



**Jigoro Kano – ustanovitelj juda**

# **GRADIVO ZA IZPIT**

## **PREGLED TEORETIČNEGA ZNANJA ZA**

### **1. KYU IN 1. DAN**

---

**PRENOVLJENA VERZIJA julij 2017**

Pripravili: Anja Dobovšek, Rajko Fatur, Brane Vuzem, Emil Pozvek

---

Interno gradivo namenjeno kandidatom za 1. kyu in mojstrskim kandidatom kot pomoč pri pripravi na izpit

**KAZALO:****UVOD**

- 1. STOPNJE PASOV (šolski in mojstrski pasovi)**
- 2. ŠPORTNA OPREMA IN OSEBNA HIGIENA**
- 3. ZGODOVINA IN ORGANIZIRANOST JUDA**
  - a. Okvirni pregled razvoja juda v svetu
  - b. Okvirni pregled razvoja juda v Sloveniji
  - c. Organiziranost juda v Sloveniji
  - d. Organiziranost in vrste tekmovanj v Sloveniji, Evropi in svetu
- 4. OSNOVNA IN ETIČNA NAČELA JUDA**
  - a. Razvoj tehnik
  - b. Osnovna načela JUDA
  - c. Etična načela – etika judoista
- 5. JUDO TEHNIKE, BORBENI POLOŽAJI, GIBANJE PO BLAZINI**
  - a. Gibanje po blazini - SHINTAI in TAI SABAKI
  - b. Borbeni položaji - SHISEI
  - c. Prijemi za kimono - KUMI KATA
  - d. Razdelitev tehnik juda
- 6. METODE JUDO VADBE**
- 7. OSNOVNA BORBENA PRAVILA**
- 8. PREGLED IN RAZLAGA JAPONSKIH IZRAZOV, KI JIH MORA POZNATI MOJSTER JUDA**
- 9. LITERATURA**

## UVOD

Člani izpitne komisije že več let ugotavljamo, da kandidati za mojstre pogosto ne najdejo primerne gradiva v slovenščini, ki bi jim bilo v pomoč pri pripravi na izpit. Ker je uradne tiskane literature malo, se kandidati pogosto zatekajo k informacijam na internetu, ki pa včasih niso zanesljive, predvsem pa so napisane v angleščini.

Pričujoče gradivo naj bi pomagalo kandidatom pri pripravi na izpit in odpravilo napačne interpretacije in pomote. Nastajalo je postopoma, k njegovi vsebini pa je prispevalo več članov izpitne komisije. Ker je predstavljen samo krajši povzetek znanja, ki ga pričakujemo od kandidatov za mojstre, smo navedli vire, kjer lahko poiščete več zanesljivih informacij.

Vsem želimo veliko veselja pri natančnejšem spoznavanju juda in upamo, da vas bo pričujoče gradivo navdušilo za nadaljnje raziskovanje juda.

## 1. STOPNJE PASOV (šolski in mojstrski pasovi)

Pri judu delimo pasove na šolske pasove (KYU) in mojstrske pasove (DAN).

Šolski pasovi v judu označujejo stopnjo znanja, ki ga obvlada nosilec pasu. Za vsako stopnjo pasu mora nosilec obvladati določene tehnike izpitnega programa, osnove juda in teorijo juda. Višjo stopnjo pasu imaš, več znanja moraš imeti o judu. V Sloveniji šolske pasove do vključno 2. KYU podeljujejo posamezni člani izpitne komisije.

Stopnje pasov od 1. KYU do 6. DAN podeljuje tričlanska izpitna komisija na osnovi pravilnika o napredovanju po pasovih. Izpitni roki za te stopnje pasov razpisuje JZS dvakrat letno.

Višje mojstrske pasove, od 6. DAN-a do 8. DAN-a, podeljuje EJU na predlog judo zvez posameznih držav. Stopnji mojstrskih pasov 9. in 10. DAN podeljuje IJF. Najvišje stopnje mojstrskih pasov se podeljuje vrhunskim tekmovalcem, njihovim trenerjem in vrhunskim sodnikom, ki prispevajo k razvoju juda v svetu.

Stopnje KYU pasov se v različnih državah po svetu razlikujejo. Vsaka država ima svoj sistem šolskih pasov. KYU pasovi v Sloveniji so:

bel	9 KYU	
belo rumen	8 KYU	
rumen	7 KYU	
rumeno oranžen	6 KYU	
oranžen	5 KYU	
oranžno zelen	4 KYU	
zelen	3 KYU	
moder	2 KYU	
rjav	1 KYU	

4

Japonska beseda KYU pomeni približevati se cilju. Cilj je postati mojster juda. Zato napreduješ od 9. KYU proti 1. KYU, kar pomeni, da si vedno bliže cilju.

Ko pridobiš stopnjo pasu 1. DAN, si postal mojster juda. Mojster juda si takrat, ko poznaš vse osnovne judo tehnike in lahko pričneš natančneje spoznavati načela juda, na katerih slonijo judo tehnike. Opravljanje izpita za mojstra je pomembna prelomnica v karieri vsakega judoista. Od kandidatov za mojstra se pričakuje, da bodo poleg učenja tehnik in NAGE NO KATE posvetili čas tudi spoznavanju načel juda in spoznavanju vseh vidikov juda.

Mojstrske stopnje pasov so enotne po celem svetu. DAN pasov je 10. Začnejo se s črnim pasom (1 do 5), nato je pas opečno rdeče in bele barve (6 do 8), zadnji pa je rdeč (9 in 10).



Na internetu je mogoče najti literaturo, ki omenja, da je teoretično možno doseči tudi 11., 12 ali 13. DAN. Jigoro Kano nikoli ni določil najvišje stopnje mojstrskega pasu. Najvišja stopnja pasu, ki jo je sam podelil, je 10 DAN, zato jo imamo od takrat naprej za najvišjo stopnjo, ki jo lahko v judu dosežeš. 10. DAN je do sedaj prejelo izredno malo judoistov.

**Nosilci najvišjega pasu 10. DAN v svetu**

Yoshiaki Yamashita (1856-1935), pas mu je osebno podelil KANO leta 1935  
Hajime Isogai (1871-1947), za 10 DAN je bil promoviran leta 1937  
Hidekazu Nagaoka (1876-1952), promoviran leta 1937  
Kyuzo Mifune (1884-1965), promoviran leta 1945  
Kunisaburo Iizuka (1875-1958), promoviran leta 1946  
Kaichiro Samura (1880-1964), promoviran leta 1947  
Shotaro Tabata (1884-1950), promoviran leta 1948  
Kotaro Okano (1885-1967), promoviran leta 1967  
Matsutaro Shoriki (1885-1969), promoviran leta 1969  
Shozo Nakano (1888-1977), promoviran leta 1977  
Tamio Kurihara (1896-1979), promoviran leta 1979  
Sumiuyki Kotani (1903-1991), promoviran leta 1984  
Toshiro Daigo (1926 - ), promoviran leta 2006  
Ichiro Abe (1923 - ), promoviran leta 2006  
Yoshimi Osawa (1927 - ), promoviran leta 2006

**Edini nosilci 10.DAN-a, ki niso Japonci**

Anton Gesing (Nizozemska), promoviran leta 1997  
Charles Palmer (Velika Britanija), promoviran leta 1997  
Henri Courtine (Francija), promoviran leta 2007

Leta 2011 je 10. dan prejela tudi prva ženska in sicer 98-letna Keiko Fukuda, ki je bila učenka Jigora Kana.

Na žalost na uradni strani IJF in KODOKANA ni uradnega spiska vseh nosilcev 10. DAN-a. Več informacij o nosilcih 10. DAN-a lahko najdete na internetni strani [www.judoinfo.com](http://www.judoinfo.com) vendar pa to niso uradni podatki IJF ali KODOKANA.

**Najvišje stopnje pasov v Sloveniji po podatkih januarja 2017 so:**

8. DAN Jože Škraba, Marjan Fabian  
7. DAN Niko Vrabl, Stanko Topolčnik, Rudi Blažič, Bogdan Gabrovec  
6. DAN Slavko Božič, Anton Kos, Franc Pliberšek, Dušan Tanko, Peter Šubic, Franc Očko, Rajko Fatur, Filip Leščak, Brane Vuzem, Štefan Cuk, Urška Žolnir, Čuš Vlado, Vojko Rogelj

Višji pasovi se podeljujejo vsako leto, kar pomeni, da se seznam najvišjih stopenj seveda vsakoletno spreminja.

V Sloveniji je v januarju 2017:

- 806 ljudi, ki so prejeli naziv mojster juda

## 2. ŠPORTNA OPREMA IN OSEBNA HIGIENA

### Kaj sodi k športni opremi judoista ?

Judoist je oblečen v posebno obleko (**judogi**), ki jo sestavlja zgornji del (kimono) in hlače, ki so zavezane okoli pasu s trakom. Okoli zgornjega dela obleke je pravilno zavezan pas **obi**. Judogi je lahko bele ali modre barve. Poleg kimona mora imeti judoist še copate in brisačo, v nahrbtniku ali torbi pa je priporočljivo imeti tudi elastičen povoj.

