

Zeleni pas

3. kyu

Izpitni program Judo zveze Koroške



Kazalo

1. UVOD	3
2. PRIKLONI NA ZAČETKU	3
3. TEHNIKE PADCEV - UKEMI-WAZA	3
4. TEHNIKE METOV - NAGE-WAZA	4
5. SITUACIJE - NAGE-WAZA	5
6. TEHNIKE KONTROLE - KATAME-WAZA	5
7. SITUACIJE - KATAME-WAZA	6
8. KROG KONČNIH PRIJEMOV	6
9. RANDORI	6
10. KATA	7
11. IZPITNA VPRAŠANJA	7
12. JAPONSKO-SLOVENSKI SLOVARČEK	8
13. PRIKLONI NA KONCU IZPITA	9

Avtor: Robert Mesarič

Datum: Junij 2020

Datum zadnje posodobitve: 30. maj 2025

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 jih moramo kot kandidati za zeleni pas - 3. kyu poznati, da lahko pristopimo k izpitu.

Poleg znanja judo tehnik in teorije juda se za pristop k izpitu za 3. kyu upoštevajo tudi naslednji kriteriji:

- spoštovanje vrednot juda tako na treningu in tekmovanju, kot v zasebnem življenju;
- redna udeležba na treningih;
- pomoč pri klubskih dogodkih in dogodkih Judo zveze Koroške;
- fizična pripravljenost (kriterije določi trener za vsakega posameznika).

Poglavja si sledijo v enakem zaporedju, kot bo potekal izpit za zeleni pas. 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. stoječi 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.

Pri prikazu kate se priklon drug proti drugemu izvede kleče (Za-rei).



Kako pravilno izvesti priklon?

3. Tehnike padcev - Ukemi-waza

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

Ukemi	Padec
Ushiro-ukemi	padec nazaj - s prevalom ob potisku Ukeja
Yoko-ukemi	padec vstran - prosti padec z višine
Mae-mawari-ukemi	padec s prevalom naprej - v teku, čez prepreko z vstajanjem - v teku, čez prepreko brez vstajanja



Ukemi.

4. Tehnike metov - Nage-waza

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
Sumi-gaeshi	 A photograph showing a judo throw (Sumi-gaeshi) where a practitioner in a blue gi is lifting and flipping another practitioner in a white gi over their back.	
Tani-otoshi	 A photograph showing a judo throw (Tani-otoshi) where a practitioner in a blue gi is lifting and dropping another practitioner in a white gi from the side.	
Ushiro-goshi	 A photograph showing a judo throw (Ushiro-goshi) where a practitioner in a blue gi is lifting and flipping another practitioner in a white gi over their back from behind.	
Uchi-mata	 A photograph showing a judo throw (Uchi-mata) where a practitioner in a blue gi is lifting and flipping another practitioner in a white gi over their back from the side.	

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Hikikomi-gaeshi	 A photograph showing a Judo practitioner in a blue gi (Uke) performing a hikikomi-gaeshi (pulling under the belt) on a white gi (Uke) who is in a low stance.	
Kibisu-gaeshi na tekmovalju prepovedana tehnika (prijem pod pasom)	 A photograph showing a Judo practitioner in a blue gi (Uke) performing a kibisu-gaeshi (pulling under the belt) on a white gi (Uke) who is in a low stance.	

5. Situacije - Nage-waza

1. Vse mete izvedemo iz smiselne začetne situacije (Položaj ai-yotsu ali kenka-yotsu, gibanje, kombinacije ali proti meti, ...).
2. Izvedemo dve kombinaciji, ko se Uke brani z blokom in dve kombinaciji, ko se Uke izmakne.
3. Izvedemo dva proti meta proti desnemu napadu Ukeja in dva proti meta proti levemu napadu Ukeja.

6. Tehnike kontrole - Katame-waza

Sledi prikaz tehnik kontrole. Pred izvedbo vsako tehniko poimenujemo v japonskem jeziku.

