

OSNOVNA MOTORIKA:

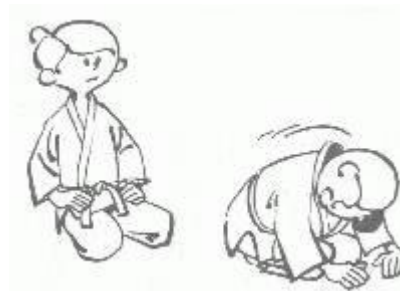
- Plazenje po trebuhu, hrbtu in boku
- Hoja po vseh štirih v vseh smereh
- Hoja in tek v vseh smereh
- Križni koraki
- Skok stegnjeno
- Sveča
- Most na plečih
- Klasičen preval naprej

TEORIJA:

- Kaj pomenita besedi JU DO? **JU pomeni mehko, DO pomeni pot (mehka pot)**
- Ustanovitelj juda? **Jigoro Kano**
- Pomen priklanjanja pri judu? **S priklonom izkazujemo spoštovanje!**
- Zakaj se je pred vadbo potrebno ogreti? **Zato da zmanjšamo možnosti poškodb.**
- Zakaj se pri judu učimo padce in prevale? **Da manj boli ko pademo in zmanjšamo možnost poškodbe.**
- Kaj naredimo s kimonom po vadbi? **Jo zložimo in pospravimo, doma pa jo obesimo na obešalnik, da se posuši. Če je zelo umazana, jo operemo.**
- Pozdravi pri judu (stoje – **tachi rei**, kleče - **za rei**)



stoje – **tachi rei**



kleče - **za rei**

- Pozdrav pri judu – REI (kaj pomeni beseda = POZDRAV)
- Delitev metov  
**ročni,**  
**bočni,**  
**nožni,**  
**telesni.**
- Kaj spada k športni opremi judoista? **Copati, judogi – kimono (zgornji in spodnji del), obi – pas, brisača in športna torba (majhni otroci tudi pijača)**
- Pravilno zavezovanje pasu



- Ocenjevanje tehnik, kazni (wazari = 7, ippon = 10, shido = kazen)
- Pravilno gibanje pri judu? **Ne križati nog, ne poskakovati, noge drsijo po blazini**
- Pravilni pozdrav pred borbo, po borbi. **Ko stopi na blazino se prikloni nasprotniku, enako po borbi.**
- Kako se predamo v borbi? **2x ali večkrat udarec z dlanjo, stopalom po blazinah ALI z besedo MAITA**
- Prijem za prste dovoljeno-nedovoljeno, zvijanje prstov dovoljeno-nedovoljeno (sumo borbe)

## **PASOVI PRI JUDU (pas = OBI)**

- Glavna delitev = šolski ali kyu pasovi, mojstrski ali dan pasovi.
- Poznavanje šolskih in mojstrskih pasov:

### **ŠOLSKI ali KYU pasovi:**

- 8. kyu – belo rumeni,
- 7. kyu – rumeni,
- 6. kyu – rumeno-oranžni,
- 5. kyu – oranžni,
- 4. kyu – oranžno-zeleni,
- 3. kyu – zeleni,
- 2. kyu – modri,
- 1. kyu – rjavi

### **MOJSTRSKI ali DAN pasovi:**

- 1. dan – črni,
- 2. dan – črni,
- 3. dan – črni,
- 4. dan – črni,
- 5. dan – črni,
- 6. dan – rdeči-beli ali črni,,
- 7. dan – rdeči-beli ali črni,,
- 8. dan – rdeči-beli ali črni,
- 9. dan – rdeči ali črni,
- 10. dan – rdeči ali črni