### Kako oblečemo kimono ?

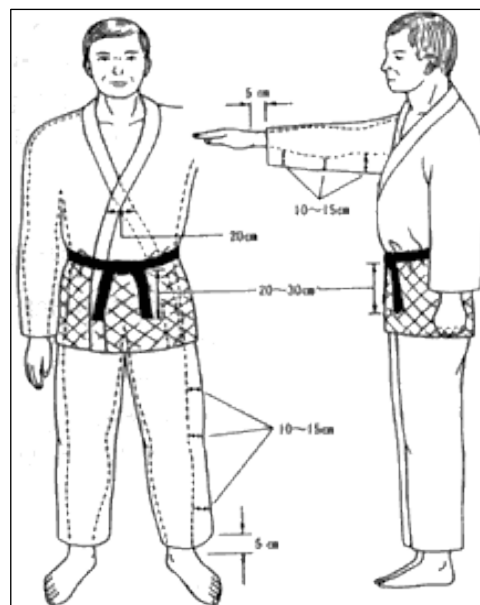
Kimono vedno oblečemo preko hlač in ga zavežemo s pasom.

### Kako pravilno zavežemo pas ?

Pri pravilno zavezanem pasu morata biti oba konca enako dolga in morata enakomerno viseti navzdol.

### Kako zložimo kimono in kako ravnamo s kimonom po treningu ali tekmovanju ?

Kimono ne sme biti zmečkan ali umazan, zato je pomembno, da ga po treningu, ko pridemo domov, vzamemo iz nahrbtnika ali torbe, ga osušimo in pravilno zložimo.



### 3. ZGODOVINA IN ORGANIZIRANOST JUDA

#### a. Okvirni pregled razvoja juda v svetu



Kadarkoli govorimo o judu, ne moremo mimo Jigora Kana. Jigora Kana vedno omenjamo kot ustanovitelja juda, s tem pa se pogosto naše vedenje o njem in o začetkih juda konča. Da bi bolje razumeli judo, moramo vedeti tudi kaj o njegovem nastanku.

Judo je nastal na Japonskem leta 1882. V tistem obdobju se je Japonska, po dolgem obdobju zaprtosti brez povezav z ostalim svetom, pričela odpirati in trgovati s svetom. Leta 1868 je Meiji restavracija pomenila konec japonskega fevdalizma in vladavine samurajskih klanov. Car Meiji je s posebnim dekretom prepovedal uporabo in nošenje samurajske sablje, s čimer je približal japonski fevdalni razred – samuraje tendencam novega časa. Tradicionalne japonske vrednote so začele izgubljati pomen. Posledica je bila propad klasičnih borilnih veščin, ki so imele v celotni zgodovini Japonske veliko veljavo. Mojstri jujitsa, ki so bili do nedavnega izredno spoštovani, so v tem obdobju ostali na obrobju družbe. Začeli so se ukvarjati z »varovanjem«  
ljudi vprašljivega slovesa ali pa so učili svoje veščine kriminalce.

V tem obdobju je živel Jigoro Kano. Rodil se je leta 1860 v mestu Kobe. Ko mu je leta 1870 umrla mama, se je družina preselila v Tokio. Kano je hodil v zasebno šolo, kjer se je učil angleščino in nemščino, kar je bila v tistem obdobju na Japonskem redkost. V šoli je bil izredno uspešen učenec, vendar so ga pogosto maltretirali, saj je bil izredno drobne postave. Želel je poiskati način, kako bi se ubranil pred nasilneži. Ko je zvedel za borilno veščino jujitsu, se je odločil, da se je bo naučil.

V času, ko je pričel hoditi na univerzo (v starosti 16 let), je našel starega učitelja jujitsa Fukudo, ki se je strinjal, da ga bo učil. Fukudova metoda učenja je bila, da je metal učence toliko časa, dokler niso razumeli tehnike. Treningi so bili za Kana izredno naporni, vendar je vztrajal. Leta 1879 je Fukuda umrl, njegova vdova je Kanu prinesla skrivne zapiske šole (DENSHO) in mu predala sporočilo, v katerem je Fukuda želel, da Kano vodi dojo po njegovi smrti. Kano, star šele 19 let, je postal vodja doja, pri tem pa je vedel, da še zdaleč nima dovolj znanja. Zato je naslednjih nekaj let iskal različne jujitsu mojstre in se od njih učil. Spoznaval je, da imajo posamezne šole dobre tehnike, vendar pa nihče ni imel celotnega znanja jujitsa. Zapiski o tehnikah so bili razdrobljeni po šolah, ki so jih skrbno čuvale pred vpogledom drugih. Takrat se je odločil, da bo ustanovil svojo šolo, svoj sistem, v katerem bo uporabil najboljše tehnike iz vseh jujitsu šol. Ker pa je želel, da se njegova šola razlikuje od ostalih, jo je poimenoval drugače in sicer JUDO. Šola, kjer je judo poučeval, se je imenovala KODOKAN, kar pomeni prostor za učenje poti.

Njegova šola se od ostalih ni razlikovala samo po imenu, ampak tudi po vsebini. Beseda JUDO vsebuje dve japonski besedi, »ju«  
in »do«. Beseda JU pomeni mehak, prožen, upogljiv. Besedo JU je težko prevesti v slovenščino, saj nima enakovredne besede v našem jeziku. Gre za princip izkoriščanja nasprotnikove sile. Izkoristiš jo lahko samo, če nisi preveč rigiden, trd, zakrčen ampak mehak in prožen, tako da se lahko nasprotnikovi sili pravočasno izmakneš in jo izkoristiš, obenem pa ne smeš biti preveč mehak, saj takrat sile ne moreš izkoristiti. To lahko morda primerno opišemo na primeru loka. Če za lok uporabiš pretrd les, ki ga ne moreš upogniti, loka ne boš mogel napeti, saj bo ostal raven, ali pa se bo zlomil. Če pa boš poskusil uporabiti vrbovo vejo, lok prav tako ne bo deloval, saj je veja premehka in tetiva sploh ne bo napeta. Izbrati moraš vejo, ki je ravno prav mehka, da jo lahko upogneš, in dovolj trdna, da lahko izstreliš puščico. Princip JU so uporabljali tudi pri jujitsu, zato je Kano poleg njega načrtno izbral termin DO. Beseda JITSU pomeni

tehnike, torej jujitsu pomeni na kratko prevedeno »mehke tehnike«. Beseda DO pa pomeni pot ali način za dosego cilja. JUDO torej na kratko prevajamo kot »mehka pot«.

Judo je torej več kot le golo učenje in uporaba borbenih tehnik. Je sistem telesnega, intelektualnega in moralnega učenja. Cilj in vloga juda nista samo obvladovanje nasprotnikove moči s pomočjo posebnih prijemov, temveč predvsem vzgajanje. S pridobivanjem znanja o obvladovanju nasprotnika se judoist postopno uči tudi obvladovanja samega sebe. To pa je v življenju mnogo težje in pomembnejše od zmage nad nasprotnikom.

Kano je bil izreden učitelj. Judoisti ga poznamo kot ustanovitelja juda, vendar je bil to samo njegov »hobi«. Bil je učitelj in direktor na več šolah ter direktor na tokijski šoli za učitelje. Bil je tudi pomemben reformator japonskega šolstva.

Kljub temu, da je Kanova metoda izhajala iz starih metod poučevanja jujitsa, je Kano iz nje izločil vse nevarne jujitsu tehnike, s katerimi je bilo mogoče nasprotnika ubiti. Za razliko od jujitsa je določil, da se morata nasprotnika prijete za kimono (KUMI KATA). Prepovedal je nasilje in kot obvezni sestavni del vadbe uvedel tehniko padanja. Zmaga je postala sredstvo za gradnjo človekove osebnosti in dobrega značaja. Najpomembnejše pa je, da je Kano judo utemeljil na osnovnih načelih, ki jim morajo biti podrejene tehnike in ne obratno. Ti dve osnovni načeli sta: SEIRYOKU ZENYO in JITA KYOEI.

Judo se je hitro širil po Japonski in kasneje po celem svetu. Kano je do svoje smrti leta 1938 širil judo po svetu. Srečal se je z mnogimi znanimi osebnostmi svojega časa, dopisoval pa se je tudi z g. Pierrom Coubertinom, ustanoviteljem modernih olimpijskih iger.

Druga svetovna vojna je pomenila kratek zastoj v razvoju juda. Po drugi svetovni vojni se je judo zopet nezadržno širil po celem svetu. Leta 1948 je bila v Londonu ustanovljena Evropska judo unija (EJU). Njeno članstvo se je nenehno večalo. Zaradi želje Argentine, da bi postala članica Evropske judo unije, so se leta 1951 odločili, da jo sprejmejo v članstvo in zvezo članic preimenujejo v Mednarodno judo federacijo (IJF). Leta 1952 je bila ponovno ustanovljena Evropska judo unija v Zürichu. Leta 1964 je bil judo prvič uradni šport na olimpijskih igrah.