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Ashi-gatame	 A cartoon illustration of a Judo practitioner in a white gi (Uke) performing an ashi-gatame (leg immobilization) on a blue gi (Uke) who is on the ground.	
Hiza-gatame	 A photograph showing a Judo practitioner in a white gi (Uke) performing a hiza-gatame (knee immobilization) on a white gi (Uke) who is on the ground.	

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Sankaku-gatame		
Okuri-eri-jime		
Juji-jime		

7. Situacije - Katame-waza

1. Prikažemo dva prehoda iz tachi-waze v ne-wazo ter zaključimo z vzvodom ali davljenjem.
2. Ob neuspelem napadu Ukeja v tachi-wazi, izvedemo prehod v ne-wazo in zaključimo z vzvodom ali davljenjem.
3. Tri od petih tehnik kontrole izvedemo na dva različna načina (iz dveh različnih situacij).

8. Krog končnih prijemov

Prikažemo krog končnih prijemov, pri čemer izkoriščamo reševanje Ukeja. Ni potrebno uporabiti čisto vseh končnih prijemov. Važno je, da so prehodi smiselni, glede na Ukejeva reševanja in da med prehajanjem ne izgubimo kontrole.

9. Randori

Randori se prične z normalne borbene razdalje. Poskušamo izvajati tehnike, ki so v programu, Uke se lahko izmika ali rahlo upira ter napada. Po metu ali pri prehodu iz stoječega položaja se randori nadaljuje v ne-wazi.

Uporabljamo različne prijeme in položaje (ai-yotsu, kenka-yotsu, centralni ali visoki prijem, prijem za oba rokava, ...).

Mete poskušamo izvajati s kombinacijami in kot proti mete po izmikanju ali blokiranju.

10. Kata

V programu za zeleni pas je tudi delni prikaz Nage-no-kate. Zahteva se prikaz 2. serije - Koshi-waza.

Kato izvedemo na začetku oz. na koncu izpita. To nam pred izpitom določi član izpitne komisije.

Kato poskusimo izvesti čim bolj pravilno in tekoče, brez nepotrebnih gibov. Za kvalitetno izvedbo je potrebno več mesecev vadbe vsaj enkrat tedensko.



*Nage-no-kata
Koshi-waza*

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 zelenega pasu.

Seiryoku zenyo in Jita kyoei

Seiryoku zenyo in Jita kyoei sta dva glavna principa juda, ki ju je osnoval Jigoro Kano na podlagi svojih izkušenj iz študija Ju-jutsa in iz svojega življenja.

Seiryoku zenyo dobesedno pomeni »Dobra uporaba energije« in se nanaša na izvedbo tehnike, kot tudi na vsakdanje življenje. S stališča izvedbe tehnike lahko princip prevedemo kot »Najučinkovitejša uporaba energije«. V vsakdanjem življenju morajo biti naša dejanja učinkovita in usmerjena v doseganje dobrega.

Jita kyoei pomeni »Skupna blaginja zase in za druge« in govori o tem, da ne smemo skrbeti samo za dosego svojih ciljev, ampak za skupno dobro in vedno stremeti k izboljšanju družbe kot celote. Primer uporabe tega principa na treningu je izkazovanje spoštovanja in hvaležnosti svojemu partnerju. Ko vadimo tehniko se ne osredotočamo samo na svoj napredek, ampak tudi na napredek partnerja. Zavedati se moramo pomembnosti vloge Ukeja, ki lahko s svojim odnosom veliko pripomore kvaliteti Torijeve tehnike.

Iz teh dveh načel izvirajo vsa osnovna (psiho-fizična) in etična načela juda.

Kaj je kata?

V judu poznamo dve glavni metodi treninga in sicer: **kata** in **randori**. Kata, kar dobesedno pomeni »oblika«, je način vadbe, pri kateri sledimo formalno določenemu sistemu učenja tehnik. Randori, v prevodu »prosta vadba«, pa je prosto izvajanje tehnik v nepredvidljivih in spremenljivih okoliščinah.

V katah vadimo principe, ki so potrebni za učinkovito izvedbo tehnike.

V kateri kati vadimo tehnike metanja?

Tehnike metov vadimo v Nage-no-kati.

