

8. KYU - BELI RUMENI PAS = TEHNIKE (2. razred OŠ)
--

- V primeru, da je otrok PRIČEL v 2. razredu, OPRAVLJA izpit za 9. KYU + 8. KYU !!!

VAŽNO = Znati morajo vse za nazaj !!!

1. Osnovna motorika 5 različnih vaj:

PRIMER :

- Zajčji poskoki
- Navadni preval naprej čez ležečo-nizko oviro
- Poskoki po eni nogi ("štorklja")
- Plazenje po trebuhu brez rok naprej (roke na hrbtu)
- Hoja po kolenih

2. Judo padci:

- **YOKO UKEMI** (padec v stran)
- **USHIRO UKEMI** (nepopolni preval nazaj preko Ukea, ki leži na trebuhu, Tori se po prevalu vsede na zadnjico)
- **MAE UKEMI** (padec naprej)



3. Meti v gibanju, ko te uke potiska (levo, desno):

- **OSOTO OTOSHI** (veliko zunanje spotikanje)
- **UKI GOSHI** (mali bočni met) **ali** **O GOSHI** (veliki bočni met)



4. Končni prijemi:

- **YOKO SHIHO GATAME**
- **KESA GATAME**
- **KUZURE KESA GATAME**



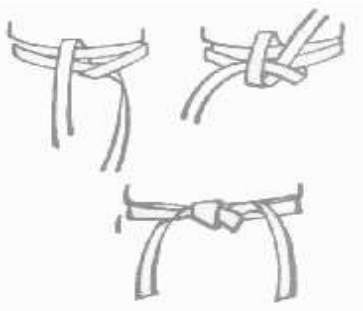
5. Uporabne akcije:

- Obračanje s kolen v končni prijem (v kesa gatame in yoko shiho gatame)
- Reševanje iz kesa gatame in yoko shiho gatame
- Met in v končni prijem (Tori) IN reševanje iz končnega prijema (Uke)

8. KYU - BELI RUMENI PAS = TEORIJA (2. razred OŠ)
--

VAŽNO = Znati morajo znati vse za nazaj !!!

- Kaj pomenita besedi JU DO?
JU = prilagajanje, DO = pot (JUDO = POT PRILAGAJANJA)
- Katerega leta je Jigoro Kano ustanovil judo?
1882
- Zakaj se je pred vadbo potrebno ogreti?
Zato, da zmanjšamo možnosti poškodb.
- Kateri del telesa najbolj čuvamo pri padcih?
Glavo
- Pozdravi pri judu – japonski izraz
Stoje - stoječi – TACHI REI
Kleče - klečeči – ZA REI
- Delitev metov
ROČNI - Te Waza
BOČNI - Koshi Waza
NOŽNI - Ashi Wasa
TELESNI - Sutemi Waza
- 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.
- Pravilno zavezovanje pasu



- Štetje po japonsko do 5
1 = ICHI (iči); 2 = NI (ni); 3 = SAN (san); 4 = SHI (ši); 5 = GO (go)
- Kako rečemo zdaj – pričetek? Kako rečemo stoj (ustavi se)? Kako rečemo konec?
HA JIME (ali samo JIME) MATE SORE MADE
- Kako se predamo v borbi ?
3 x udarec z dlanjo, stopalom po blazinah ALI z besedo (vsklik) MAITA.
- Kako je Jigoro Kano prišel do ideje za judo, oziroma glavnega načela juda?
Zgodbica o vetru, hrastu in vrbi.
- Zlaganje kimona !!! Zavezovanje pasu !!!