Nekaj pomembnejših mejnikov v razvoju tekmovalnega juda v svetu:

1956	Tokijo	prvo svetovno prvenstvo v judu
1964	Tokijo	v judu prvič tekmujejo na olimpijskih igrah
1972	Munhen	judo postane redni uradni šport na olimpijskih igrah
1980	New York	poteka prvo svetovno prvenstvo za ženske v judu
1988	Seul	ženske prvič tekmujejo na olimpijskih igrah v judu
1992	Barcelona	žensko tekmovalstvo v judu je uvrščeno v redni program olimpijskih iger

Judo je danes eden izmed najbolj razširjenih športov na svetu. IJF (mednarodna judo federacija) je po številu članov tretja na svetu, takoj za nogometom in atletiko. Več informacij lahko najdete v knjigi Judo - šport in način življenja, ki ga je izdala IJF ob svetovnem prvenstvu leta 1999 in je prevedena v slovenščino. Zelo zanimiva je tudi knjiga The Pyjama Game, A Journey into Judo, Mark Law 2007.



## b. Okvirni pregled razvoja juda v Sloveniji

Začetek organizirane vadbe juda v Sloveniji sega v leto 1952, ko je nekaj študentov ustanovilo prvi klub in se pridružilo društvu Olimpija pri Težkoatletski zvezi Slovenije. Judo je v Sloveniji hitro napredoval, zahvaljujoč dejstvu, da so potekali letni tečaji pod vodstvom najbolj znanih osebnosti v Evropi in svetu. Tečaje juda so vodili: Unterburger, Kunish, Van der Velde, Nagaoka, Hofman, Gesing in drugi.

Zaradi naglega razvoja in kvalitete je bila v Ljubljani leta 1957 ustanovljena Judo zveza Slovenije.

Judo se je počasi in vztrajno širil po vsej Sloveniji. Danes je JZS ena najuspešnejših športnih zvez v Sloveniji s številnim članstvom in odličnimi tekmovalnimi rezultati. Število klubov, ki so včlanjeni v JZS, stalno narašča, saj se po Sloveniji ustanovljajo številni novi judo klubi. Po zadnjih podatkih objavljenih na strani JZS je v JZS včlanjenih 80 klubov.

Slovenija je prvič dobila olimpijsko medaljo v judu leta 2004, ko je Urška Žolnir v Atenah osvojila bronasto medaljo. Od tedaj sta medalji na OI osvojili še Lucija Polauder, ki je leta 2008 v Pekingu osvojila bron in ponovno Urška Žolnir, ki je leta 2012 v Londonu osvojila zlato. Na Olimpijskih igrah v Rio de Janeiru v Braziliji je zlato medaljo osvojila Tina Trstenjak, bronasto pa Anamari Velenšek.

Poleg petih olimpijskih medalj so naši vrhunski tekmovalci osvojili tudi številne medalje na svetovnih in evropskih prvenstvih. V nadaljevanju so našteti nosilci teh medalj:

### Svetovna prvenstva

Kairo 2005	Urška Žolnir 3. mesto, Raša Sraka 3. mesto
Rio de Janeiro 2007	Lucija Polauder 2. mesto
Tokijo 2010	Raša Sraka 3. mesto
Pariz 2011	Urška Žolnir 3. mesto
Rio de Janeiro 2013	Vlora Beđeti 3. mesto
Chelyabinsk 2014	Tina Trstenjak 3. mesto, Anamari Velenjšek 3 mesto
Astana 2015	Tina Trstenjak 1. mesto, Anamari Velenšek 2. mesto

### Evropska prvenstva

Ostende 1969	Stanko Topolčnik 3. mesto
Maribor 2002	Petra Nareks 3. mesto, Raša Sraka 3. mesto
Dusseldorf 2003	Raša Sraka 1. mesto, Petra Nareks 2. mesto
Bukarešta 2004	Petra Nareks 3. mesto, Raša Sraka 3. mesto
Rotterdam 2005	Petra Nareks 3. mesto
Tampere 2006	Lucija Polauder 3. mesto
Beograd 2007	Urška Žolnir 2. mesto, Petra Nareks 3. mesto, Lucija Polauder 3. mesto
Lizbona 2008	Petra Nareks 3. mesto, Urška Žolnir 3. mesto, Lucija Polauder 3. mesto
Tbilisi 2009	Urška Žolnir 1. mesto, Aljaž Sedej 3. mesto
Dunaj 2010	Lucija Polauder 1. mesto, Raša Sraka Vukovič 2. mesto, Vlora Beđeti 3. mesto, Rok Drakšič 3. mesto
Istanbul 2011	Urška Žolnir 3. mesto, Ana Velenjšek 3. mesto, Lucija Polauder 3. mesto
Čeljabinsk 2012	Lucija Polauder 2. mesto, Rok Drakšič 3. mesto, Raša Sraka Vukovič 3. mesto, Ana Velenjšek 3. mesto
Budimpešta 2013	Roki Drakšič 1.mesto, Lucija Polauder 1. mesto, Ana Velenšek 2. mesto, Tina Trstenjak 3. mesto
Montpellier 2014	Roki Drakšič 3. mesto, Tina Trstenjak 2. mesto

Baku 2015	Trstenjak Tina 2. mesto, Roki Drakšič 3. mesto, Anamari Velenšek 3. mesto
Kazan 2016	Tina Trstenjak 1. mesto, Roki Drakšič 3. mesto
Varšava 2017	Trstenjak Tina 1. mesto, Adrian Gomboc 2. mesto

Tekmovalnih uspehov je seveda še veliko in verjetno jih bo veliko tudi v prihodnosti. Več o razvoju juda v Sloveniji si lahko preberete v biltenu JZS, ki je izšel ob 60 letnici juda v Sloveniji JUDO VČERAJ – JUDO DANES. Tekmovalne uspehe pa lahko spremljate na uradni internetni strani JZS [www.judo-zveza.si](http://www.judo-zveza.si) ali na strani svetovne judo zveze [www.judobase.org](http://www.judobase.org)

### c. Organiziranost juda v Sloveniji

Organizirana vadba juda v Sloveniji poteka v klubih oz. društvih.

Klubi so povezani v Judo zvezo Slovenije, ki je članica Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez. Judo zvezo Slovenije je tudi članica Evropske judo zveze (EJF), ta pa Svetovne judo zveze (IJF).



JUDO ZVEZA SLOVENIJE  
Partizanska 35  
Slovenska Bistrica  
Slovenija  
TEL.&FAX: 062 813 175



### d. Organiziranost in vrste tekmovanj v Sloveniji, Evropi in svetu.

Tekmovanja v Sloveniji se začinjajo na klubski in nato medklubski ravni. Od starostne kategorije mlajših dečkov in deklic navzgor imamo uradna tekmovanja za Slovenski pokal v judu. Najvišja raven tekmovanja v Sloveniji je državno prvenstvo. Poleg teh tekmovanj imamo še šolska prvenstva, državno prvenstvo po pasovih in državno prvenstvo v judo katah.

Posebna oblika tekmovanj so ekipna tekmovanja, kjer ni posamičnih zmagovalcev, ampak vsak posameznik nastopa samo kot član ekipe. Najvišja raven ekipnih tekmovanj v Sloveniji je 1. slovenska judo liga.

Več informacij najdete na [www.judo-zveza.si](http://www.judo-zveza.si)

V Evropi se vsako leto odvijajo različna mednarodna tekmovanja s šibkejšo ali močnejšo konkurenco. Od starostne kategorije kadetov navzgor potekajo v Evropi uradna tekmovanja pod okriljem EJU. Običajno jim rečemo EJU pokali. EJU pokali so organizirani za starostne kategorije kadetov, mladincev in članov za moške in za ženske. Vsakoletno poteka v Evropi evropsko prvenstvo za kadete, mladince, mlajše člane in člane, seveda tako za moške kot za ženske. Posebno tekmovanje, ki se odvija vsaki dve leti je Olimpijada mladih – EYOD (European Youth Olympic Days), kjer mladi tekmovalci nastopajo v različnih športih. Že nekaj let potekajo tudi uradna tekmovanja v veteranski konkurenci. Poleg Evropskih sedaj potekajo tudi svetovna veteranska prvenstva.

Tudi na nivoju celotne Evrope potekajo ekipna tekmovanja. Poznamo dve vrsti ekipnih tekmovanj in sicer klubska in pa ekipne tekme državnih reprezentanc, ki potekajo v sklopu posamičnega evropskega prvenstva.