Kakšne vrste tekmovalj poznamo v Evropi in svetu?

Od starostne kategorije kadetov (U18) navzgor potekajo v Evropi uradna tekmovalja pod okriljem Evropske judo zveze (EJU). Običajno jim rečemo evropski pokali.

Vsako leto potekajo v Evropi evropska prvenstva za kadete, mladince, mlajše člane in člane, seveda tako za moške kot za ženske. Posebno tekmovanje, ki se odvija vsaki dve leti je Olimpijada mladih – EYOF (European Youth Olympic Festival), kjer mladi tekmovalci (do 18 let) nastopajo v različnih športih. Poznamo tudi tekmovanja v veteranski konkurenci, judo katah in inkluzivnem judu.

Tudi na nivoju Evrope potekajo ekipna tekmovanja. Poznamo dve vrsti ekipnih tekmovanj:

- klubska;
- ekipne tekme državnih reprezentanc, ki potekajo v sklopu evropskega prvenstva.

V svetovnem merilu se pod okriljem Mednarodne judo zveze (IJF) odvijajo tekmovanja, ki so razdeljena na več nivojev in sicer:

- Continental Open;
- Grand Prix;
- Grand Slam;
- Masters.

Poleg tega vsako leto, z izjemo olimpijskega leta, poteka svetovno prvenstvo za člane in članice. Svetovno prvenstvo vsako leto poteka tudi za mladince in vsaki dve leti za kadete.

Vsaka 4 leta v judu nastopajo tudi na Mladinskih olimpijskih igrah (MOI) in na Olimpijskih igrah (OI).

Razloži eno izmed osnovnih načel juda na primeru tehnike. Načelo določi komisija.

Razlaga načel je v programu za oranžno-zeleni pas.

Razloži etična načela juda.

Razlaga načel je v programu za oranžni pas.

12. Japonsko-slovenski slovarček

Pogoste besede:

Japonsko	Slovensko
Judo	mehka pot
Rei	pozdrav
Ritsu-rei	stoječi priklon
Za-rei	klečeči priklon
Seiza	formalni klečeči položaj
Hajime	začni
Mate	ustavi se
Judoka	judoist
Sensei	učitelj
Judogi	kimono
Obi	pas

Japonsko	Slovensko
Dojo	prostor, kjer vadimo judo
Tatami	blazina
Tori	oseba, ki izvaja tehniko
Uke	oseba, ki sprejema tehniko
Ippon	točka, čista zmaga
Waza-ari	pol točke
Shido	kazen
Osaekomi	končni prijem
Toketa	konec končnega prijema
Sono-mama	Ne premikaj se
Yoshi	nadaljuj

Japonsko	Slovensko
Hansoku-make	diskvalificiran si
Sore-made	konec (borbe, treninga, ...)
Ukemi	padec
Yoko	vstran
Mae	naprej
Ushiro	nazaj
Migi	desno
Hidari	levo

Japonsko	Slovensko
Te	roka (del roke pod komolcem)
Ude	roka (cela roka)
Ashi	noga
Koshi	bok
Hiza	koleni
Waki	pazduha
Hara	trebuh
Tokui-waza	najljubša tehnika

Japonske številke:

Japonsko	Številka
Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi	4
Go	5
Roku	6
Shichi	7
Hachi	8
Ku	9
Ju	10

Japonsko	Številka
Ju-ichi	11
Ju-ni	12
Ju-san	13
Ju-yon	14
Ju-go	15
Ju-roku	16
Ju-nana	17
Ju-hachi	18
Ju-ku	19
Ni-ju	20

Japonsko	Številka
San-ju	30
Yon-ju	40
Go-ju	50
Roku-ju	60
Nana-ju	70
Hachi-ju	80
Ku-ju	90
Hyaku	100
Sen	1000

13. Prikloni na koncu izpita

Prikloni na koncu izpita si sledijo v obratnem vrstnem redu:

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

Oba skupaj najprej izvedeta stoječi 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.

Pri prikazu kate se priklon drug proti drugemu izvede kleče (Za-rei).