

Rumeni pas

7. 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	5
8. PREHODI V KONČNI PRIJEM	6
9. PREHODI MED KONČNIMI PRIJEMI	6
10. RANDORI	6
11. IZPITNA VPRAŠANJA	6
12. VREDNOTE JUDA	8
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 rumeni 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 v začetniškem tečaju juda.

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 brez prevala in s prevalom preko rame
Yoko-ukemi [joko ukemi]	padec vstran v stranskem gibanju
Mae-ukemi	padec naprej
Mae-mawari-ukemi [mae mavari ukemi]]	padec s prevalom naprej brez vstajanja in 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
<p>O-goshi [o goši]</p>		
<p>O-uchi-gari [o uči gari]</p>		
<p>O-soto-otoshi [o soto otoši]</p>		
<p>Tsubame-gaeshi [cubame gaeši] proti-met (Uke želi izvesti De-ashi-barai)</p>		

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 (O-goshi ali Uki-goshi);
- Uke Torija povleče za sabo - Tori izvede primerno tehniko, tako da izkoristi Ukejevo silo (O-uchi-gari).

Načelo upiranja:

- Uke želi izvesti tehniko, Tori izvede proti met (Uke napade z O-soto-otoshi, Tori kontrira z 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
Tate-shiho-gatame [tate šiho gatame]		
Kami-shiho-gatame [kami šiho gatame]		

7. Reševanja iz končnih prijemov

Prikažemo eno reševanje 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. Iz vsakega končnega prijema smo se učili več pobegov, tako da si lahko način reševanja izberemo sami.

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
3. Reševanja iz Tate-shiho-gatame:
 - objemanje noge
 - prevračanje
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 TSG



Reševanja iz KG



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 se nahaja v klopi, Tori ga tehnično pravilno obrne in prime v končni prijem;
- Uke se nahaja na trebuhu, Tori ga tehnično pravilno obrne in prime v končni prijem.

9. Prehodi med končnimi prijemi

Prikažemo en prehod iz končnega prijema v končni prijem, pri čemer izkoriščamo reševanje Ukeja.

10. Randori

Če komisija zahteva, prikažemo randori, ki se prične iz centralnega borbenega prijema. Po metu in kontroliranem padcu, poskusimo prijeti v končni prijem. Uke se lahko po padcu rahlo rešuje.

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 pasu dalje.

Zakaj se judo imenuje mehka pot?

Beseda Judo dobesedno pomeni »mehka pot«. JU [džu] – mehko, prilagodljivo – se nanaša na to, da pri izvajanju judo tehnik ne uporabimo samo svoje moči, ampak izkoristimo tudi silo nasprotnika sebi v korist. Ko nas potisne, mu porušimo ravnotežje v smeri njegovega potiska, ko nas potegne, mu porušimo ravnotežje v smeri njegovega potega.

Kakšen šport je judo?

Judo je borilni šport.

Kdo je oseba, ki se ukvarja z judom?

Oseba, ki se ukvarja z judom, je judoist. Po japonsko se imenuje Judoka [džudoka].

Kako se imenuje judo dvorana?

Dojo [dodžo].

Kako se imenuje blazina?

Tatami.

Kdo sta Tori in Uke?

Tori je pri vadbi tehnike izraz za tistega, ki tehniko izvaja, Uke pa tehniko sprejema. Na primer Tori meče Ukeja ali Tori drži Ukeja v končnem prijemu.

Če vadimo reševanja iz končnega prijema, potem je Tori tisti, ki se rešuje, Uke pa tisti, ki drži končni prijem.

Koliko koroških judo klubov poznaš?

Na Koroškem so trenutno aktivni 4 judo klubi:

- JK Slovenj Gradec
- JK Ravne na Koroškem
- JK Dravograd
- JK Muta

Osnove nadzorovanega gibanja po blazini.

Pri gibanju moramo paziti na naslednje:

- podplati pri gibanju drsijo po blazini;
- stopala so bolj ali manj v širini ramen;
- teža telesa je malo bolj na sprednjem delu stopala in manj na peti;
- nog ne dvigujemo od blazine;
- nog ne križamo;
- s petami ne udarjamo skupaj;
- ne poskakujemo;
- center težnosti mora biti ves čas nad stopali (pogled usmerjen naprej, stojimo čim bolj zravnano);
- kolena so čisto rahlo pokrčena.

Kakšne borbenne položaje poznamo pri judu? Prikaz obeh.

Poznamo naravni borbeni položaj in obrambni borbeni položaj.

V naravnem borbenem položaju stojimo sproščeno in zravnano. Pogled imamo usmerjen naravnost naprej, kolena so rahlo pokrčena, stopala pa so v širini ramen. Težo telesa imamo rahlo naprej, na sprednjih delih stopal in enakomerno razporejena na obe nogi.



Borbeni položaji.

V obrambnem borbenem položaju imamo stopala širše od ramen, kolena pa pokrčimo in se znižamo.

Oba borbeni položaja imata 3 različice:

- osnovni (obe nogi sta vzporedno)
- desni (desna noga naprej)
- levi (leva noga naprej)

Kako se imenujeta stoječi in klečeči priklon?

Stoječi priklon se imenuje TACHI REI [tači rei], klečeči priklon pa ZA REI.

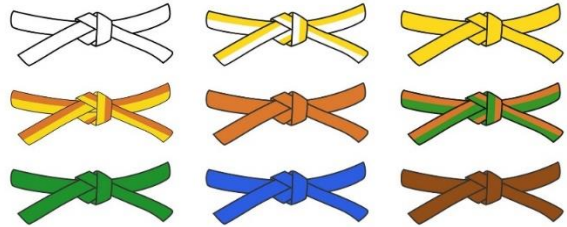
Kako se imenujejo šolske stopnje pasov in kako mojstrske?

Šolske stopnje pasov se imenujejo KYU, mojstrske pa DAN.

Koliko šolskih stopenj pasov poznamo in kako se imenujejo?

Poznamo 9 stopenj šolskih pasov:

- 9. kyu beli pas (začetnik)
- 8. kyu belo-rumeni pas
- 7. kyu rumeni pas
- 6. kyu rumeno-oranžni pas
- 5. kyu oranžni pas
- 4. kyu oranžno-zeleni pas
- 3. kyu zeleni pas
- 2. kyu modri pas
- 1. kyu rjavi pas

**Koliko mojstrskih stopenj pasov poznamo in kako se imenujejo?**

Poznamo 10 stopenj mojstrskih pasov:

- 1. - 5. dan črni pas
- 6. - 8. dan belo-rdeči pas
- 9. in 10. dan rdeči pas

**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.
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
Osaekomi	osaekomi	končni prijem
Toketa	toketa	konec končnega prijema
Ukemi	ukemi	padec
Yoko	joko	vstran
Mae	mae	naprej
Ushiro	uširo	nazaj
Migi	migi	desno
Hidari	hidari	levo

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

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.