V svetovnem merilu se odvijajo tekme svetovnega članskega pokala, ki so zadnja leta razdeljena na več nivojev in sicer Continental Cup, Grand Prix, Grand Slam in Masters. Poleg tega vsako leto, z izjemo

olimpijskega leta, poteka svetovno prvenstvo. Svetovno prvenstvo poteka vsaki dve leti tudi za mladince in kadete.

Na vseh nivojih tekmovanj so moški in ženske obravnavani enakovredno (vsa tekmovanja so organizirana tako za moške kot za ženske).

Najpomembnejše tekmovanje, ki je pogosto največji cilj vseh tekmovalcev so olimpijske igre. Olimpijske igre potekajo vsaka štiri leta, za uvrstitev na olimpijske igre pa moraš izpolniti zahtevno mednarodno normo. Več informacij o uradnih tekmovanjih EJU in IJF lahko najdete na [www.eju.com](http://www.eju.com) in [www.ijf.org](http://www.ijf.org)

#### 4. OSNOVNA IN ETIČNA NAČELA JUDA

Poznamo osnovna načela juda, ki se nanašajo predvsem na biomehanske in fizikalne zakone pri izvajanju tehnike ter etična načela, ki govore o vedenju judoistov in njihovih dolžnostih do družbe v zasebnem življenju, na treningu in tekmovanjih.

Zakaj pri judu poudarjamo tako etična kot osnovna načela juda?

Dva glavna teoretična principa, ki jih je izpostavil Jigoro Kano sta SEIRYOKU ZENYO in JITA KYOEI. Etična in osnovna načela, ki jih poudarjamo pri judu, izhajajo iz teh dveh teoretičnih principov.

##### SEIRYOKU ZENYO

Princip SEIRYOKU ZENYO pomeni »dobra uporaba telesa in duha«. Vse kar počneš, mora biti v judu narejeno dobro v najširšem pomenu besede. Princip lahko prevedemo kot »najučinkovitejša uporaba energije z vidika izvedbe tehnik«. Vendar pa SEIRYOKU ZENYO pomeni tudi, da moramo dobro uporabiti energijo tudi v vsakdanjem življenju, da je naše delovanje učinkovito in usmerjeno v doseganje dobrega.

Vsa osnovna načela juda izhajajo iz tega teoretičnega principa, saj vsa osnovna načela govorijo o tem, kako s čim manj sile doseči čim večji učinek.

##### JITA KYOEI

Princip JITA KYOEI predstavlja drugi pomemben princip juda, ki govori o tem, da moramo skrbeti za vzajemen napredek in podporo. Judo je lahko nevaren šport, če ne paziš na svojega nasprotnika. Načrtno poškodovanje nasprotnika je v nasprotju z duhom juda in je v judu nedopustno. Mnogi v vrhunskem športu na to pozabljajo in se oddaljujejo od načel juda. Vendar pa gre tudi pri tem principu za več kot samo upoštevanje načela na treningu. Jigoro Kano je ta princip pospremil z besedami: *“Ko gradim samega sebe, niti za trenutek ne pomislim, da ne bi nesebično pomagal tudi drugim...”*. *“Svoje prizadevanje bom usmeril k služenju družbi in zato si bom prizadeval izoblikovati čim boljši značaj, ki bo temelj za moje življenje.”*

Etična načela izhajajo tako iz prvega teoretičnega principa (dobra uporaba energije) kot iz drugega (vzajemen napredek in podpora).

## a. Razvoj tehnik

Če želimo bolje razumeti razvoj juda in njegova teoretična načela, moramo poznati metode Jigora Kana, ki jih je uporabljal pri razvoju juda.

Jigoro Kano je leta 1895 izdelal prvi sistem tehnik, kjer je tehnike razdelil v pet skupin in jih poimenoval GO KYO NO WAZA. Sistem je oblikoval na osnovi svojih izkušenj in načel juda, ki jih je sam razvil. Nekatere tehnike se je naučil pri svojih jujitsu učiteljih, nekatere pa je razvil sam. Kako se je odločil, katere tehnike bo vključil v sistem, lepo ponazarjata sledeči anekdoti iz njegovega življenja.

Ko je Jigoro Kano treniral pri učitelju Fuduki, se je pogosto boril z enim od njegovih učencev, ki je bil telesno zelo močan. Ne glede na to, kako močno se ga je Jigoro trudil premagati, je vedno izgubil. Kano se je vprašal, če obstaja tehnika, s katero bi lahko premagal tega nasprotnika. Odšel je v knjižnico Yushima Seido in pričel študirati literaturo. Po dolgotrajnem študiju je naletel na tehniko, za katero je menil, da bi bila lahko učinkovita proti temu nasprotniku. S to tehniko je resnično vrgel nasprotnika. Kasneje je Kano ugotavljal, da je bil ob tem uspehu resnično zadovoljen. Ne samo zato, ker je nasprotnika premagal, ampak ker je bil njegov pristop k rešitvi problema uspešen.

Druga anekdota se nanaša na dogodek iz časa Kanovega treninga pri likubi. Ko je Kano treniral pri njem, je ugotovil, da so njegove (Kanove) tehnike zelo učinkovite. Razmišljal je o razlogih za to in prišel do sledečega sklepa. Uspešnost tehnike je rezultat uspešnega rušenja ravnotežja nasprotnika. Prišel je do zaključka, da je najprej potrebno nasprotniku porušiti ravnotežje in šele nato izvesti tehniko. Ta vrstni red moramo vedno upoštevati.

Kanov način raziskovanja osnovnih principov izvedbe tehnik lahko ugotovimo iz zgoraj povedanega. Kako premagati nasprotnika, s katerim si večkrat zapovrstjo izgubil? Kano je rešil problem na sledeč način:

- poišči metodo s katero bi lahko nasprotnika premagal
- treniraj to metodo
- če si uspel večkrat in ne samo enkrat, lahko ugotoviš, da je metoda pravilna in da je princip tehnike uspešen.

Poseben pomen je dal Jigoro Kano principu rušenja ravnotežja. Ob priliki je princip razložil tako:

*»Nasprotniku porušiš ravnotežje, če ga potisneš ali potegneš. Človek, ki stoji na mestu, bo zgubil ravnotežje nazaj (bo stopil nazaj), če ga potisneš in stopil naprej, če ga potegneš, ne glede na to, kako močan je. Če je človek močan in te potisne nazaj, ko ti potisneš, oz. potegne, ko ti potegneš, ne bo zgubil ravnotežja. Ampak čeprav je človek močan, bo izgubil ravnotežje, če ga potegneš, ko te on potisne, oz. ga potisneš, ko te on potegne. To je moderen biomehanski princip. Kano je najprej študiral znanstven princip nove ideje in ga nato udejanjil v praksi. Če je tehnika delovala, jo je postavil v svoj sistem. To kaže, da je bil Kanov pristop zelo racionalen in znanstven.«*

Iz njegovega pristopa k treningu jujitsa je očitno, da je tehnike ne samo uporabljal (kot ostali učenci), ampak je razmišljal o principih na katerih tehnike slonijo. K temu je dodal svoje nove tehnike. Če so delovale po njegovem pričakovanju, se ni zadovoljil s tem, ampak je ugotavljal, zakaj so uspešne. Ko je ugotovil razlog za njihovo uspešnost, jih je označil kot tehnike in jih postavil v svoj sistem.

Za lažjo predstavo v nadaljevanju navajamo prevod iz knjige KODOKAN JUDO, kjer Jigoro Kano opisuje razvoj juda:

*»V svoji mladosti sem študiral jujitsu pri številnih odličnih mojstrih. Njihovo obsežno znanje, sad številnih let prizadevnega raziskovanja in bogatih izkušenj, mi je bilo v veliko pomoč. V tistem času je vsakdo predstavljal svojo veččino kot zbir tehnik. Nihče ni doumel vodilnega principa, na katerem sloni jujitsu. Ko sem naletel na razlike pri učenju tehnik, sem bil pogosto v zadregi in se nisem mogel odločiti, kaj je pravilno. Zato sem pričel iskati osnoven princip jujitsa, ki velja tako takrat, ko vržeš nasprotnika, kot tudi takrat, ko ga udariš. Po temeljitem študiju sem spoznal osnovno načelo: najučinkovitejša uporaba telesne in psihične energije. S tem načelom v mislih sem ponovno preučil vse metode napada in obrambe, ki sem se jih do tedaj naučil. Ohranil sem samo tiste, ki so se skladale z načelom, tiste, ki mu niso ustrezale, pa sem zavrgel in namesto njih uporabil tehnike, pri katerih je bilo to načelo pravilno upoštevano.*

*Rezultat tega postopka je sistem tehnik, ki sem ga poimenoval judo, da bi ga razlikoval od predhodnikov. In to učimo v Kodokanu.«*

## b. Osnovna načela JUDA.

Judo je preoblikovan sistem starih borilnih veščin jujitsa. Idejno in osnovno načelo jujitsa »v popuščanju je moč« so učitelji starih šol povzeli iz slovite starodavne knjige o strategiji, ki jo je zbral kitajski strateg Huang Shihkon in je bila nekakšno sveto pismo japonskih vojščakov fevdalne dobe. Jigoro Kano je razvil in dodal še načelo največjega učinka. Hkrati je spoznal, da ima duševno stanje v judu prav tako pomembno vlogo kot popuščanje in moč. Škraba pravi: *»Načelo najučinkovitejše uporabe duha in telesa izpopolnjuje vrzeli vseh prejšnjih načel in je voditelj človekove osebnosti v življenju«* (Škraba, 1980).

