

5. KYU – ORANŽNI PAS = TEHNIKE (5. razred OŠ)
1. VAŽNO = Znati morajo vse za nazaj !!!
2. Judo padci in prevali:

- MAE MAVARI UKEMI čez oviro


3. Meti:

- SEIO NAGE (ročni met) – levo, desno
(bivši morote sei nage ali kata sei nage ali eri sei nage)

- SASAE TSURI KOMI ASHI (nožni met)

- HIZA GURUMA (nožni met)

- O SOTO GARI (nožni met)

- HARAI GOSHI (bočni met)


4. Končni prijemi:

- Vsi končni prijemi od prej !!!

- KATA GATAME

- TATE SHIHO GATAME


5. Uporabne akcije:

- Reševanja iz končnih prijemov.
- Eno reševanje iz nožnih klešč (Tori med nogama Ukea).
- Uporaba nožnih klešč za obrambo (Tori leži na hrbtu).
- Krog končnih prijemov.
- Reševanja iz tate shiho gatame.
- Če Tori z »vrtečo« ali nožno tehniko napade, se Uke izmakne ali prestopi, Tori nadaljuje isti met (renzoku waza).
- Če Tori z »vrtečo« ali nožno tehniko napade, se Uke izmakne ali prestopi, Tori nadaljuje met z drugim metom (renraku waza).
- Če Uke napade z »vrtečo« tehniko (vstop z obratom) ali nožno tehniko, se Tori izmakne ali prestopi, ter meče (proti met).

5. KYU – ORANŽNI PAS = TEORIJA (5. razred OŠ)

VAŽNO = **Znati morajo znati vse za nazaj !!! + NOVO**

- **OSNOVNA (mehanska) NAČELA** so izpeljana iz principa SEIRYOKU ZENYO.

Naštejte vsa osnovna (mehanska) načela IN razložite ter prikažite (demonstrirajte) ENO (1) po lastni izbiri.

1. Načelo največjega učinka

Univerzalno načelo, ki ga upoštevamo pri izvedbi vseh tehnik. Govori o tem, kako s čim manjšo silo doseči čim večji učinek.

Delimo ga na 2 pod-načeli:

- Načelo popuščanja.

To načelo je najbolj značilno za judo in govori o tem, da moramo za rušenje nasprotnikovega ravnotežja uporabiti njegovo silo, ji dodati svojo in izvesti tehniko.

- Načelo upiranja.

Sili nasprotnika ni vedno pametno popustiti, kar še posebej velja, ko je nasprotnik že izvedel vstop v met ali pa nas je prijel v končni prijem. V tem primeru moramo vso svojo silo upreti v tisto točko nasprotnikovega napada, kjer bomo dosegli največji učinek. Vsi proti meti in tehnike reševanja iz končnih prijemov uporabljajo to načelo.

2. Načelo akcije in reakcije

Boljši kot je nasprotnik, težje bo izkoristi njegovo silo, zato ga je treba pripraviti do tega, da nam bo s svojo silo pomagal v smeri kamor hočemo izvesti tehniko. To naredimo tako, da izvedemo neko akcijo, z namenom izzvati nasprotnikovo reakcijo, ki jo nato izkoristimo za rušenje njegovega ravnotežja in izvedbo ustrezne tehnike. To načelo je uporabljeno v vseh kombinacijah tehnik, tako stoje, kot v parterju.

3. Načelo vzvoda

Daljša kot je ročica vzvoda, manj sile bo potrebno za izvedbo tehnike (ročica je razdalja med osjo vrtenja in delovanjem sile). Načelo se uporablja tako pri tehnikah metov, kot tudi pri tehnikah končnih prijemov, vzvodov in davljenj:

- Pri metih se z nizkim počepom znižamo pod Ukeovo težišče, da ga lažje vržemo.
- Ko se Uke s prevračanjem preko sebe rešuje iz končnega prijema, iztegnemo noge, da prenesemo svojo težo stran od njega in ga tako lažje zadržimo.
- Pri reševanju iz končnega prijema poskusimo Ukeovo težišče spraviti čim bolj nad sebe, da ga lažje prevrnemo čez sebe.
- Pri vzvodih podpremo Ukeovo roko pri komolcu, silo pa uporabimo čim dlje od komolca (tik nad zapestjem).

4. Načelo pravega trenutka in koncentracije energije

Vsako tehniko moramo izvesti v pravem trenutku in vso svojo energijo usmeriti v točko, kjer je v tistem trenutku potrebna. Vso psiho-fizično energijo usmerimo tja, kjer je nasprotnik trenutno najranljivejši. Pravi trenutek za izvedbo tehnike je odvisen od tehnike (tehniko naprej bomo izvedli, ko nas bo nasprotnik potisnil itd.) in od nasprotnika (tehniko bomo izvedli v trenutku njegove napake ali pa ga prehiteli s predvidevanjem njegove akcije). Celotna akcija mora biti izvedena hitro in odločno, kar je mogoče le, če je telo sproščeno ter prožno in ne napeto ter polno moči. Če bomo dovolj veliko količino energije usmerili v točko, kjer je nasprotnikov odpor najmanjši, potem bo videti, kot da smo tehniko izvedli brez moči.

5. Načelo polnega kroga

To načelo opisuje, kako mora biti izvedena tehnika meta, da bo ustrezala načelu največjega učinka. Tehnika bo uspešna, samo če so prisotne vse tri komponente meta (Kuzushi, Tsukuri in Kake), ki so med seboj povezane v tekoče in nadzorovano gibanje. Če ne upoštevamo tega načela, se lahko zgodi, da tehnika ne bo ocenjena z oceno Ippon (takojšnja zmaga) ali pa bo naš poskus nasprotnik blokiral oziroma izvedel proti met. S stališča pravilne izvedbe tehnike, torej izvedbe, ki nam na tekmovanju prinese oceno Ippon (takojšnja zmaga), so vse tri faze meta enako pomembne.