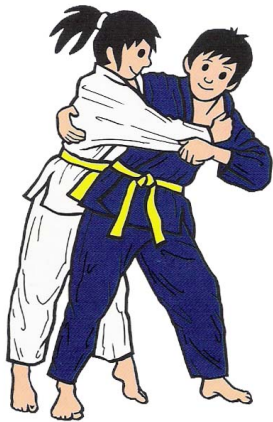


KOMISIJA ZA PASOVE



JUDO ZVEZA SLOVENIJE

DECEMBER 2013.



IZPITNI PROGRAM

ZA ŠOLSKE PASOVE

8. KYU – 1. KYU



8. Kyu: belo - rumeni pas

Minimalna starost: dopolnjeno 7. leto

Tehnika padanja (3 akcije)	padec nazaj	padec vstran (levo-desno)		
Osnovne oblike tehnike metov (4 akcije)	O-goshi ali Uki-goshi (levo-desno)	O-soto-otoshi (levo-desno)		
Osnovne oblike parternih tehnik (4 akcije)	Kuzure-kesa-gatame (levo-desno)	Mune-gatame (levo-desno)		
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (2 akciji)	<ul style="list-style-type: none"> • Če Uke potiska in (ali) hodi naprej, Tori meče Uki-goshi ali O-goshi. • Če Uke vleče in (ali) hodi nazaj, Tori meče o-soto-otoshi. 			
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza (2 akciji)	<ul style="list-style-type: none"> • Dve različni povezavi kontroliranega meta s končnim prijemom in Ukejevim reševanjem. 			
Randori (3-5 randorijev a' 1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Parterna borba-začetni položaj na kolenih-borba s ciljem uporabiti naučeno: končni prijemi in poizkus reševanja. 			

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Stopnje pasov (šolski in mojstrski).
2. V katerem klubu treniraš in kdo je tvoj trener ?

3. Športna oprema judoista.
4. Pozdrav – rei (pozdrav stoje, pozdrav kleče).

Pojasnila izpitnega programa za 8.kyu (belo-rumeni pas)

Izobraževalni smotri

- Učenca motivirati za judo.
- Izraziti povezavo med zaupanjem in odgovornostjo.
- Obvladati padce nazaj in vstran v obe smeri po metu naprej.
- Kontrolirano metati naprej in nazaj v obe smeri; ne padati na partnerja; stabilna stoja; kontrola rok.
- Metati na »račun« Ukeja (izkoristiti situacijo).
- Pred začetkom je treba najvažnejše tehnike obojestransko ponoviti.

Pripombe k programu

1. Tehnika padanja

- Metanje in padanje, kot tudi prijem ter reševanje iz njega učimo in razvijamo skupaj; učitelj naj pri vsakem metu posreduje ustrezno tehniko padanja.

2. Osnovne oblike metov

- Oba morata vaditi tako, da se drugi lahko uči padati in metati. Torej je nujno naučiti pravilnega držanja tudi Ukeja, prav tako kot Torija; zahtevan met se jasno izvede v stoječem položaju.
- Pod O-soto-otoshi razumemo nastavek noge z zunanje strani za nogo partnerja z istočasnim kontaktom telesa. Omogoča stabilno stojo in kontrolo nad partnerjem, kar se pri otrocih pri izvedbi O-soto-garija običajno ne dogaja.

3. Osnovne oblike parternih tehnik

- Učenec mora tehniko korektno in razločno demonstrirati ter pokazati, da lahko uspešno kontrolira Ukeja v parterju.
- Kuzure-kesa-gatame je primerna tehnika za začetnike, ker ni prijema okrog vratu (pod roko). Prijem okrog vratu je neprijeten, boleč in lahko celo nevaren.

4. Uporabne naloge v stoje-Tachi-waza

- Na tej stopnji Tori izvaja mete naprej in nazaj ob Ukejevem gibanju naprej in nazaj.

- Poteg/potisk Ukeja naj bo tako močan, da lahko Tori akcijo lepo izkoristi.

5. Uporabne naloge v parterju-Ne-Waza

- Met in padec naj bosta povezana s prijemom in reševanjem; tako dobi učenec vpogled v tehnične možnosti juda. Seveda to ni možno brez sodelovanja partnerja.

6. Randori

- Posamezni randori v parterju naj ne bo daljši od minute, skupen čas več randorijev naj ne bo daljši od petih minut.
- V randoriju naj se partnerji ne počutijo kot poraženci ali zmagovalci; zavedati se morajo, da se učijo. Borba je »igrājajoča«, brez maksimalne moči, lahkotna in sproščena.