V knjigi Kodokan judo je Jigoro Kano takole opisal načelo popuščanja in učinkovite izrabe energije:

*»Da bi razumeli, kaj pomeni načelo popuščanja, si predstavljajmo, da stoji pred mano mož, čigar moč je 10 in moja moč je samo 7. Če me potisne, kolikor močno me lahko, me bo zagotovo potisnil nazaj ali prevrnil, tudi če se upiram, kolikor se da močno. To je nasprotovanje sili s silo. Če namesto, da mu nasprotujem, popustim toliko, kot me on potiska in se umaknem, ter pri tem ohranim ravnotežje, izgubi ravnotežje on. Ker bo zaradi tega oslavljen, ne bo mogel izkoristiti vse svoje moči. Njegova moč bo padla na 3. Ker jaz ohranjam ravnotežje, moja moč ostaja 7. Zdaj sem močnejši, kot je moj nasprotnik in ga lahko premagam tudi, če uporabim samo pol svoje moči in ohranim ostalo za kak drug namen. Tudi če si močnejši kot tvoj nasprotnik, je bolje, če najprej popustiš. Tako ohranjaš energijo, medtem ko se nasprotnik izčrpa.*

*To je samo eden izmed primerov, kako lahko premagaš nasprotnika s popuščanjem. Ker so številne tehnike upoštevale to načelo, so veščino poimenovali jujitsu. Poglejmo še nekaj primerov spretnosti, ki jih lahko dosežemo z jujitsom.*

*Predpostavimo, da pred menoj stoji človek. Lahko ga, tako kot hlod, ki ga postavimo pokonci, potisnemo iz ravnotežja (naprej ali nazaj) z enim prstom. Če se človek nagne naprej, lahko položim svojo roko za njegov hrbet in hitro postavim svoje boke pred njegove. Moji boki postanejo oporišče vzvoda. Da vržem človeka na tla, tudi če je veliko težji od mene, ne potrebujem drugega, kot da zasukam boke in potegnem za njegovo roko oz. rokav.*

*Recimo, da poskušam človeku porušiti ravnotežje naprej, toda on stopi korak naprej. Še vedno ga lahko z lahkoto vržem, če mu s podplatom zbijem nogo tik nad Ahilovo tetivo, v trenutku preden postavi nogo s celo težo na tla. To je dober primer učinkovite izrabe energije. Z zelo malo napora lahko premagam nasprotnika, ki je precej močan.*

*Kaj če bi se človek pognal proti meni in me potisnil. Namesto, da ga potiskam nazaj, bi prijel njegovi roki ali reverja z obema rokama, postavil podplat na spodnji del trebuha, stegnil nogo in se usedel na tla. Lahko bi ga vrgel preko svoje glave.*

*Ali recimo, da se moj nasprotnik nagne naprej in me potisne z eno roko. Akcija ga bo spravila iz ravnotežja. Če ga zgrabim za zgornji del rokava stegnjene rok, se obrnem tako, da je moj hrbet blizu njegovih prsi, s prosto roko tesno objamem njegovo ramo in se hitro sklonim naprej, bo poletel čez mojo glavo in pristal na hrbtu.*

*Vsi ti primeri kažejo, da je princip vzvoda pri metanju nasprotnika pomembnejši kot popuščanje.»*

Načel je več, vendar je nekaj takih, za katera je mogoče upravičeno sklepati, da tvorijo temelj, na katerem se gradi ves judo. Načela se med seboj prepletajo in dopolnjujejo, pri vadbi pa tvorijo zaključeno celoto.

### **Načelo največjega učinka**

Načelo največjega učinka je univerzalno načelo, ki ga je potrebno upoštevati pri izvedbi vseh judo tehnik. Načelo preprosto govori o tem, da je potrebno s čim manjšo izrabo energije doseči čim večji učinek. To je lahko reči, veliko težje pa izvesti v praksi. Zato, da bi lahko načelo upoštevali v praksi, je potrebno ure in ure vaditi pravilno izvedbo tehnik. Pa tudi to še ni dovolj. Tehnike je potrebno izvesti v pravem trenutku, ko lahko izkoristimo nasprotnikovo silo. Treningu pravega trenutka in ustvarjanja situacij, kjer lahko tehniko izvedemo s čim manjšo uporabo sile, je namenjen randori. Največji učinek lahko dosežemo na dva načina in sicer z načelom popuščanja ali z načelom upiranja.

### **Načelo popuščanja**

Načelo popuščanja je najbolj značilno za judo. Najlažje bomo nasprotniku porušili ravnotežje, če bomo izkoristili njegovo silo, ji dodali svojo in izvedli ustrezno tehniko. Škraba v svojem delu Prvi koraki pravi: »Osnovno pravilo tako je: če vas nasprotnik potiska, vlecite, če pa vleče, potiskajte«! (Škraba, 1980)

Vendar pa v borbi ponavadi to ni tako enostavno. Redko kateri nasprotnik te bo potiskal ali vlekel, ne da bi bil pozoren na ohranjanje svojega ravnotežja. Prav tako tehnika ne bo uspešna, če bomo nasprotnikovi sili samo popustili. V tem primeru bomo običajno mi žrtve nasprotnikove tehnike.

Kot ste vsi kandidati za mojstre verjetno že ugotovili, je potrebno v borbi znati izkoristiti že samo gibanje nasprotnika, njegov poskus prijema za kimono, ... ali pa je potrebno nasprotnikovo gibanje izzvati s svojo akcijo (načelo akcije – reakcije). Z ustreznim učenjem tehnike in spretnostjo, ki jo pridobimo med randorijem, se lahko naučimo izkoristiti tudi manjše gibe nasprotnika in silo, ki ni nujno usmerjena proti nam.

Načelo popuščanja judoistu omogoča, da poleg svoje izkoristi tudi moč nasprotnika. Vsaki gib in poskus nasprotnika je mogoče izkoristiti za izvedbo meta. Kdor ne obvlada praktične uporabe tega načela, se bo vedno moral zanašati na grobo silo in bo vedno poražen, ko se bo srečal z močnejšim ali spretnejšim nasprotnikom.

### **Načelo upiranja**

Ni vedno pametno popustiti sili nasprotnika. Če tvoj nasprotnik izvaja tehniko meta in boš popustil, se boš najverjetneje znašel na hrbtu. Prav tako ti prav nič ne pomaga, da popuščaš, ko te nasprotnik drži v končnem prijemu. Pogosto se je potrebno nasprotnikovi sili upreti. Vendar pa je z vidika načela največjega učinka pomembno, da se upremo sili tako, da bomo pri tem porabili čim manj moči in ob tem dosegli čim večji učinek.

Ob upiranju je potrebno vso svojo moč usmeriti tja (v tisto točko nasprotnikovega napada), kjer bomo dosegli čim večji učinek. Ali kot pravi Škraba: »Gibajoča sila telesa torej ni usmerjena proti celotni sili nasprotnikovega telesa, temveč slabi točki njegovega napada ali položaja«. (Škraba, 1980) Vsi protimetri in tehnike reševanja v parterju upoštevajo to načelo.

Kot je bilo že prej izpostavljeno, tudi v tem primeru v praksi ni lahko ugotoviti, kje je šibka točka nasprotnikovega napada. Za to je potrebno veliko treninga.



### **Načelo akcije – reakcije**

Bolj kot je nasprotnik izurjen, manj priložnosti boš imel, da izkoristiš njegovo silo. Zato je potrebno nasprotnika pripraviti do gibanja ali vsaj do prenosa težišča, da mu bomo lahko porušili ravnotežje. To lahko naredimo tako, da izvedemo akcijo, katere glavni namen je izzvati nasprotnikovo reakcijo. Nasprotnikovo reakcijo nato izkoristimo zato, da mu porušimo ravnotežje in izvedemo ustrezno tehniko. Npr.: s potegom in gibanjem prepričamo nasprotnika, da bomo izvedli uchi mato. Nasprotnik se odzove tako, da potisne boke naprej in prenese težišče nazaj, kar izkoristimo za to, da ga vržemo s tehniko tani otoshi.

Vse kombinacije tehnik izkoriščajo to načelo.

