

<b>6. KYU – RUMENO ORANŽNI PAS = TEHNIKE (4. razred OŠ)</b>
---

- V primeru, da je otrok PRIČEL z vadbo juda v 4. RAZREDU, LAHKO OPRAVLJA izpit za 8. KYU + 7. KYU, če trener meni, da je osvojil zahtevana znanja !!!
- 3. RAZREDI (letošnji 2022/23), ki že imajo 7. KYU, lahko opravljajo izpit za 6. KYU !!!

**1. VAŽNO = Znati morajo vse za nazaj !!!**

**2. Judo padci in prevali:**

- YOKO UKEMI (padec v stran)
- USHIRO UKEMI (padec nazaj **S PREVALOM**)
- MAE UKEMI (padec naprej)
- MAE MAVARI UKEMI (judo preval naprej **Z VSTAJANJEM**)

**3. Meti:**

- IPPON SEOI NAGE (ročni met - noga zunaj = bivši Seoi otoshi) – LEVO IN DESNO
- TAI OTOSHI (ročni met)
- KOSHI GURUMA (bočni met – prijem kimono za glavo)
- KO SOTO GAKE ali KO SOTO GARI (nožni met)
- KO UCHI GARI (nožni met)



**4. Končni prijemi:**

- Vsi končni prijemi od prej !!!
- KUZURE KAMI SHIHO GATAME



**5. Uporabne akcije:**

- Napad Toria v parterju in prehod v končni prijem (1 varianta), npr.:
  - Uke je med nogama Toria.
  - Tori je med nogama Ukea.
- Menjava končnih prijemov – prehodi med končnimi prijemi, v času reševanja Ukea (kuzure kesa gatame v yoko shiho gatame v kami shiho gatame).
- Met Toria in prehod v končni prijem ter reševanje Ukea iz končnega prijema.
- Tori vleče oz. Uke potiska – Tori izvede met tai otoshi, seoi nage in koshi guruma.
- Uke napade z metom Tai otoshi, Tori hitro prestopi in vrže met Ko soto gake.

**6. KYU – RUMENO ORANŽNI PAS = TEORIJA (4. razred OŠ)**

- **VAŽNO = Znati morajo znati vse za nazaj !!! + NOVO**
- **Higiena judoista je del ETIČNIH načel juda.** Vsak judoist mora paziti na osebno higieno:
  - na vadbo vedno pridemo s čistimi dlanmi in stopali;
  - kimono - Judogi imamo vedno čist in urejen, brez neprijetnih vonjav;
  - nohte imamo pristrizene;
  - 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.
- **Šteti do 10 po japonsko:**      **1** = ICHI (iči); **2** = NI (ni); **3** = SAN (san); **4** = SHI (ši); **5** = GO (go); **6** = ROKU (roku); **7** = SHICHI (šiči); **8** = HACHI (hači); **9** = KU (ku); **10** = JU (džu)
- **Kako se je imenovala prva judo šola, ki jo je ustanovil Jigoro Kano?**  
KODOKAN (šola, prostor za iskanje poti)

*Kodokan v prevodu pomeni prostor za študij poti. KO – predavati, učiti, DO – pot, KAN – zgradba, stavba*

- **Kako se gibamo po blazini?**  
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, ne poskakujemo. Nog ne križamo. S petami ne udarjamo skupaj. Center težnosti mora biti ves čas nad stopali (pogled usmerjen naprej, stojimo čim bolj zravnano). Kolena so čisto rahlo pokrčena.
- **Kakšne vrste gibanja po blazini poznamo v judu?**
  - a) **Razlikujemo 2 načina gibanja po blazini:**
    - Hoja (Shintai)
    - Nadzorovano krožno gibanje (Tai-sabaki)
  - b) **Razlikujemo 2 načina hoje:**
    - Normalna hoja z drsečim korakom naprej ali nazaj (Ayumi-ashi).
    - Zasedovalna hoja v vseh smereh (Tsugi-ashi).
- **Kakšne borbene položaje poznamo pri judu?** Poznamo dva osnovna borbena položaja:
  - a) **Naravni borbeni položaj (Shizen-tai)**
    - OSNOVNI NARAVNI položaj (Shizen-hon-tai)
    - DESNI NARAVNI položaj (Migi-shizen-tai)
    - LEVI NARAVNI položaj (Hidari-shizen-tai)
  - b) **Obrambni borbeni položaj (Jigo-tai)**
    - OSNOVNI OBRAMBNI položaj (Jigo-hon-tai)
    - DESNI OBRAMBNI položaj (Migi-jigo-tai)
    - LEVI OBRAMBNI položaj (Hidari-jigo-tai)

- **Kakšne prijeme za kimono (Kumi-kata) poznamo pri judu?**
  - Poznamo 3 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 ALI Kenka-yotsu.*
  - Prijeme lahko razdelimo tudi na:  
**DOVOLJENE, POGOJNO DOVOLJENE** (enostranski prijem, prijem za pas, diagonalni prijem, žepni prijem, prijem za dva rokava, pištolni prijem) kjer mora prijemu takoj slediti napad, **NEDOVOLJENE**, katere sodnik takoj kaznuje s Shido = 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.
- **Kako razdelimo tehnike juda?**  
**TEHNIKE PADCEV** (Ukemi waza);  
**TEHNIKE METOV** (Nage waza) = Ročni meti (Te waza), Bočni meti (Koshi waza), Nožni meti (Ashi waza), Telesni meti (Sutemi waza);  
**TEHNIKE KONTROLE** (Katame waza) = Končni prijemi (Osaekomi waza), Tehnike davljenj (Shime waza), Tehnike vzvodov (Kansetsu waza),  
**TEHNIKE UDARCEV** (Ate waza) - uporaba samo v katah in pri učenju samoobrambe,  
**PRVA POMOČ z MASAŽO** (Shiatsu kapo).
- **Zgodovina Olimpijskih iger v judu.**  
Prve Olimpijske igre v judu so bile leta 1964 v Tokiu na Japonskem. Na teh igrah so v judu nastopali samo moški. Leta 1972 je judo tudi uradno postal redna športna disciplina OI. Ženske so na OI prvič nastopile leta 1988 v Seulu v Južni Koreji.
- **Ali ima Slovenija že kakšno medaljo v judu z olimpijskih iger?**  
Imamo 6 medalj: URŠKA ŽOLNIR (Atene, Grčija, 2004 – bron); LUCIJA POLAVDER (Peking, Kitajska, 2008 – bron); URŠKA ŽOLNIR (London, Velika Britanija, 2012 – zlato); TINA TRSTENJAK (Rio de Janeiro, Brazilija, 2016 – zlato); ANAMARI VELENŠEK (Rio de Janeiro, Brazilija, 2016 – bron); TINA TRSTENJAK (Tokio, Japonska, 2021 – srebro).
- **GLAVNA PRINCIPA JUDA**  
**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. IZ TEGA PRINCIPA SO IZPELJANA OSNOVNA (mehanska)

**Iz tega principa so izpeljana OSNOVNA (mehanska) načela juda.**

**JITA KYOEI** pomeni »Skupna blaginja zase in za druge« in govori o tem, da ne smemo skrbeti samo za doseg 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 Ukea, ki lahko s svojim odnosom veliko pripomore kvaliteti Torijeve tehnike.

**Iz tega principa so izpeljana ETIČNA načela juda.**