev in umirjanje.