7.Kyu: rumeni pas
Minimalna starost: 8 let

Tehnika padanja (4 akcije)	nazaj	vstran	judo preval (levo-desno) z vstajanjem ali brez	padec naprej
Osnovne oblike tehnike metov (7 akcij)	O-goshi (levo-desno)	Uki-goshi (levo-desno)	O-uchi-gari (levo-desno)	Seoi-otoshi
Osnovne oblike parternih tehnik (6 akcij)	Kesa-gatame (levo-desno)	Yoko-shiho-gatame (levo-desno)	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho gatame
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (2 akciji)	<ul style="list-style-type: none"> • Če Uke potiska in (ali) hodi naprej, Tori meče Uki-goshi, O-goshi ali Seoi-otoshi. • Če Uke vleče in (ali) hodi nazaj, meče Tori O-uchi-gari. 			
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza (7 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> • Po eno reševanje iz vsakega končnega prijema. • Po en napad proti Ukeju, ko je ta na vseh štirih, oziroma leži na trebuhu-napad končati s končnim prijemom. • Menjati en končni prijem z drugim pri čemer Tori izkorišča poizkus Ukejevega reševanja. 			
Randori (3-5 randorijev a' 1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Randori se prične, ko Uke po izvedenem Torijevem metu pravilno izvede tehniko napadanja. 			

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Okvirni pregled zgodovine juda.
2. Stopnje pasov in njihov pomen.

1. Higijenski predpisi (na kaj mora vsak judoist paziti).
2. Športna oprema judoista.

Pojasnila izpitnega programa za 7. Kyu (rumeni pas)

Izobraževalni smotri

- Glede na znanje iz programa za 8. Kyu je treba utrditi padec nazaj iz vzravnanе drže (stoje) in padec vstran (iz meta). Znanje intenzivirati in razširiti z različnimi vajami.
- Mete naprej in nazaj izpopolnjujemo in utrjujemo v levo in desno. Učencem pojasnimo pojme kot so: dvigati, rotirati, žeti, pometati tako, da je ideja meta jasna.
- Mete izvajamo predvsem z izkoriščanjem Ukejevih akcij (izkoriščanje situacije).

Pripombe k programu

1. Tehnika padanja

- Judo prevel je za nekatere učence težji element, zato lahko zaključni del demonstriramo z vstajanjem ali v ležečem položaju. Ne zahtevamo brezhibne tehnike.

2. Osnove tehnik metanja

- Na tej stopnji je potrebna vadba O-goshija ali Uki-goshija, ki pri 8. Kyu ni bil treniran. Poudarimo razliko med obema.
- Pod Seoi-otoshi razumemo v širokem razkoraku izveden Ippon –seoi-nage; pri tem naj Tori z roko, ki objame roko Ukeja, prime za ovratnik-tako se moč lažje prenaša-boljši kontakt.

3. Osnovne oblike parternih tehnik

- Kot se tehnike držanja vadijo obojestransko, velja enako pri reševanju, čeprav to ni vedno vidno pri preizkusu-izpitu.

4. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Idealna prilika za izvedbo meta naprej je, ko pada projekcija Ukejevega težišča pred njegova stopala. Prav tako so uspešni meti nazaj (npr. O-uchi-gari), ko pade projekcija Ukejevega težišča za njegova stopala.
- Poteg in potisk naj bosta tako močna, da lahko Tori met čisto in tekoče izvede.

5. Uporabne naloge v parterju-Ne waza

- Pri reševanju naj se Uke bori tako, da se Tori lahko reši. Bistvo vseh nalog je: držati tako, da se Tori še lahko reši.
- Položaj na vseh štirih delimo na visoko klop, srednjo klop in lego na trebuhu.

6. Randori

- Potrebno je izvesti 4-6 kratkih randorijev. Da to dosežemo je v treningu potrebnih več randorijev. Ocenjuje se vedno oba partnerja istočasno.
- Randori v parterju naj se vedno začne s korektno izvedenim metom. Tori naj ne preide iz meta v parter istočasno z Ukejem. Najprej naj ga varno vodi skozi met, nato šele preide v parter. Randori traja cca. 30 sekund, nato sledi menjava vlog.
- Ne vedno demonstrirati le vloge Torija, treba je odigrati tudi vlogo Ukeja.
- Ne se gibati šablonsko in dogovorjeno, temveč jasno predstaviti naloge Torija in Ukeja.
- Učenec naj pozna japonske izraze, ki jih program vsebuje.