### **Načelo vzvoda**

Za izvedbo tehnike je potrebno toliko manj moči, kolikor je ročica vzvoda daljša. Kaj to pomeni v praksi? Pri tehnikah metov pogosto nasprotniku blokiramo del telesa, preko katerega ga mečemo. Npr.: če izvajamo tehniko sase tsuri komi ashi, s podplatom blokiramo nasprotnikovo nogo tik nad gležnjem. Ta točka predstavlja oporišče vzvoda. Dolžina ročice je sedaj od oporišča vzvoda do točke, kjer vlečemo nasprotnika naprej (običajno rokav in rever). Pri bočnih metih običajno predstavlja oporišče vzvoda bok, preko katerega mečemo nasprotnika. Nižje kot bomo spustili bok, oz. višje kot bomo potegnili nasprotnika z rokami, daljši bo vzvod in lažje ga bomo vrgli.

Tega načela ne upoštevamo le pri tehnikah metov, ampak tudi pri tehnikah vzvodov, davljenji in končnih prijemov.

### **Načelo pravega trenutka in koncentracije energije**

To načelo zahteva, da se akcija izvede v pravem trenutku; to je točno v tistem trenutku, ki je najprimernejši za izvedbo akcije. Torej je potrebno s svojo tehniko pričeti v tistem trenutku, ko so za to ustvarjeni pogoji:

- ob nasprotnikovi napaki
- ob nasprotnikovem napadu v trenutku pred izvedbo njegove akcije, kar se doseže s predvidevanjem o njegovi nameri. (Škraba, 1980)

Če poskušaš izvesti met v trenutku, ko je položaj nasprotnika neprimeren, se tvoj poskus ne bo končal samo neuspešno, ampak boš najverjetneje postal žrtev protinapada. V nasprotju s tem je mogoče met izvesti uspešno in brez posebnega napora v trenutku, ko je položaj nasprotnikovega telesa takšen, da je potrebno za dokončanje meta narediti le malo.

Vsaka tehnika ima svoj optimalen trenutek za izvedbo. Pri nekaterih tehnikah je to bolj očitno kot pri drugih. Najbolj očitno je to načelo pri izvedbi vseh BARAI tehnik, saj je tehnika uspešna samo v primeru, ko je izvedena točno v pravem trenutku. Pri določenih tehnikah lahko napačen trenutek nadomestimo z večjim vložkom moči. Tehnika bo še vedno lahko izvedena za ippon, vendar ne bo izvedena lahkotno in bo že na prvi pogled videti, da je uspešna samo zaradi večjega vložka moči. Na ta način pa seveda lahko premagujemo samo šibkejša nasprotnike.

Načelo koncentracije energije zahteva, da vso svojo pozornost in energijo usmerimo na mesto, kjer je ta v določenem trenutku potrebna. Celotno psihofizično energijo usmerimo tja, kjer je nasprotnik v tistem trenutku najranjlivejši, to je proti najslabši točki nasprotnikovega napada ali položaja.

Celotna akcija mora biti opravljena hitro in odločno, kar je mogoče, če je telo napeto in polno moči. Telo mora biti sproščeno in prožno, ne pa ohlapno, tako da judoist lahko uspešno uporabi silo, ki jo potrebuje. Vtis, da se neka tehnika izvaja »brez moči«, nastaja zaradi tega, ker je precejšnja količina energije usmerjena tja, kjer je možen najmanjši odpor. (Škraba, 1980)

### **Načelo polnega kroga**

Načelo polnega kroga opisuje, kako naj bo tehnika meta izvedena, da bo ustrezala načelu največjega učinka. V poteku vsakega meta lahko ločimo tri faze in sicer: rušenje ravnotežja (kuzushi), vstop v met (tsukuri) in izvedba meta (kake). Če je katera koli faza meta izvedena nepopolno, tehnika ne more biti uspešna, izvajalec pa je v nevarnosti, da postane žrtev protinapada. Poleg pravilne izvedbe posameznih faz meta je pomembno, da so faze med seboj povezane v enotno tekoče in nadzorovano gibanje.

### **Rušenje ravnotežja – KUZUSHI**

Če želimo met izvesti učinkovito, z najmanjšo uporabe energije, potem moramo nasprotniku najprej porušiti ravnotežje. Nasprotniku lahko porušimo ravnotežje s potegom ali potiskom v različne smeri. Pri tem lahko izkoriščamo nasprotnikovo silo (načelo popuščanja) ali pa samo izzovemo njegovo reakcijo (načelo akcije reakcije) Npr: kratko potegnemo ali potisnemo v ustrezno smer, nasprotnikovo ravnotežje pa porušimo v smeri njegove reakcije.

Ravnotežja ne rušimo samo z rokami, ampak z gibanjem celega telesa.

Če si stojimo s partnerjem nasproti v osnovnem položaju, imamo osem osnovnih smeri rušenja ravnotežja. Vsekakor pa je mogoče rušenje ravnotežja tudi v vseh vmesnih smereh.

Kuzushi je eden od glavnih principov juda, ki ga je v veliki meri razvil prav Jigoro Kano. Je eden od ključnih elementov, ki omogočajo najučinkovitejšo uporabo energije.

### **Prehod v met – TSUKURI**

Potem, ko si nasprotniku porušil ravnotežje, se moraš postaviti v ustrezen položaj za met. To imenujemo TSUKURI. Če je nasprotnik šibkejši od tebe, ga boš lahko vrgel tudi s slabim tsukurijem, ampak je več možnosti, da bo prišlo do poškodbe. Nasprotnika, ki je močnejši od tebe, boš lahko vrgel samo s pravilnim tsukurijem. Pri mnogih metih so možni različni vstopni gibi, nekateri meti pa zahtevajo točno določen vstop. Več različnih vstopov obvladaš, večja je možnost, da boš lahko uspešno izkoristil nasprotnikovo silo.

### **Izvajanje meta – KAKE**

Izvajanje meta (kake) naj bi bila posledica pravilnega rušenja ravnotežja in prehoda v met. Kake je le normalen zaključek celotne akcije, pri kateri je nastala potrebna hitrost za uspešen met. V tej fazi je pomembno, da nadzorujemo svoje gibanje in gibanje nasprotnika do zaključka meta.

## UPORABA OSNOVNIH NAČEL JUDA NA TRENINGU IN TEKMOVANJIH

Tehnike so, v skladu z načelom največjega učinka, uspešno izvedene takrat, ko upoštevamo osnovna načela juda. Da bi na tekmovanju proti enakovrednemu nasprotniku izvedli tehniko za ippon, običajno ni dovolj samo, da smo telesno, tehnično in taktično dobro pripravljene, ampak je potrebno pri izvedbi tehnike upoštevati osnovna načela juda.

Primer s katerim bomo poskusili predstaviti uporabo teh načel v borbi:

Nasprotnika želim vreči s tehniko seoi nage. Nasprotnik ima težišče pomaknjeno malo nazaj, zato ga napadem s ko uchi gari. Nasprotnik umakne nogo in prenese težišče naprej (načelo akcije reakcije). Sedaj je pravi trenutek (načelo pravega trenutka) za napad s seoi nage, saj ima nasprotnik težišče pomaknjeno naprej. Ker je njegovo težišče že pomaknjeno naprej, ne potrebujemo več veliko moči, da mu do konca porušimo ravnotežje (načelo največjega učinka). Pri izvedbi tehnike meta moramo paziti, da pokrčimo kolena in spustimo svoje težišče nižje od nasprotnikovega (načelo vzvoda). Tehnika mora biti izvedena hitro, eksplozivno in tekoče (načelo koncentracije energije), nadzor nad nasprotnikom moramo ohraniti do njegovega padca na hrbet, saj se v nasprotnem primeru lahko obrne na bok ali celo na trebuh (načelo polnega kroga).

Pri vadbi tehnike, v randoriju in na tekmovanjih pogosto upoštevamo vsa ta načela, ne da bi o njih razmišljali. Od mojstra juda pričakujemo, da ta načela razume, jih upošteva in zna razložiti pri izvedbi tehnik tako v tachi wazi kot ne wazi. Primerov, ko načela uporabljamo, je izredno veliko. Vsak kandidat lahko to razloži na svojem primeru. Če imaš svojo najljubšo tehniko (TOKUI WAZA) boš z malo razmisleka zagotovo lahko razložil uporabo teh načel.

Prav tako je potrebno razumeti uporabo teh načel pri izvedbi tehnik v nage no kati. Od kandidatov na izpitu pričakujemo, da znajo za vsako tehniko, ki jo izvajajo v nage no kati, obrazložiti uporabo načel.

### c. Etična načela – etika judoista

Kot smo že povedali, se je Jigoro Kano posvečal prav vplivu juda na razvoj človekove osebnosti. Bil je prepričan, da je razvoj osebnosti največja vrednost juda. Teoretične principe, na katere se naslanjajo etična načela, smo že razložili, pri vsakodnevni vadbi juda pa uporabljamo določena pravila, ki pripomorejo k uveljavljanju etičnih načel.

