

Belo-rumeni pas

8. kyu

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 V GIBANJU	5
6. TEHNIKE KONČNIH PRIJEMOV	5
7. REŠEVANJA IZ KONČNIH PRIJEMOV	6
8. PREHODI V KONČNI PRIJEM	6
9. IZPITNA VPRAŠANJA	6
10. VREDNOTE JUDA	9
11. JAPONSKO-SLOVENSKI SLOVARČEK	11
12. PRIKLONI NA KONCU	12

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 osnove teorije in zgodovine juda, ki jih v začetniškem tečaju predelamo na vadbi juda.

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

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
Yoko-ukemi [joko ukemi]	padec vstran
Mae-ukemi	padec naprej



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
<p>De-ashi-barai [de aši baraj]</p>		
<p>Hiza-guruma</p>		
<p>Uki-goshi [uki goši]</p>		
<p>O-soto-otoshi [o soto otoši]</p>		

5. Tehnike metov v gibanju

Prikažemo uporabo judo metov v naslednjih situacijah:

- Uke Torija potiska ali hodi za njim - Tori izvede primerno tehniko, tako da izkoristi Ukejevo silo (De-ashi-barai, Hiza-guruma ali Uki-goshi);
- Uke Torija povleče za sabo - Tori izvede primerno tehniko, tako da izkoristi Ukejevo silo (De-ashi-barai ali O-soto-otoshi).

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
<p>Kuzure-kesa-gatame</p>		
<p>Kesa-gatame S prijemom za ovratnik, brez stiskanja vratu</p>		
<p>Yoko-shiho-gatame [joko shiho gatame]</p>		
<p>Mune-gatame Različica končnega prijema Yoko-shiho-gatame</p>		

7. Reševanja iz končnih prijemov

Prikaz enega reševanja iz končnega prijema. Reševanje je potrebno prikazati tako iz levega kot iz desnega končnega prijema. Reševanje si lahko izbereš sam.

1. Reševanja iz Mune-gatame in Yoko-shiho-gatame:

- objemanje noge
- odriavanje in kotaljenje vstran
- obračanje v most



Reševanja iz YSG

2. Reševanja iz Kesa-gatame in Kuzure-kesa-gatame:

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



Reševanja iz KKG



Reševanja iz KG

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 se nahaja v klopi, Tori ga tehnično pravilno obrne in prime v končni prijem.

9. Izpitna vprašanja

Ko prikažemo vse tehnike, nam člani izpitne komisije zastavijo še 3 vprašanja o poznavanju juda.

Tukaj so zbrana vprašanja iz zgodovine in teorije juda, ki jo tekom leta predelamo v začetniškem tečaju juda in pride v poštev na izpitu za belo-rumeni pas.

Od kod izvira judo [džudo]?

Judo izvira z Japonske.

Kdo je ustanovitelj juda?

Ustanovitelj juda je Jigoro Kano [džigoro kano].

Kaj pomeni beseda judo?

Beseda Judo dobesedno pomeni »mehka pot«. JU [džu] – mehko, DO – pot.

V katerem klubu treniraš in kdo je tvoj trener?

Kako se v japonsščini imenuje oblačilo, v katerem judoisti treniramo judo?

Judogi [džudogi].

Kako se v japonsščini imenuje pas?

Obi.

Kako je sestavljen judogi?

Judogi je sestavljen iz zgornjega dela (jakne) in hlač.

Kako ravnamo z judogijem?

Po vadbi judogi zložimo in ga damo v športno torbo. Ko pridemo domov, ga vzamemo iz torbe in ga obesimo na obešalnik, da se prezrači. Po potrebi (konec tedna) ga operemo na 30-40 °C, brez uporabe mehčalca. Posušimo ga na zraku in ne v sušilnem stroju (judogi se skrči). **Judogija po vadbi nikoli ne pustimo v športni torbi.**

Kako oblečemo judogi? Prikaz.

Najprej oblečemo hlače. Zgornji del oblečemo preko hlač (levi rever preko desnega) in zavežemo s pasom.

Kako zavežemo pas? Prikaz.

Pas ne sme biti prekrizan ali zvit. Pri pravilno zavezanemu vozlu sta oba konca pasu enako dolga in enakomerno visita navzdol.

Kako zložimo judogi? Prikaz.

Judogi zložimo tako, da ni zmečkan.

Športna oprema judoista.

K opremi judoista spada:

- judogi (kimono - zgornji in spodnji del)
- obi (pas)
- natikači ali copati
- brisača
- če imamo dolge lase, moramo imeti spete z elastiko za lase
- dekleta imajo pod judogijem oblečeno belo majico
- voda

Med vadbo na sebi ne smemo imeti trdih predmetov, kot so:

- plastične ali kovinske sponke za lase
- nakit, ura, očala
- plastične ali kovinske opornice

Kaj pomeni beseda REI?

Rei je znak za priklon. Na začetku in koncu vsake vadbe trener ali prvi judoist v vrsti glasno reče REI, na kar se vsi skupaj priklonimo.