6. Kyu: rumeno-oranžni pas
Minimalna starost: 9 let

Tehnika padanja (7 akcij)	nazaj	vstran (levo-desno)	judo preval naprej (levo-desno) z vstajanjem in brez	padec naprej	
Osnovne oblike tehnike metov (7 akcij)	Ippon-seoi-nage (levo-desno)	Tai-otoshi	Ko-uchi gari (levo-desno)	Ko-soto-gake ali Ko-soto-gari	De-ashi-barai
Osnovne oblike parternih tehnik (8 akcij)	dve različni izvedbi Kesa-gatame	dve različni izvedbi Yoko-shiho-gatame	dve različni izvedbi Tate-shiho-gatame	dve različni izvedbi Kami-shiho-gatame	
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi- waza (8 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> • Če Tori vleče in (ali) gre nazaj, meče Tori Ippon-seoi nage in Tai-otoshi. • Če Uke vleče in (ali) gre nazaj, meče Tori Ko-uchi-gari in De-ashi-barai. • Če Uke napada z Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi ali De-ashi-barai se Tori umakne ali prestopi. 				
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne- waza (8 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> • O-uchi-gari in Ko-uchi-gari z zaključkom v končnem prijemu. • Po dve reševanji iz Kesa-gatame in Yoko-shiho-gatame. • 1 napad če Uke leži na hrbtu, Tori stoji ali kleči med njegovimi nogami. • 1 napad, če je Tori na hrbtu, Uke med njegovimi nogami, Tori zaključuje s končnim prijemom. 				
Randori (3-5 randorijev a' 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • V randoriju se učijo učenci kontrolirati met in poskušajo metati ob mehki obrambi parterja. • V parterni borbi dokazati možnost kontroliranja s končnim prijemom, tudi ko se partner resno upira-brani. 				

**TEORIJA IN
OSNOVE JUDA**

1. Okvirni pregled razvoja juda v Sloveniji.
2. Okvirni pregled razvoja juda v svetu.

1. Razdelitev juda po skupinah.
2. Kako je organiziran judo trening.

Pojasnila izpitnega programa za 6. Kyu (rumeno-oranžni pas)

Izobraževalni smotri

- Temeljito in obojestransko obvladanje juda je bistvena točka tega poglavja.
- Uvajanje nožnih tehnik razširja repertoar metov, ki izboljšajo osnovo juda in s tem omogočijo celovito izrabo telesnih in psihičnih moči.
- Poudarek na Toriju, ki prevzema iniciativo in z svojo aktivnostjo sam pripravi ugodne situacije za napad.
- Smiselna in situacijska povezava stoječih in parternih tehnik pri učenju in borbi-treningu naj bo jasna.

Pripombe k programu

1. Tehnika padanja

- Prikazati je treba potrebo po znanju padanja v obe smeri. Npr.: Za uspešno učenje Tai-otoshija je predpogoj znanje padanja v levo in desno (z vstajanjem in brez).

2. Osnove tehnik metanja

- Ippon-seoi-nage na začetku izvajamo s prijemom na ovratniku zaradi boljšega kontakta zgornjega dela telesa. Tori naj meče z rahlo pokrčenimi nogami in ravnim hrbtom ter vodi Ukeja v padec.
- Pri Tai-otoshi-ju v desno je pomembno, da Tori obremeni obe nogi ter blokira desno nogo Ukeja.
- Meta Ko-uchi-gari in Ko-soto-gari je potrebno izvajati z majhno površino podplata (po površini drsi le del stopala).
- Ko-soto-gake je možno izvesti tudi z golenjo.
- Kot prva tehnika »pometanja« je na vrsti De-ashi-barai, ki zahteva določeno mero previdnosti.

3. Osnove parterja

- Z različnimi oblikami končnih prijemov prikažemo učencu pestrost dela-borbe v parterju. Razumeti mora, da se lahko končni prijem izvede z različno uporabo nog, rok ali teže telesa in s tem prepreči reševanje Ukeju.

4. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Tori naj se v tem delu nauči sam pripraviti situacijo ugodno za izvajanje meta. Pri tem je pomembno gibanje telesa (tai-sabaki) ter menjava potiska in potega.
- Paralelno z večjo aktivnostjo Torija se mora Uke naučiti korektnih obrambe. Ta je v začetku poudarjena v duhu juda z izogibanjem in prestopanjem (brez »trdih« rok).
- Uke mora pri tem pokazati ustrezne »odgovore« na poteg Torija.

5. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

- Tekoč prehod iz stoječega položaja v parter se začne z nožnimi tehnikami. Tori naj Ukeja ves čas kontrolira in smiselno privede v končni prijem.
- Osvobajanje naj se po možnosti dopolnjuje. To pomeni upoštevati reakcije Ukeja.
- Smiselno delo pri standardni situaciji na hrbtu in pripravi na randori zahteva znanje za reševanje iz obeh situacij (zgoraj in spodaj).

6. Randori

- Celotni čas randorija naj pri večkratni menjavi partnerja ne traja več kot 10 minut.
- Judoisti naj :
 - se ne upirajo z rokami (blok), roke naj bodo sproščene, drža pokončna-Lepi judo
 - se ne borijo samo defenzivno, večkrat naj odločno napade in skuša metati
 - ne prikažejo samo vloge Torija, temveč tudi vlogo Ukeja, ter pri dobrem Ukejevem napadu tudi lepo tehniko padanja
 - v parterni borbi je lahko borba resnejša (manj igre) z večjim vložkom moči



