

Rumeno-oranžni pas

6. kyu - 2. 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 KONTROLE	5
7. REŠEVANJA IZ KONČNIH PRIJEMOV	6
8. PREHODI V KONČNI PRIJEM	6
9. PREHODI MED KONČNIMI PRIJEMI	6
10. RANDORI	7
11. IZPITNA VPRAŠANJA	7
12. VREDNOTE JUDA	8
13. JAPONSKO-SLOVENSKI SLOVARČEK	10
14. PRIKLONI NA KONCU IZPITA	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 - 2. 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	padec nazaj - s prepreke - s prevalom preko rame
Yoko-ukemi	padec vstran - v stranskem gibanju - z višine s pomočjo Ukeja
Mae-ukemi	padec naprej
Mae-mawari-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
Ko-uchi-gari		
Koshi-guruma		
Harai-goshi		
Tsurugi-goshi		

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Ko-uchi-gaeshi		

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 (Koshi-guruma, Harai-goshi ali Tsurigoshi);
- Uke Torija povleče za sabo - Tori izvede primerno tehniko, tako da izkoristi Ukejevo silo (Ko-uchi-gari);

Načelo upiranja:



- Uke želi izvesti tehniko, Tori izvede proti met (Uke napade z Ko-uchi-gari, Tori kontrira s Kouchi-gaeshi).





Načelo akcije-reakcije:

- Tori Ukeja potisne (akcija). Ko se Uke upre (reakcija), Tori izkoristi silo in izvede tehniko naprej (Koshi-guruma, Harai-goshi ali Tsurigoshi);
- Tori želi Ukeja potegniti za sabo. Uke se upre, zato Tori izvede tehniko nazaj (Ko-uchi-gari);
- Tori izvede kombinacijo dveh tehnik, kjer se prvi tehniki Uke izmakne oz. upre (npr. Tori nakaže Seoinage, Uke se upre in prenese težišče nazaj, Tori zaključi s Ko-uchi-gari, ...).

6. Tehnike kontrole

Ko končamo s prikazom tehnik metov, prikažemo tehnike končnih prijemov. Pred izvedbo vsako tehniko poimenujemo v japonskem jeziku. Tehnike prikažemo tako v desno, kot v levo stran.

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Ura-gatame		

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Uki-gatame		
Juji-gatame		

7. Reševanja iz končnih prijemov

Prikažemo po eno reševanje iz končnih prijemov

- Ura-gatame
- Uki-gatame

Reševanje prikažemo tako iz levega kot iz desnega končnega prijema.

1. Reševanja iz Ura-gatame:
 - a. pobeg izpod Ukeja
 - b. lovljenje glave z nogo
2. Reševanja iz Uki-gatame:
 - a. osvobajanje roke



Reševanja iz URG



Reševanja iz UKG

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 uklešča Torijevo nogo. Tori reši nogo in prime končni prijem.
- Tori je v položaju Juji-gatame. Tori naredi prehod v Uki-gatame.

9. Prehodi med končnimi prijemi

Prikažemo krog končnih prijemov, pri čemer izkoristimo reševanje Ukeja. Pri prehodih ne izgubimo nadzora nad Ukejem.

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-rumenega do rumeno-oranžnega pasu.

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:

- normalna hoja z drsečim korakom naprej ali nazaj (Ayumi-ashi);
- zasledovalna hoja v vseh smereh (Tsugi-ashi).



Osnove gibanja

Kakšne borbene položaje poznamo pri judu?

Poznamo dva osnovna borbena položaja:

- Naravni borbeni položaj (Shizen-tai)
 - osnovni naravni položaj (Shizen-hon-tai)
 - desni naravni položaj (Migi-shizen-tai)
 - levi naravni položaj (Hidari-shizen-tai)
- Obrambni borbeni položaj (Jigo-tai)
 - osnovni obrambni položaj (Jigo-hon-tai)
 - desni obrambni položaj (Migi-jigo-tai)
 - levi obrambni položaj (Hidari-jigo-tai)



Shizen-tai/Jigo-tai

Kako razdelimo tehnike juda?

Tehnike juda razdelimo na:

- Ukemi waza - tehnike padcev
- Nage waza - tehnike metov
 - Te waza - ročni meti
 - Koshi waza - bočni meti
 - Ashi waza - nožni meti
 - Sutemi waza - telesni meti
- Katame waza - tehnike kontrole
 - Osaekomi waza - končni prijemi
 - Shime waza - tehnike davljenj
 - Kansetsu waza - tehnike vzvodov
- Atemi waza - tehnike udarcev (uporaba samo v katah in pri učenju samoobrambe)

Kakšne prijeme za kimono (Kumi-kata) poznamo pri judu?

Poznamo tri osnovne prijeme nasprotnika:

- osnovni (hon-kumi-kata)
- desni (migi-kumi-kata)
- levi (hidari-kumi-kata)

Tori in Uke se lahko nahajata v položaju:

- Ai-yotsu
- Kenka-yotsu

Poleg osnovnih poznamo še veliko neobičajnih prijemov, ki jih lahko uporabljamo v randoriju in na tekmovanjih.

Prijeme lahko razdelimo tudi na:

- dovoljene;
- pogojno dovoljene, kjer mora prijemu takoj slediti napad;
- nedovoljene, ki jih sodnik takoj kaznuje s Shido;

Pogojno dovoljeni prijemi:

- enostranski prijem;
- prijem za pas;
- diagonalni prijem;
- žepni prijem;
- prijem za dva rokava;
- pištolni prijem.

Nedovoljeni prijemi:

- prijem pod pasom v tachi wazi;
- prijem roba nasprotnikovega rokava ali hlačnice (tako da so prsti ali palec znotraj rokava);
- objemanje telesa brez prijema za kimono v tachi wazi – medvedji objem;
- blok z iztegnjeno roko oziroma prijemi, ki nasprotniku onemogočajo napad;
- razdiranje prijema z dvema rokama, s sunkovitim odiranjem oz. udarjanjem ali s pomočjo noge.



Ai-yotsu



Kenka-yotsu

12. Vrednote juda

Judoisti moramo poznati in spoštovati pravila vedenja judoista na treningu in 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.
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
Ju-ni	džu ni	12
Ju-san	džu san	13
Ju-yon	džu jon	14
Ju-go	džu go	15

Japonsko	Kako se izgovori	Številka
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
San-ju	san džu	30
Yon-ju	jon džu	40
Go-ju	go džu	50
Roku-ju	roku džu	60
Nana-ju	nana džu	70
Hachi-ju	hači džu	80
Ku-ju	ku džu	90
Hyaku	hjaku	100
Sen	sen	1000

14. Prikloni na koncu izpita

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.