

Rumeno-oranžni pas

6. kyu - 1. stopnja

Izpitni program Judo zveze Koroške



Kazalo

1. UVOD	3
2. PRIKLONI NA ZAČETKU	3
3. TEHNIKE PADCEV	3
4. TEHNIKE METOV	4
5. TEHNIKE METOV Z UPORABO NAČEL JUDA	5
6. TEHNIKE KONČNIH PRIJEMOV	5
7. REŠEVANJA IZ KONČNIH PRIJEMOV	6
8. PREHODI V KONČNI PRIJEM	7
9. PREHODI MED KONČNIMI PRIJEMI	7
10. RANDORI	7
11. IZPITNA VPRAŠANJA	7
12. VREDNOTE JUDA	9
13. JAPONSKO-SLOVENSKI SLOVARČEK	10
14. PRIKLONI NA KONCU	11

Avtor: Robert Mesarič

Datum: Junij 2020

Datum zadnje posodobitve: 5. februar 2022

Literatura: Izpitni program Judo zveze Slovenije

Foto: Nace Zavrl, Kodokan Judo Institute

Ilustracije: Judo Channel (www.judo-ch.jp), TSVE Bielefeld (www.tsve-judo.de)

Video: Kodokan Judo Institute ([Youtube](https://www.youtube.com))

1. Uvod

V nadaljevanju so zbrane judo tehnike in vprašanja iz teorije in zgodovine juda, ki smo jih tekom leta predelali na vadbi juda.

Poglavja si sledijo v enakem zaporedju, kot bo potekal izpit za rumeno-oranžni pas - 1. stopnja. Na izpitu čim bolj samostojno izvedemo vse tehnike, ki so v izpitnem programu.

Na izpitu lahko komisija zahteva tudi prikaz tehnik, ki smo jih spoznali že pri nižjih pasovih.

Za prikaz videa klikni na QR kodo ali jo preberi z bralnikom QR kode na pametnem telefonu.

Izpit se začne, ko nas učitelj (član izpitne komisije) pokliče na tatami. Skupaj z izbranim Ukejem se postavimo na rob borilnega prostora, na desno stran komisije. Judoist, ki nam pomaga (Uke) pa na levo stran.

2. Prikloni na začetku

Prikloni na začetku izpita si sledijo:

1. stoječi priklon na robu borilnega prostora
2. stoječi priklon komisiji
3. klečeči priklon drug drugemu

Oba skupaj najprej izvedeta stoječi priklon na robu borilnega prostora. Nato stopita približno 1 meter naprej (3 koraki) in se skupaj obrneta proti komisiji in izvedeta stoječi priklon. Nazadnje se obrneta drug proti drugemu in izvedeta klečeči priklon. Po priklonih naredita dolg korak naprej in začneta s prikazom tehnik juda.



Kako pravilno izvesti priklon?

3. Tehnike padcev

Na izpitu po priklonih najprej prikažemo tehnike padcev. Preden padec izvedemo, ga poimenujemo v japonskem jeziku.

Osnovne tehnike padcev

Ukemi	Padec
Ushiro-ukemi [uširo ukemi]	padec nazaj - s prepreke - s prevalom preko rame
Yoko-ukemi [joko ukemi]	padec vstran
Mae-ukemi	padec naprej
Mae-mawari-ukemi [mae mavari ukemi]]	padec s prevalom naprej čez prepreko - brez vstajanja - z vstajanjem



Ukemi.

4. Tehnike metov

Sledi prikaz tehnik metov. Pred izvedbo vsak met poimenujemo v japonskem jeziku. Vse mete prikažemo tako v desno kot v levo stran.

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Seoi-nage		
Ippon-seoi-nage		
Ko-soto-gari		
Ko-soto-gake		

5. Tehnike metov z uporabo načel juda

Načelo popuščanja:





- Uke Torija potiska ali hodi za njim - Tori izvede primerno tehniko, tako da izkoristi Ukejevo silo (Seoi-nage ali Ippon-seoi-nage);
- Uke Torija povleče za sabo - Tori izvede primerno tehniko, tako da izkoristi Ukejevo silo (Ko-soto-gari ali Ko-soto-gake);
- Uke želi izvesti tehniko, Tori izvede proti met (Uke napade z O-uchi-gari, Tori kontrira Seoi-nage).

Načelo akcije-reakcije:

- Tori Ukeja potisne (akcija). Ko se Uke upre(reakcija), Tori izkoristi silo in izvede tehniko naprej (Seoi-nage ali Ippon-seoi-nage);
- Tori želi Ukeja potegniti za sabo. Uke se upre, zato Tori izvede tehniko nazaj (Ko-soto-gari ali Ko-soto-gake);
- Tori izvede kombinacijo dveh tehnik, kjer se prvi tehniki Uke izmakne oz. upre (npr. Tori izvede Ouchi-gari, Uke se umakne in prenese težišče naprej, Tori zaključi s Seoi-nage, ...).

6. Tehnike končnih prijemov

Ko končamo s prikazom tehnik metov, prikažemo tehnike končnih prijemov. Pred izvedbo vsako tehniko poimenujemo v japonskem jeziku.