5. Kyu: Oranžni pas
Minimalna starost: 10 let

Tehnika padanja (5 akcij)	nazaj	vstran (levo-desn)	judo preväl naprej čez oviro (levo-desno)	padec naprej	
Osnovne oblike tehnike metov (7 akcij)	Morote-seoi nage	Sasae-tsuru-komi-ashi	Hiza-GURUMA	O-soto-gari (levo-desno)	Harai-goshi (levo-desno)
Osnovne oblike parternih tehnik (4 akcije)	Juji-gatame (levo-desno)	Ude-garami (levo-desno)			
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (2 akciji)	<ul style="list-style-type: none"> • Če Uke napade z »vrtečo« tehniko (vstop z obratom) ali nožno tehniko, se Tori izmakne ali prestopi, ter meče (proti met). • Če Tori z vrtečo ali nožno tehniko napade, se Uke izmakne ali prestopi, Tori nadaljuje met z drugim metom (kombinacije). 				
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza (6 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> • Uke se rešuje iz končnega prijema, Tori preide v Juji-gatame, iz drugega preide v Ude-garami. • Uporaba nožnih klešč za obrambo (ležeč na hrbtu). • Eno reševanje iz nožnih klešč. • Dva napada proti položaju v »srednji klopi« z zaključkom v Juji-gatame. 				
Randori (4-6 randorijev a' 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Randori-metati proti enako držečemu partnerju brez poprejšnjega reševanja iz prijema. • Randori v parterju-začetni položaj v nožnih kleščah. 				

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Vrste tekmovanj v Sloveniji, Evropi in svetu.

1. Borbeni položaji pri judu, prijemi-gardi in gibanje po blazini
 2. Etična načela-etika borilnih veščin.

Pojasnila izpitnega programa za 5. Kyu (oranžni pas)

Izobraževalni smotri

- S preizkusom (izpitom) za 5. Kyu se zaključi temeljna izobrazba judoista, kar se mora odražati tudi v njegovem gibanju.
- Že naučene tehnike naj učenci izvajajo suvereno z dobro kontrolo Ukejevega padca. Tehnike so izvedene sigurno in samozavestno.
- Probleme Kumi-kate (kako prijeti?) je treba dogovoriti (uskladiti), da tehnične variante ustrezajo borbeni situaciji in jih je moč uspešno uporabiti.
- Intenzivno vaditi lahko delo rok in nog, kakor tudi smiselno uporabo potega in potiska.
- Različno uporabo tehnik potega in dviga posredujemo s tehniko Morote-seoi-nage.
- Kombinacije in proti mete po izogibanju ali prestopanju vadimo z vzravnanim telesom, čeprav je obramba sicer nizka.
- V tem delu skoraj vse mete izvajamo na eni nogi.
- Bistvena točka učenja je uporaba in »tajming« delovne naloge.
- Posebno pozornost zahteva učenje vzvodov-poudariti odgovornost Torija.

Pripombe k programu

1. Tehnika padanja

- Judo preval čez oviro (pas, žoga, partner) naj utrdi znanje padanja.

2. Osnovne tehnike metanja

- Poudarek je na tehnikah, ki jih izvajamo na eni nogi. Tori mora zato vzpostaviti dobro ravnotežje za kontrolo in varnost Ukeja.
- Tudi pri demonstracijah osnovnih oblik mora biti izraba gibanja v središču pozornosti.

3. Osnove parterja

- Oba principa vzvoda naj bosta predstavljena korektno in mirno. Pri tem gre manj za izrabo situacije, kot za pravilno izvedbo tehnike.

4. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- V tem delu gre za izkoriščanje različnih možnosti izogibanja, prestopanja pri prvem metu in izkoriščanja teh pri drugem metu. Uke lahko svojo reakcijo izrabi za proti met in Tori lahko Ukejevo reakcijo izrabi-kombinira z naslednjim metom. To pa je možno vaditi le s sodelovanjem obeh.

5. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

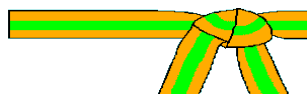
- Smiselno vaditi vzvode, predvsem če se Uke skuša osvoboditi in se brani v »klopi« (na vseh štirih).
- S standardno situacijo nožnih klešč se izrabijo situacijske možnosti priti do uspeha iz zgornjega ali spodnjega položaja.

6. Randori

- Skupen čas randorija na izpitu (menjave) naj bo največ 10 minut.

Pri randoriju vadeči naj:

- ne menjajo prijema, temveč se po pozivu ocenjevalca borijo naprej v istem ali nasprotnem prijemu (gardu)
- ne vztrajajo samo v obrambi-izkoriščajo napake za proti mete
- se ne »zapirajo« s togimi rokami, temveč naj se branijo mehko, predvsem z izogibanjem in prestopanjem
- se ne obnašajo šablonsko in po normah, temveč izkoriščajo prilike za lahke kontrolirane mete
- v parterju ne demonstrirajo zgolj naučene tehnike (prijeme), temveč naj te uporabijo za rešitve v standardnih situacijah
- se ne branijo tako, da popolnoma onemogočijo partnerja, temveč z doziranim odporom omogočijo učenje tudi partnerju