#### **Pozdrav (REI)**

Vsem japonskim borilnim veščinam je skupen pozdrav, ki je prevzet iz japonske tradicije in je v rabi še danes. Trening juda si težko zamišljamo brez pravilnega pozdrava (REI). Pozdrav je izraz vljudnosti, spoštovanja in prijateljstva med vadečimi. Za vsakega judoista, ki vadi judo dlje časa, je pozdrav samoumeven.

Jigoro Kano je o pozdravu dejal: *»Pred in po vadbi se nasprotnika priklonita drug drugemu. Priklon je znak hvaležnosti in spoštovanja. V bistvu se zahvališ svojemu nasprotniku, ker ti je dal možnost izpopolniti svojo tehniko.«*

Pozdrav na začetku in koncu vsake vadbene ure, pred in po vadbi s partnerjem, je za večino pripadnikov evropske kulture neobičajen. V resnici je priložnost, da se judoist umiri in se zbere. Žaljivo je, če nasprotnika ne pozdravimo ali če ga pozdravimo nespoštljivo.

#### **Pozdrav kleče (ZA REI)**

Na začetku in ob koncu vadbe se vadeči, glede na stopnjo pasov, razvrstijo v vrsto pred trenerjem. »ZA ZEN« je znak za formalen pozdrav kleče. Najprej pokleknejo z levo nogo, nato z desno. Pri tem ostanejo prsti uprti v tla. Nato prekrižajo prste in se usedejo na pete.

Znak MOKUSO je znak za koncentracijo, sledi mu znak REI. Izreče ga vadeči, ki je prvi v vrsti. Vadeči in trener se drug drugemu priklonijo tako, da spustijo dlani na tla in se z glavo približajo tlu. Po priklonu vstanemo najprej z desno in nato z levo nogo. Pozdrav izvedemo na začetku in koncu judo treninga. S pozdravom na začetku treninga se vadeči osredotočijo na trening. Pozdrav na koncu vadbe je namenjen umiritvi in zaključku vadbe ter pripravi na vsakdanje življenje izven judo blazin – tatamija.

Način pozdrava kleče izhaja iz tradicije japonskih samurajev (borcev v času fevdalizma). Omogočal jim je v katerem koli trenutku uporabiti svoj meč. Orožje so nosili ob pasu na levi strani telesa. Če bi samuraj pokleknil najprej z desno nogo, v primeru napada, svojega meča ne bi mogel uporabiti, ker bi bil meč ukleščen med telo in nogo in uperjen k tlu. Pravilni pozdrav kleče je bil zanj življenjsko pomemben!

#### **Pozdrav stoje (TACHI REI)**

S pozdravom stoje povabimo partnerja k vadbi. Tudi on se odzove s priklonom. S priklonom prav tako zaključimo vadbo s partnerjem. S tem izrazimo zahvalo za vadbo in za pomoč pri napredku.

Priklon na začetku vadbe je obljuba, da bomo upoštevali načela juda. Pred in po borbi na tleh se pozdravimo kleče (ZA REI). Tudi na judo tekmovanjih se nasprotniki pred in po končani borbi priklonijo stoje.

## Osebna higiena in oprema

Vsak judoist mora skrbeti za osebno higieno, ki je pomemben del vadbe in vzgoje. V opremo judoista spadajo judogi, pas, natikači oz. copate, brisača, robec in povoji. Judogi mora biti vedno čist in urejen. Nohti in lasje morajo biti pristrženi ali speti. Nakit, ličila in drugi trdi predmeti (ure in podobno) ne sodijo v dojo.

Posebno dekleta pogosto želijo ugajati tako, da se »uredijo« za trening (ličila, nakit, pričeska). Takšne vrste »urejenost« ne sodi na trening. Vadba juda ima točno določen namen, ki zahteva maksimalno osredotočenost in dojo ni prostor, kjer bi se posameznik dokazoval s tem, da sledi modi. Urejenost mora slediti funkcionalnosti, varnosti in skrbi za higieno. Individualnost dokazujemo z inovativnostjo v randoriju, vse ostalo na trening ne sodi.

## Hišni red in vzdrževanje telovadnice (DOJO)

V vsaki telovadnici (DOJO) velja hišni red, ki je predpogoj za uspešno in varno vadbo. Pri vstopu v dvorano ali na blazino (TATAMI) primerno pozdravimo. Na blazino stopimo le z bosimi nogami. Izredno pomembno je, da na treninge prihajamo točno in redno. Ne smemo iskati izgovorov za odsotnost na treningu, saj samo redna vadba prinaša ustrezne rezultate.

Trener je odgovoren za potek vadbe, zato je treba njegova navodila izpolnjevati dosledno in brez ugovorov.

Skrb za urejenost DOJA je naloga vseh vadečih in ne samo čistilke in hišnika. V odnosu do prostora v katerem vadiš, se kaže odnos do kluba, sovadečih in do vadbe juda.

## Pravila vedenja judoistov na treningu, tekmovanju in v osebnem življenju

Ne ozirajte se na to, da judo sloni na humanih načelih, je lahko nevarna veščina. Vsak judoista mora upoštevati določena pravila vedenja, ki slonijo na osnovnih normah lepega vedenja in bontona, na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. V nadaljevanju je naštetih nekaj pravil, ki jih mora judoist upoštevati.

- Nikoli ne dokazuj svoje prevlade z grobo silo, temveč z upoštevanjem načel juda.
- Judo tehnik ne smeš uporabljati izven doja, razen v primeru resne ogroženosti. Uporaba judo tehnik izven doja je neodgovorna in nevarna.
- 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.
- Spoštuj starejše in izkušenejše judoiste in se poskušaj od njih kaj naučiti.
- Na tekmovanjih nikoli ne ugovarjaj sodniku, čeprav je prišlo do očitne nepravilnosti.
- Pri vadbi in na tekmovanjih skrbi za to, 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.

**Etičnega ravnanja se ne da opredeliti s spiskom pravil. Pravila nam pomagajo usmerjati naše ravnanje, a v določeni situaciji se moraš odločiti sam. Prav te odločitve opredeljujejo tvojo osebnost in etičnost tvojega ravnanja.**

## 5. JUDO TEHNIKE, BORBENI POLOŽAJI, GIBANJE PO BLAZINI

### a. GIBANJE PO BLAZINI - SHINTAI in TAI SABAKI

Razlikujemo dva načina gibanja po blazini in sicer:

- a) hojo (SHINTAI) in
- b) nadzorovano krožno gibanje (TAI SABAKI).

**Razlikujemo dva načina hoje (SHINTAI):**

- AYUMI ASHI oz. hojo z drsečim korakom (naprej-nazaj) in
- TSUGI ASHI oz. zasledovalno hojo (v vseh smereh). Gibljemo se lahko naprej, nazaj, diagonalno ali vstran, skratka v vseh smereh, vedno pa nam mora biti pred očmi naravni položaj in ravnotežje telesa, ki omogoča takojšen napad ali obrambo.

Po blazini hodimo tako, da noge ves čas drsijo po tatamiju. Nog ne dvigamo visoko od tal, ampak z njimi drsimo po tleh, saj tako lažje ohranjamo ravnotežje. Pri gibanju naj bodo noge vedno razmaknjene do širine ramen. Gibanje je nepravilno, če križamo noge, postavljamo stopala preblizu skupaj, poskakujemo in pretirano dvigujemo noge.

### **Krožno gibanje (TAI SABAKI)**

Dobesedni prevod izraza TAI SABAKI je »dober način, kako postaviti svoje telo«. Izraz opisuje predvsem nadzorovana krožna gibanja, ki morajo biti tekoča in hitra. Obvladovanje TAI SABAKI je ključ do učinkovite izvedbe tehnik metov. Cilj gibanja je lahko napad, obramba ali varanje. Ta metoda gibanja nam omogoča uspešno izvedbo metov, rušenje nasprotnikovega ravnotežja in vzpostavljanje lastnega ravnotežja. Telo lahko obrnemo za 90° ali 180° v smeri naprej ali nazaj in seveda v levo ali desno stran.

## b. BORBENI POLOŽAJI - SHISEI

Poznamo dva osnovna borbena položaja in sicer:

- SHIZEN TAI ali naravni borbeni položaj in
- JIGO TAI ali obrambni borbeni položaj.

### Osnovni naravni položaj (SHIZEN HONTAI)

Naravni položaj ustreza naravni drži človeškega telesa. Noge so razmaknjene v širini ramen, teža telesa je enakomerno porazdeljena na obe nogi, sprednji del stopal je za malenkost bolj obremenjen. Rame, kolena in boki so sproščeni, napet je le spodnji del trebuha (hara). Telo in psiha morata biti v tem položaju sproščena tako, da tekmovalec lahko brez napora zavzame katerikoli drug položaj. Drža v tem položaju ni utrujajoča in je najprimernejša za izvedbo različnih tehnik.