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Kuzure-kesa-gatame		
Kesa-gatame		
Yoko-shiho-gatame		

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Tate-shiho-gatame		
Kami-shiho-gatame		
Kuzure-kami-shiho-gatame		
Ushiro-kesa-gatame		

Tehnike končnih prijemov prikažemo v smiselnem zaporedju, brez izgube nadzora nad Ukejem pri prehajanju med končnimi prijemi.

7. Reševanja iz končnih prijemov

Prikažemo po dve reševanji iz vsakega končnega prijema:

- Kesa-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame

Reševanje prikažemo tako iz levega kot iz desnega končnega prijema.

1. Reševanja iz Yoko-shiho-gatame:

- objemanje noge
- odrivanje in kotaljenje v stran
- obračanje v most



Reševanja iz YSG

2. Reševanja iz Kesa-gatame:

- objemanje noge
- prevračanje v sedeči položaj
- obračanje na trebuh
- obračanje v most



Reševanja iz KG

3. Reševanja iz Tate-shiho-gatame:

- objemanje noge
- prevračanje



Reševanja iz TSG

4. Reševanja iz Kami-shiho-gatame:

- prevračanje s pomočjo načela akcije-reakcije
- obračanje na trebuh pod partnerjem
- obračanje na trebuh z ustvarjanjem distance



Reševanja iz KSG

8. Prehodi v končni prijem

Prikažemo prehode v končni prijem iz naslednjih situacij:

- Tori Ukeja vrže in ga po izvedenem metu kontrolirano prime v končni prijem;
- Uke je na kolenih med Torijevimi nogami;
- Tori je na kolenih med Ukejevimi nogami;
- Uke je na hrbtu in s svojima nogama uklešči Torijevo nogo. Tori z reševanjem ukleščene noge preide v končni prijem.

9. Prehodi med končnimi prijemi

Prikažemo dva prehoda iz končnega prijema v končni prijem, pri čemer izkoriščamo reševanje Ukeja.

10. Randori

Če komisija zahteva, prikažemo randori, ki se prične z normalne borbene razdalje. Tori poskuša izvajati tehnike, Uke se lahko izmika ali rahlo upira. Po metu se randori nadaljuje v ne-wazi.

11. Izpitna vprašanja

Po prikazu zahtevanih tehnik metov in tehnik kontrole nam član izpitne komisije postavi še 3-5 vprašanj, ki so lahko teoretična ali praktična.

Vprašanja na izpitu bodo iz celotnega programa od belo-rumene pasu dalje.

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.

Ali ima Slovenija že kakšno medaljo v judu z olimpijskih iger?

Da. Imamo 6 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
- Anamari Velenšek – Rio de Janeiro, Brazilija, 2016 – bron
- Tina Trstenjak – Tokio, Japonska, 2021 – srebro

Kateri je bil prvi judo klub v Sloveniji?

Prvi judo klub v Sloveniji je bil Akademski judo klub Olympia (danes JK Olimpija). Ustanovljen je bil leta 1952 v Ljubljani.

Kdaj je judo prišel na Koroško?

Leta 1976.

Kdo je ustanovil prvi judo klub na Koroškem?

Judo klub Slovenj Gradec je ustanovil g. Bogdan Gabrovec, ki je trenutno predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije.

Kako razdelimo tehnike juda?

Tehnike juda razdelimo na:

- tehnike padcev
- tehnike metov
 - ročni meti
 - bočni meti
 - nožni meti
 - telesni meti
- tehnike kontrole
 - končni prijemi
 - vzvodi
 - davljenja
- tehnike udarcev (uporaba samo v katah in pri učenju samoobrambe)

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 sprostitev in umirjanje.

12. Vrednote juda

Judoisti spoštujemo pravila vedenja judoista (t.i. vrednote juda) tako na treningu, tekmovanju kot v vsakdanjem življenju.

Bodi **vljuden** in spoštuj druge.

Bodi **pogumen** in naredi, kar je prav.

Bodi **iskren** in povej, kar misliš, in tako, kot misliš.

Bodi **ponosen** in vedno zvest besedi, ki si jo dal.

Bodi **skromen** in govori o sebi brez bahavosti.

Spoštuj, ker brez spoštovanja ne boš nikoli dosegel zaupanja.

Obvladaj se in počakaj, da te jeza mine.

