

7. KYU - RUMENI PAS = TEHNIKE (3. razred OŠ)

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

1. VAŽNO = Znati morajo vse za nazaj !!!**2. Osnovna motorika 5 različnih vaj (primeri):**

- Navaden preval naprej čez klop-oviro
- Kolo
- Most
- Sveča
- Zajčji poskoki po eni nogi ("škorpijon")

3. Judo padci in prevali:

- **YOKO UKEMI** (padec v stran)
- **USHIRO UKEMI** (padec nazaj s prevlom)
- **MAE UKEMI** (padec naprej)
- **MAE MAVARI UKEMI** (judo preval naprej
BREZ VSTAJANJA – obleži na tleh)

**4. Meti**

- **O GOSHI** (veliki bočni met) – levo IN desno
- **IPPON SEOI NAGE** (ročni met, noga zunaj = bivši Seoi otoshi) – levo, desno
- **O UCHI GARI** (nožni met – veliko notranje zbijanje)

**5. Končni prijemi:**

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

**6. Uporabne akcije:**

- Obračanje v končne prijeme:
 - Uke je na vseh štirih v zaprti želvici (na vseh 4).
 - Uke leži na trebuhu.
- Menjati en končni prijem z drugim, ko se uke rešuje (yoko shiho gatame v kuzure kesa gatame in obratno).
- Po eno reševanje iz vsakega končnega prijema.
- Uke potiska in izvedeš tehniko.
- Uke vleče in izvedeš tehniko.
- Met v končni prijem (Tori) in reševanje iz končnega prijema (Uke).
- Uke napade z vstopom v met, Tori prestopi in preide v met, protimet.

7. KYU - RUMENI PAS = TEORIJA (3. razred OŠ)**VAŽNO = Znati morajo znati vse za nazaj !!!**

- **Katerega leta je Jigoro Kano ustanovil judo?**
Leta 1882
- **Kako se kimonu reče po japonsko ? Sestavni deli kimona?**
JUDOGI; Judoji je oblačilo judoista in je sestavljen iz zgornjega dela ali jakne (uwagi) in iz spodnjega dela ali hlač (zubon).
- **Pas po japonsko?** = OBI
- **Kako se imenuje po japonsko: dvorana-prostor kjer vadimo judo IN judo blazine?**
DOJO (izgovori se dodžo); TATAMI
- **Kaj pomenijo besede: osaekomi; toketa?**
PRIČETEK KONČNEGA PRIJEMA; KONEC KONČNEGA PRIJEMA.
- **Glavna delitev pasov pri judu:**
 - Šolski ali KYU pasovi,
 - Mojstrski ali DAN pasovi.
- **Poznavanje šolskih in mojstrskih pasov:**
ŠOLSKI PASOVI – po japonsko KYU pasovi:

9. KYU = BELI PAS, **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 = RJAVA PAS**

MOJSTRSKI PASOVI – po japonsko DAN pasovi:
 - **ČRNI PASOVI** = 1. DAN, 2. DAN, 3. DAN, 4. DAN, 5. DAN
 - **RDEČE BELI PASOVI** = 6. DAN, 7. DAN, 8. DAN
 - **RDEČI PASOVI** = 9. DAN in 10. DAN
- **ETIČNA NAČELA JUDA – načela (pravila) vedenja (obnašanja), ki se je morajo naučiti vsi judoisti.**
Nekaj pravil vedenja judoista oziroma, kako se mora obnašati judoist na treningu, na tekmovanju, v zasebnem življenju – izven telovadnice?
 - Nikoli ne dokazuj svoje prevlade z grobo silo, temveč z upoštevanjem načel juda.
 - Judo tehnik ne smeš uporabljati izven telovadnice - DOJA, razen v primeru resne ogroženosti.
 - Uporaba judo tehnik izven telovadnice - DOJA je neodgovorna, nevarna in prepovedana.
 - Pravi judoist ne izziva in ne napada. Konfliktom se poskuša ali izogniti ali pa jih rešuje na miren način.
 - Ker si judoist, moraš zaščititi šibkeje, pomagati mlajšim in starejšim.
 - Spoštuj starejše in izkušenejše judoiste in se poskušaj od njih kaj naučiti.
 - Na trening pridi pravočasno in z opremo, ki jo potrebuješ.
 - Poslušaj navodila trenerja, da ne pride do poškodb in da se kaj naučiš.
 - Na tekmovanjih nikoli ne ugovarjaj sodniku, čeprav je prišlo do očitne nepravilnosti.
 - Pri vadbi in na tekmovanjih pazi, da ne bi z nepravilno ali nedovoljeno tehniko poškodoval sebe ali nasprotnika. Če do poškodbe vseeno pride, ne obtožuj drugih ali sebe. Poškodbam se včasih ne da izogniti.
 - Če se poškoduješ, ne stokaj, ampak takoj opozori sodnika ali trenerja, da te ustrezno oskrbi.
 - Pri vstopu v telovadnico ali na tatami primerno pozdravimo.
 - Na tatami stopimo le z bosimi nogami.