Zakaj se pri judu drug drugemu priklonimo?

Priklon je znak spoštovanja.

Kdaj se pri judo priklonimo?

Priklonimo se:

- ko stopimo na blazine in ko po koncu vadbe stopimo z blazin;
- v vrsti na začetku in koncu vadbe;
- drug drugemu na začetku in koncu borbe oz. vadbe v paru.

Kakšne priklone poznamo pri judu? Prikaz.

Poznamo priklon stoje in priklon kleče.



*Kako obleči Judogi,
zavezati pas in
zložiti copate?*

Kako stopimo na blazino?

Na blazino vedno stopimo bosi. Preden stopimo na blazino, izvedemo stoječi priklon. Priklonimo se tudi, ko stopimo z blazine.

Kako se vedemo, ko govori trener?

Ko trener razlaga tehniko ali daje navodila, stojimo in mirno poslušamo. Ob daljši razlagi lahko z dovoljenjem trenerja sedimo.

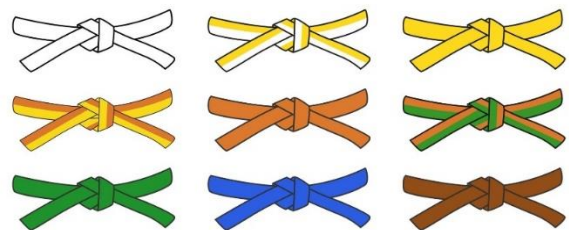
Katere stopnje pasov poznamo?

Poznamo šolske pasove in mojstrske pasove.

Katere barve šolskih pasov poznamo?

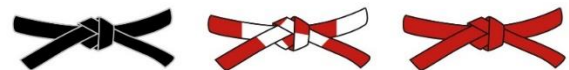
Šolski pasovi si sledijo od belega do rjavega:

- beli
- belo-rumeni
- rumeni
- rumeno-oranžni
- oranžni
- oranžno-zeleni
- zeleni
- modri
- rjavi

**Katere barve mojstrskih pasov poznamo?**

Mojstrski pasovi so:

- črni
- belo-rdeči
- rdeči

**Zakaj se pred vadbo vedno dobro ogrejemo?**

Pred vsako vadbo se dobro ogrejemo, zato da zmanjšamo možnosti poškodb.

Zakaj se učimo pravilno padati?

Na vadbi juda se učimo kako pravilno pasti, da se pri izvajanju judo metov ne poškodujemo. Znanje pravilnega padanja nam koristi tudi v vsakdanjem življenju, v šoli pri telovadbi in pri drugih športnih aktivnostih. Če pravilno pademo, se lahko izognemo bolečinam in poškodbam.

Zakaj na vadbi juda vadimo gimnastiko?

Gimnastiko vadimo zato, da bomo postali bolj gibljivi, močnejši in spretnejši.

Kje lahko uporabljamo tehnike juda?

Tehnike juda lahko uporabljamo samo na treningih pod nadzorom trenerja in na tekmovanjih. Kdor krši pravila in izkorišča svoje znanje juda za pretepanje, ni pravi judoist.

Kakšen je »pravi judoist«?

Pravi judoist spoštuje pravila vedenja judoista (vrednote juda) tako na treningu in tekmovanju kot v vsakdanjem življenju

Kako se gibamo po blazini?

Judoisti se gibamo tako, da stopala ves čas rahlo drsijo po blazini. Nog ne križamo in ne poskakujemo.

Kaj pomenita besedi HAJIME [hadžime] in MATE?

Hajime pomeni ZAČNI, mate pa USTAVI SE.

Kako lahko primemo nasprotnika?

Nasprotnika lahko primemo samo za judogi. Prijemanje ali zvijanje prstov ni dovoljeno. Prav tako se nasprotnika ne smemo dotikati po obrazu ali prijematni za lase.

Kako se v borbi predamo?

Predamo se tako, da z dlanjo 2x ali večkrat udarimo po blazini ali po nasprotniku. Če imamo roke ukleščene, se lahko predamo tudi tako, da 2x ali večkrat po blazini udarimo s stopalom.

Higiena judoista.

Vsak judoist mora paziti na osebno higieno:

- na vadbo vedno pridemo s čistimi dlanmi in stopali;
- judogi imamo vedno čist in urejen, brez neprijetnih vonjav;
- nohte imamo prstrižene;
- dolge lase si spnemo z elastiko, tako da nam lasje ne segajo preko ramen;
- na blazino stopimo samo bos;
- če moramo med vadbo na stranišče, obujemo copate ali natikače;
- po vadbi se obvezno stuširamo.

10. 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.
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.

11. Japonsko-slovenski slovarček

Pogoste besede:

Japonsko	Kako se izgovori	Slovensko
Judo	džudo	mehka pot
Rei	re	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
Osaekomi	osaekomi	končni prijem
Toketa	toketa	konec končnega prijema
Ukemi	ukemi	padec

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

12. 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.