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

Vrednota	Kako upoštevam vrednoto?
Sem vljuden	<ul style="list-style-type: none"> - Sem prijazen do drugih. - Pozdravim, se zahvalim ... - Partnerju se priklonim pred in po vsaki igri/vaji. Po končani igri/vaji mu podam roko. - Na vadbi juda ne žgečkam, ščipam, grizem, brcam ... - Upoštevam partnerjeve želje in sposobnosti ter po potrebi prilagodim svojo moč.
Sem pogumen	<ul style="list-style-type: none"> - Vedno se trudim po svojih najboljših močeh. - Kljub neuspehu, poskusim znova in na drugačen način. Vztrajam in ponavljam, dokler mi ne uspe. - Nisem žalosten in razočaran, ko mi kaj ne gre ali ko izgubim. - Če me je nečesa strah, poskusim zbrati pogum in premagati strah.
Sem iskren	<ul style="list-style-type: none"> - Povem, kaj mi je všeč in kaj mi ni. - Govorim po resnici. - Ne lažem.
Sem ponosen	<ul style="list-style-type: none"> - Držim svoje obljube. Naredim to, kar sem rekel, da bom naredil. - Vaje in igre izvajam, kot je bilo dogovorjeno. - Ne goljufam, tudi če bi s tem pridobil točko. - Vedno pridem pravočasno na trening. - Odločil sem se za judo, zato hodim redno na treninge, da se bom čim več naučil.
Sem skromen	<ul style="list-style-type: none"> - Ko zmagam v borbi, vedno pohvalim partnerja za trud in mu podam roko. - Ko zmagam na tekmovanju, se zavedam, da so mi do uspeha pomagali tudi drugi. - Se ne baham.
Spoštujem	<ul style="list-style-type: none"> - Nikogar ne ranim ali žalim. - Vedno se priklonim svojemu partnerju in vedno mu dam roko. - Ne goljufam, ker z goljufanjem ne morem zmagati. - Upoštevam partnerjeve želje in sposobnosti ter po potrebi prilagodim svojo moč. - Spoštujemo želje in meje drug drugega. - Sprejemem, da smo si vsi različni. - Spoštujem tudi svoje stvari in stvari drugih ter z njimi lepo ravnam (oblačila, judogi, ...) - Spoštujem okolje in ne smetim ter pomagam pri čiščenju.

Vrednota	Kako upoštevam vrednoto?
Se kontroliram	<ul style="list-style-type: none"> - Nadzorujem svoja čustva. - Doziram moč, upor, tempo in kontrolo. - Ne prekinjam učitelja; počakam z vprašanji. - Se ustavim, pomislim in nato naredim. - Se odmaknem in počakam da me jeza mine.
Prijateljstvo	<ul style="list-style-type: none"> - Upoštevamo želje in sposobnosti drug drugega. - Drug drugemu pomagamo in se spodbujamo. - Najdem kompromis. - Se prilagodim, če je potrebno. - Sem vesel, ko prijatelju nekaj uspe.
Zabava	<ul style="list-style-type: none"> - Nikoli se ne smejim drugim ob neuspehu ali ponesrečenem poskusu. Drugega spoštujem in pomislim na njegova čustva. - Pazimo drug na drugega in si pomagamo, da bomo uživali vsi. - Spoznavam prijatelje in gradim prijateljstva.

13. Japonsko-slovenski slovarček

Pogoste besede:

Japonsko	Kako se izgovori	Slovensko
Judo	džudo	mehka pot
Rei	rei	pozdrav
Hajime	hadžime	začni
Mate	mate	ustavi se
Judoka	džudoka	judoist
Judogi	džudogi	kimono
Obi	obi	pas
Dojo	dodžo	prostor, kjer vadimo judo
Tatami	tatami	blazina
Tori	tori	oseba, ki izvaja tehniko
Uke	uke	oseba, ki sprejema tehniko
Ippon	ipon	točka, čista zmaga
Waza-ari	wazari	pol točke
Shido	šido	kazen

Japonsko	Kako se izgovori	Slovensko
Osaekomi	osaekomi	končni prijem
Toketa	toketa	konec končnega prijema
Sono-mama	sono mama	Ne premikaj se
Yoshi	joši	nadaljuj
Hansoku-make	hansoku make	diskvalificiran si
Ukemi	ukemi	padec
Yoko	joko	vstran
Mae	mae	naprej
Ushiro	uširo	nazaj
Migi	migi	desno
Hidari	hidari	levo
Te	te	roka
Ashi	aši	noga
Koshi	koši	bok

Japonske številke:

Japonsko	Kako se izgovori	Številka
Ichi	iči	1
Ni	ni	2
San	san	3
Shi	ši	4
Go	go	5
Roku	roku	6
Shichi	šiči	7
Hachi	hači	8
Ku	ku	9
Ju	džu	10
Ju-ichi	džu iči	11

Japonsko	Kako se izgovori	Številka
Ju-ni	džu ni	12
Ju-san	džu san	13
Ju-yon	džu jon	14
Ju-go	džu go	15
Ju-roku	džu roku	16
Ju-nana	džu nana	17
Ju-hachi	džu hači	18
Ju-ku	džu ku	19
Ni-ju	ni džu	20
Hyaku	hjaku	100

14. Prikloni na koncu

Prikloni na koncu izpita si sledijo v obratnem vrstnem redu:

1. klečeči priklon drug drugemu
2. stoječi priklon komisiji
3. stoječi priklon na robu borilnega prostora

Oba skupaj najprej izvedeta klečeči priklon drug drugemu, približno meter od roba borilnega prostora. Nato se skupaj obrneta proti komisiji in izvedeta stoječi priklon. Po priklonu komisiji, se spet obrneta drug proti drugemu in naredita 3 korake nazaj, tako da prideta na zunanji rob borilnega prostora, kjer izvedeta stoječi priklon.