4. Kyu: Oranžno-zeleni pas
Minimalna starost: 11 let

Predznanje	naključni preizkusi				
Tehnika padanja	Prosti padec s partnerjevo pomočjo (levo-desno)				
Osnovne oblike tehnike metov (7 akcij)	Tsuri-komi-goshi (levo-desno)	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai ali Ko-uchi-barai	Okuri ashi barai	Tomoe-nage (levo-desno)
Osnovne oblike parternih tehnik (4 akcij)	Ude-gatame (levo-desno)	Waki-gatame (levo-desno)			
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (7 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> ● Tsuri –komi-goshi in Koshi-uchi-mata metati proti enaki Kumi-kati (prijemu). ● Druge tri tehnike vsakokrat izvesti iz smiselne izhodiščne situacije. ● Obramba z blokom proti dvema različnima »vrtečima tehnikama« (vstop z obratom). 				
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza (6 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> ● Tori leži na hrbtu-Uke med njegovimi nogami. Izpeljati Ude-gatame in Juji-gatame. ● Iz Kuzure-kesa-gatame izpeljati Ude-gatame in Waki-gatame. ● Tori na vseh štirih (klop) mora priti do Waki-gatame in do končnega prijema. 				
Randori (4-6 randorijev a' 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> ● V randoriju (Tachi-waza) vadijo mete iz različnih prijemov (Kumi-kata) in po reševanju iz partnerjevega prijema (rokav, ovratnik)-igrajo se randori. ● Pri prehodu v parter izkoriščati prilike za uspešen napad ali za potrebno obrambo. 				

TEORIJA IN OSNOVE JUDA	1. Razčlenitev meta (posamezne faze) in ključne točke. 2. Osnovna borbena pravila.	1, Etična načela – etika juda. 2. Osnovna načela juda.
-------------------------------	---	---

Pojasnila izpitnega programa za 4. Kyu (oranžno-zeleni pas)

Izobraževalni smotri

- Začne se temeljni trening. Pojem pomeni, da je potrebno zagotoviti sistematično redno in ponavljajočo tehnično in taktično izobrazbo za dosego navedenih motoričnih ciljev. Osnovni trening v nobenem primeru ne sme biti naravnat kot tekmovalni trening.
- Za judoista je pomembno ponavljanje osnovnih tehnik s katerimi zagotovi stabilno znanje za učenje novih.
- Naučene »srp« tehnike od znotraj učimo v variantah.
- Koshi-uchi-mata je kot ena najuspešnejših tekmovalnih postavljena v težišče te stopnje učenja.
- Možnosti kumi-kate se razširijo-prijem se sprost.
- Prosti padec v obe strani utrditi tako, da učenec izgubi strah tudi pred težjimi meti (sutemi).
- Razširi se možnost delovanja-spoznavanja raznolikosti tehnik v različnih situacijah.
- Širše področje delovanja naj se pokaže tudi v stoječem randoriju, kjer se uporabi pojem kumi-kata, preprijem, sprostitev prijema kot smiselno uporabo tehnik metanja.
- Pri prehodu iz stoječega v parter gre za hitro in smiselno prepoznavanje in izkoriščanje ponujajočih se situacij v različnih položajih (zgoraj, spodaj, napad, obramba).

Pripombe k programu

1. Predznanje

- Na tej stopnji je prvič potrebno preveriti znanje (naključni preizkusi), ali kandidat obvlada osnovne tehnike gibanja iz predhodnih poglavij. To velja tudi za naslednje stopnje in se ta pripomba v naslednjih stopnjah ne bo več omenjala.

2. Tehnika padanja

- Tehniko prostega padca lahko kandidati starejši od 30 let demonstrirajo tudi na mehkejši blazini. Kot partnersko pomoč lahko razumemo roko stoječega partnerja.

3. Osnove tehnike metov

- Za tehnično korektno izvajanje tehnike metov na tej ravni je pomembno pravilno gibanje Ukeja pred metom in v metu (kuzushi, gibanje, sproščen padec).

- Pri demonstraciji tehnike Tomoe-nage je možno izvajati tudi Yoko-tomoe-nage.

4. Osnove parterja

- Novi vzvodi kažejo več variant možnosti uporabe vzvoda na iztegnjeno roko. Za varnost pri izvajanju teh tehnik je bistvena in nujno potrebna obojestranska vadba.

5. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Za dobro tehniko je potrebno vaditi različne možnosti reagiranja na poteg in potisk. Blokada »vrtečih« tehnik (vstopi z obratom) je možna z rokami ali z bokom pri čemer lahko prijem ostane ali se iztrga.
- Različne situacije primerne za izvajanje meta je možno pripraviti z gibanjem v različne smeri, z različnimi prijemi ali gibanjem Ukeja ali Torija (situacijo izrabiti ali jo ustvariti).

6. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

- Naučene vzvode naj učenci smiselno uporabljajo v standardnih situacijah. Če se hoče Uke osvoboditi iz prijema; se brani v »klopi«; kadar Tori leži na hrbtu, lahko smiselno uporabi vzvod ali pa tudi končni prijem.
- Prvič v tehnikah prijemov kot protinapad in sicer, ko Tori iz pozicije »klop« v spodnjem položaju izkoristi napad Ukeja, da izvede Waki-gatame ali končni prijem.

7. Randori

- Na tej stopnji naj bo igrajoč, lahkoten, z začetnim uvajanjem »borbenega karakterja«.

- Judoist naj:

- ne onemogoča ali otežuje poizkusa meta z nizko prežo, temveč naj z vzravnano držo omogočata obojestransko tekočo vadbo-izvajanje metov
- ne vadi z enim prijemom, temveč naj z različnimi prijemi pride do meta
- se ne brani trdo in naj ne mrzlično napada, temveč naj se bori lahkotno z menjavanjem napada in obrambe
- se ne bori le v Tachi-wazi (stoje), temveč naj izkoristi priložnost za smiselni prehod v borbo v parterju



3. Kyu: zeleni pas
Minimalna starost: 12 let

Predznanje	naključni preizkusi				
Tehnika padanja	prosti padec (levo-desno)				
Osnovne oblike tehnike metov (7 akcij)	Koshi-GURUMA (levo-desno)	Ushiro-goshi (levo-desno)	Ko uchi maki komi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Osnovne oblike parternih tehnik (2 akciji)	Ashi-gatame	Ashi-garami			
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (7 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> • Vseh pet metov; vsakega izvesti iz smiselne situacije • Uke se brani z blokom; izvesti dve kombinaciji po lastni izbiri 				
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza (3 akcije)	<ul style="list-style-type: none"> • 3 različne tehnike prehoda iz stoječega v parter: <ul style="list-style-type: none"> - kot sledeča tehnika po ponesrečenem Ukejevem napadu - kot direktni prehod (npr.: Hikikomi-gaeshi) -kot nadaljevanje lastne ponesrečene ali deloma uspešne tehnike (napada) 				
Randori (5 randorijev a' 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • V stojećem randoriju metati v smiselni kombinaciji, ali kot proti met po izmikanju ali blokiranju . 				
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Nage-no-kata-skupina Koshi-waza. 				

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Osnovna borbena pravila: - Tekmovalni prostor.

- Oprema in osebni videz judoista.

1. Osnovna in etična načela juda.

2. Gibanje po blazini (drseči korak, borbena hoja, krožno gibanje).

Pojasnila izpitnega programa za 3. Kyu (zeleni pas)

Izobraževalni smotri

- Po tem, ko je do sedaj veljala blokada kot obramba, lahko v tem delu predstavimo naslednje iz tega izhajajoče tehnike proti metov.
- Uvajanje nove sutemi-waze zahteva tehnično dovršeno-prefinjeno tehniko padanja naprej. Zato je potrebno veliko vaje v prostem padcu (levo-desno).
- Čeprav iz vsebin preizkusov ni nujno razvidno, je razširitev možnosti na področju kumi-kate nujna.
- Z uporabnimi nalogami pripraviti kandidate na kompleksno uporabo juda v prostih situacijah.
- Za uspeh na tekmovanju je bistven sklop Tachi-waza-Ne-waza To pa zahteva veliko dela v oblike uporabnih nalog (situacijska vadba).
- V randoriju se število konkretnih nalog zmanjša. S tem postane borba bolj odprta-sproščena.
- Pri uvodu v Nage-no-kato preidemo na »formalno vadbo«, da se to lahko razume kot nov način juda (gibanje in razumevanje).

Pripombe k programu

1. Predznanje

- Pri izpitnem programu, ki obsega vseh osem preizkusov se predznanje preverja le, če se to pokaže za nujno potrebno.

2. Tehnika padanja

- Demonstriranje prostega padca lahko (ni pa nujno) olajšamo z mehkejšo blazino (velja predvsem za kandidate stare preko 30 let).

3. Osnovne tehnike metov

- Koshi-GURUMA in Ushiro-goshi vadimo skupaj-obojestransko, saj je drugi met proti tehnika prvemu.
- Tani-otoshi je kot proti met težak, zato ga v začetku učimo kot napad ali »pričakujočo kontro«, kar pomeni, da se ne izvaja kot proti met čez predhodno blokado temveč direktni napad.
- Sumi-gaeshi se demonstrira z normalnim prijemom (glej tekmovalna pravila); v izjemnih primerih (uspešni tekmovalci) se lahko uporabi tudi yoko-sumo-gaeshi z enostranskim diagonalnim prijemom.

4. Osnove parterja

- Oba zahtevana vzvoda se lahko izvedeta iz pozicije Kesa-gatame.
- Varnost Ukeja se lahko zagotovi z dozirano uporabo moči nog.
- Ashi-gatame pomeni Ude-garami z uporabo nog.

5. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Situacije za izvajanje metov:
 - različne akcije Ukeja ali Torija (potiskanje, vlečenje, dvigovanje, potiskanje navzdol, itd.)
 - različne smeri gibanja (naprej, nazaj, levo, desno, v krogu levo-desno)
 - različni medsebojni položaji (levi-levi, desni-levi, desni-desni)
 - met kot direktni napad, kot proti met ali kombinacija
 - z različnimi prijemi na rokavu, ovratniku ali drugih delih kimona

6. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

- Prikaz treh prehodov v parter; prvi direktni: v ospredju je ciljna tehnika v parterju; pri drugih dveh pa je zaporedje delovanja (nadaljevanje).

7. Randori

- Sproščena lahkotna igra s tekmovalnim karakterjem. Judoista se ne gibljeta več po ustaljenih vzorcih, gibanje je pestro izmenjujoče, situacije rešujeta tekmovalno.

8. Kata

- Kot prvi učni sklop je skupina bočnih metov (Koshi-waza) Nage-no-kate, zato ker so bile te tehnike že naučene na predhodnih stopnjah. Tako se lahko kandidat osredotoči na specifične zahteve Kate.



2. Kyu: modri pas
Minimalna starost:13 let

Predznanje	naključni preizkusi				
Osnovne oblike tehnike metov (7 akcij)	Yoko-otoshi (levo-desno)	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake (levo-desno)	Hane goshi
Osnovne oblike parternih tehnik (4 akciji)	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (6 akcij)	● Tri zgoraj imenovane tehnike metati iz dveh različnih situacij.				
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza (8 akcij)	● Vsako tehniko izvesti iz dveh različnih standardnih situacij.				
Randori (5 randorijev a'2 min.)	● V stoječem randoriju proti partnerju, ki ima neobičajen prijem (kumi-kata) ali neobičajno držo, izvesti situaciji primeren-ustrezen met. ● Randori v parterju (reševanje iz davljenj).				
Kata	● Nage-no-kata skupina Ashi-waza				

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Osnovna borbena pravila: - Pogoji, da sodnik objavi Ippon.
- Pogoji za uspešen začetek končnega prijema.
2. Pokaži 5 tehnik končnih prijemov (kodokan)
3. Kako je razdeljen judo po skupinah.
4. Demonstracija osnovnih načel juda.

Pojasnila izpitnega programa za 2. Kyu

Izobraževalni smotri

- Čeprav padcev na tej stopnji ni več v izpitnem programu, jih moramo še vedno vaditi na vsaki vadbeni uri, saj močno olajšajo učenje nekaterih metov (Yoko-otoshi, Utsuri-goshi, Ashi-uchi-mata).
- V parterju je poudarek na različnih tehnikah davljenja; pri tem je treba učencem natančno obrazložiti funkcijo in način delovanja teh tehnik.
- Stoječi randori je enak borbi na tekmovanju, spoznati in učiti se je treba tudi ekstremnih prijemov in položajev.

Pripombe k programu

1. Predznanje

- Predznanje se preverja le v primeru, če obstajajo dvomi v obvladovanju tehnik iz prejšnjih stopenj. V ostalih primerih se lahko oceni predznanje predvsem na področju padanja iz posameznega poizkusa.

2. Osnovne tehnike metov

- Pri predstavljanju posameznih osnovnih oblik naj se uporabi smiseln prijem (kumi-kata).
- Ne dopuščamo meta, ki bi ogrozil Ukeja zaradi nekorektne izvedbe. To velja predvsem za Yoko-otoshi, Ashi-uchi-mata, Utsuri-goshi in Yoko-gake.
- Izrazi Kata-ashi-dori in Kochiki-taoshi pomenijo vse tehnike prijemanja nog (hlačnic) in so sedaj prepovedane.

3. Osnove parterja

- Pri predstavitvi posamezne osnovne oblike tehnike je treba razložiti njen razvoj in učinkovitost.
- Izpraševalec lahko postavi dopolnilna vprašanja.

4. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Poudarek na dinamičnem izvajanju metov v gibanju. Tori naj vse bolj samostojno pripravlja ugodne situacije.
- Kako pripraviti situacije je razvidno iz pojasnil za 3. Kyu.

5. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

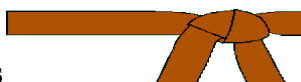
- Partnerja naj tekoče in izmenično z doziranim odporom vadita tehnike davljenja iz običajnih situacij borbe v parterju. Najpogostejše prilike so: napad proti »klopi« (na vseh štirih), proti položaju na trebuhu, kot tudi iz položaja, ko je Tori na hrbtu.
- V tem delu izpita je smiselno oceniti oba judoista istočasno.

6. Randori

- Borca naj se borita lahkotno in sproščeno, ne pa zagrizeno in krčevito. Zastavljeno nalogo demonstrirata menjaje, sproščeno, s primerno ostrino.
- Ne skušati z vsakim napadom priti do uspeha, temveč s korektno obrambo preprečiti padeč (brez bloka rok).

7. Kata

- Za 2. Kyu je izbrana tretja grupa Nage-no-kate (Ashi-waza), kajti dve od treh tehnik so bile že v programu na prejšnjih stopnjah.
- Ceremonija (gibanje kate) naj se uči po stopnjah-popuščanja pri kvaliteti izvedbe so dopustna.



1. Kyu: rjavi pas
Minimalna starost: 14 let

Predznanje	naključni preizkusi					
Osnovne oblike tehnike metov (8 akcij)	Ashi-GURUMA in O-GURUMA	Yoko-GURUMA	Ura-nage	Kata-GURUMA osnovna varianta	Soto-maki-komi in Hane-maki-komi	Uki-otoshi
Osnovne oblike parternih tehnik (4 akcije)	Sankaku-osae-gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-jime		
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (6 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> Izvesti 3 navedene tehnike (razen Uki-otoshi) vsako iz dveh različnih situacij. 					
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza (5 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> Iz treh različnih standardnih ali izhodnih (iz reševanja) situacij izvesti Sankaku tehniko. Dva prehoda iz Tachi-waze v parter do Shime-waze po ponesrečenem napadu (z metom) nasprotnika (npr.: Koshi-jime). 					
Randori (3 randorijev cca.3 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Tri randorije z različnimi partnerji. 					
Kata	<ul style="list-style-type: none"> Nage-no-kata skupina Te-waza. 					

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Kodeks športnikov – judoistov.
2. Osnovna borbena pravila.
3. Ključ do tehnike meta.
4. Kateri SLO judoisti/ke so osvojili članske medalje na EP.

4. Osnovna načela juda.
5. Predstavitev in razlaga osnovnih načel v osebni – specialni tehniki (tokuj waza).
6. Pokaži pet tehnik vzvodov (Kodokan).
7. Razdelitev in demonstracija tehnik juda.

Pojasnila izpitnega programa za 1. Kyu-rjavi pas

Izobraževalni smotri

- S pridobitvijo 1. Kyu so bili podani bistveni tehnični elementi osnovnega treninga.
- Ker so padci pri nekaterih metih zelo visoki (Kata-GURUMA, Ura-nage) in trdi (Soto-maki-komi), zahtevajo suvereno obvladanje tehnike padanja.
- V parterju je poudarek na Sankaku (trikotnih) tehnikah, ki se končujejo kot končni prijem, davljenje ali vzvod.
- V uporabnih nalogah v parterju je ponovno poudarjena povezava prehodov stoje-parter, ki je velikega pomena na tekmovanjih.
- Randori stoje-Tachi-waza naj bo kot prosta vaja z doziranim odporom, pri tem naj judoist pokaže čim več »aspektov« judo »igre randori« brez dogovora temveč po lastnem občutku. Pri tem naj smiselno izrabi ponujeno ali pripravljeno situacijo.
- Vadba Nage-no-kate naj se konča z grupo Te-waze. Čeprav za preizkus-izpit za 1.Kyu ni obvezna, naj bodo sposobni pokazati vse tri do sedaj naučene grupe eno za drugo v pravilnem zaporedju.

Pripombe k programu

1. Predznanje

- Samo v posebnih primerih naj izpraševalec kontrolira predznanje. Pravilno tehniko padanja se lahko kontrolira naknadno (glej 2.Kyu).

2. Osnovne tehnike metov

- Ura-nage, Yoko-GURUMA kot tipični proti meti se lahko prikažejo tudi kot »direktni« napadalni meti.
- Ashi-GURUMA in O-GURUMA dajeta možnost študija Ka-waishi vstopa kot nadaljnje možnosti vstopa.

- Kata-GURUMA se lahko prikaže kot klasična tehnika z visokim dvigom.
- Maki-komi tehnike predstavimo tako, da je padec Ukeja varen. Tori ga izvaja kontrolirano.

3. Osnove parterja

- Osnovne oblike Sankaku variant so vpletene v uporabne naloge, kajti predstavitev teh tehnik skoraj vedno izhaja iz standardnih situacij.
- Potrebno je znati predstaviti Kata-te-jime tudi kot tekmovalno varianto Koshi-jime.

4. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Za razliko od randorija, naj bodo konkretne tehnike metanja pokazane v »prosti vaji«. Pri tem je ta randoriju podobna vaja izvedena po predhodnem dogovoru.

5. Uporabne naloge v parterju

- Pri prehodu v parter naj kandidat napad Ukeja zaustavi z davljenjem (dve varianti). Ta prehod je bistvenega pomena za napredujočega judoista.
- Prav tako je za napredujočega judoista zelo pomembna Sankaku tehnika.

6. Randori

- Randori na tej stopnji naj bo lahkoten, sproščen, z borbenim karakterjem, ki lahko vsebuje vse možnosti juda, kar pomeni, da lahko napad ali obramba brez nadaljnjega spodleti (partner uspešnejši). To spada k osnovnim kompetencam rjavega pasu.

7. Kata

- Kata pomeni precizno-dogovorjeno vadbo. Vsak gib je predpisan in znan, zato se lahko zelo točno ocenjuje tajming, uglašenost, sodelovanje in točnost izvedenih tehnik.
- Forma-oblika mora biti pravilna, dopusti se lahko prekrške v detajlih.