### Desni in levi naravni položaj (MIGI in HIDARI SHIZEN TAI)

Če stopimo iz osnovnega naravnega položaja z desno nogo naprej, smo v desnem naravnem položaju. Če stopimo naprej z levo nogo, smo v levem naravnem položaju. Tudi tu je teža telesa enakomerno porazdeljena na obe nogi, le peta zadnje noge je pomaknjena nekoliko navznoter.

### Obrambni položaj (JIGO HONTAI)

Iz naravnega položaja se v bokih in kolenih nekoliko znižamo in razmaknemo nogi. Teža telesa mora biti enakomerno porazdeljena na obe nogi. Zgornji del telesa ostane sproščen in vzravnani. To seveda ni naraven položaj in v njem ne smemo vztrajati dolgo. Uporabljamo ga le v trenutkih, ko nas nasprotnik napada, oziroma takrat, ko nasprotnika varamo. Zavedati se moramo, da je naravni položaj za doseg cilja uporabnejši. Če je tekmovalec med borbo na tekmovanju predolgo v obrambnem položaju, mu bo sodnik prisodil shido. Če smo na treningu pogosto v obrambnem položaju, otežujemo napredek v znanju sebi in partnerju.



### Desni in levi obrambni položaj (MIGI in HIDARI JIGO TAI)

Če stopimo iz osnovnega obrambnega položaja naprej z desno nogo, smo v desnem obrambnem položaju. Če stopimo naprej z levo nogo, smo v levem obrambnem položaju.

### c. PRIJEMI ZA KIMONO - KUMI KATA

Nasprotnika lahko primemo za kimono, če stojimo v naravnem ali obrambnem položaju. Prijem mora biti tak, da nam omogoča učinkovit napad ali uspešno obrambo in izvajanje metov v desno ali levo.

Osnovni načini prijema nasprotnika so:

- osnovni (HON KUMI KATA)
- desni (MIGI KUMI KATA) in
- levi (HIDARI KUMI KATA)

Poleg osnovnih poznamo veliko neobičajnih prijemov, ki jih lahko uporabljamo v randoriju. Poleg dovoljenih poznamo še pogojno dovoljene prijeme (prijeme, ki smejo trajati le omejen čas) in nedovoljene prijeme, ki jih sodnik kaznuje s shido ali hansokumake.

Pogojno dovoljeni prijemi:

- enostranski prijem
- prijem za pas
- diagonalni prijem
- blok s stegnjeno roko oz. prijemi, ki nasprotniku onemogočajo napad. Mednje sodijo prijemi za oba rokava, »korejski prijem«, blok s stegnjeno roko. Takšne prijeme lahko uporabljamo samo nekaj trenutkov in se v borbi ne smejo ponavljati, ker jih sodnik kaznuje s shido.

Nedovoljeni prijemi:

- prijem pod pasom v tachi wazi (hansokumake)
- prijem roba rokava ali hlačnice (v ne wazi) (shido)
- pištolski prijem (shido)
- objemanje telesa brez prijema za kimono v tachi wazi (shido)
- razdiranje prijema z dvema rokama, s sunkovitim odtrganjem oz. udarjanjem ali s pomočjo noge (shido)

Na izpitu od kandidatov pričakujemo, da poznajo različne prijeme in da vedo, kateri prijemi so pogojno dovoljeni ali prepovedani. Prav tako pričakujemo, da znajo prikazati načine razdiranja nasprotnikovih prijemov, načine preprečevanja nasprotnikovih prijemov in različne tehnike metov, ki jih lahko iz teh prijemov izvajamo.



#### d. RAZDELITEV TEHNIK JUDA.

Tehnike juda delimo v 5 osnovnih skupin. V randoriju in na tekmovanju lahko uporabljamo samo tehnike padcev, metov in parterne tehnike. Tehnike udarcev se pri judu izvajajo samo pri vadbi kat.

##### TEHNIKA PADCEV (UKEMI WAZA)

<b>padci naprej</b>	(MAE UKEMI, MAE MAWARI UKEMI)
<b>padci nazaj</b>	(USHIRO UKEMI)
<b>padci vstran</b>	(YOKO UKEMI)

##### TEHNIKA METOV (NAGE WAZA)

<b>nožni meti</b>	(ASHI WAZA)
<b>ročni meti</b>	(TE WAZA)
<b>bočni meti</b>	(KOSHI WAZA)
<b>telesni meti</b>	(SUTEMI WAZA)
telesni meti naravnost	(MA SUTEMI WAZA)
telesni meti vstran	(YOKO SUTEMI WAZA)

##### PARTERNE TEHNIKE (KATAME WAZA)

<b>končni prijemi</b>	(OSAEKOMI WAZA)
<b>davljenja</b>	(SHIME WAZA)
<b>vzvodi</b>	(KANSETSU WAZA)

##### TEHNIKE UDARCEV (ATE WAZA)

<b>udarci z roko</b>	(UDE ATA WAZA)
<b>udarci z nogo</b>	(ASHI ATE WAZA)

##### PRVA POMOČ Z MASAŽO (SHIATSU KAPPO)

Na izpitu od kandidatov pričakujemo, da bodo znali poimenovati in prikazati vsaj 5 tehnik iz vsake skupine NAGE WAZA in KATAME WAZA, ter vse tehnike padcev.

V nadaljevanju želimo pojasniti zmedo, ki se pojavlja pri prevajanju japonskih izrazov v slovenščino. Nekatero napake se kar naprej ponavljajo, zato upamo, da jih bomo z razlago uspeli odpraviti in pomagali postopno razširiti in poenotiti strokovno izrazoslovje v slovenskem jeziku.

Na izpitu kandidati pogosto zamenjujejo izraza NE WAZA in KATAME WAZA. Do zmede prihaja, ker oba izraza v slovenščino prevajamo kot parterne tehnike.

Izraz NE dobesedno pomeni uleči se in izraz NE WAZA uporabljamo za vse tehnike, ki se izvajajo leže, sede ali kleče na teh. Pogosto se uporablja izraz RANDORI NE WAZA, kar pomeni randori na tleh, v nasprotju z RANDORI TACHI WAZA, kar pomeni randori, ki ga izvajamo stoje.

Izraz KATAME pomeni, da neko gibanje zaustavimo, zamrznemo. Angleži izraz KATAME WAZA prevajajo z »grappling techniques«. Izraz grappling pomeni trden prijem. V slovenščino je izraz zelo težko prevesti, zato ga zaenkrat prevajamo kar z izrazom parterne tehnike. To pa je lahko zavajajoče. Katame waza namreč lahko izvajamo tudi stoje. Poznamo tehnike davljenj in vzvodov, ki jih je dovoljeno izvajati stoje tudi na tekmovanjih.

Izraza NE WAZA in KATAME WAZA torej ne pomenita isto in ju ne smemo zamenjevati.

Do zmede prihaja tudi pri prevajanju izrazov MA SUTEMI WAZA in YOKO SUTEMI WAZA v slovenščino. Kar nekaj časa se je izraz ma sutemi waza prevajal kot telesni meti naprej oz. kot telesni meti nazaj. Izraz MA pomeni v dobesednem prevodu NARAVNOST. Kodokan opredeljuje MA SUTEMI WAZA kot mete, ki jih izvajamo ležeč na hrbtu in YOKO SUTEMI WAZA kot mete, ki jih izvajamo ležeč na boku. Angleži prevajajo izraz MA SUTEMI WAZA kot »supine sacrifice techniques«. Izraz »supine« pomeni ležeč na hrbtu. Ker je v slovenščino te izraze nemogoče prevesti na kratko in bi bili v prevodih izredno dolgi, sta veliko bolj primerna prevoda TELESNI METI NARAVNOST (izraz naravnost ustrezno opisuje tako smer padca ukeja, kot položaj torijevega telesa pri metu) in TELESNI METI V STRAN (izraz vstran zopet ustrezno opisuje tako smer padanja ukeja kot položaj torijevega telesa pri metu).

Uveljavil se je še en izraz, ki ga tudi uporabljamo neustrezno. To je izraz ZEMPO TENKAI za judo preval naprej. Pravilen izraz za judo preval naprej je MAE MAWARU UKEMI, kar dobesedno pomeni naprej (MEA), kotaleč (MAWARI), padec (UKEMI). Japonski izraz ZEMPO TENKAI opisuje preval naprej čez glavo (temu pogosto rečemo šolski preval naprej, da ga tako ločimo od judo prevala naprej).

Razdelitev judo tehnik po Kodokanu, ki je prekopirana z uradne strani Kodokana ([www.kodokan.org](http://www.kodokan.org)):

### Nage-waza (67 tehnik)

#### Opombe:

Številke označujejo mesto tehnike znotraj GO KYO NO WAZA (SHIN-GO KYO, 1920).

(primer: "1-1" je prva tehnika DAI-IKKYO (prvi KYO))

- označuje, da je bila tehnika vključena v KYU GO KYO (1895) vendar je bila opuščena ob reviziji 1920. (8 tehnik)
- označuje novo poimenovane tehnike 1 (Oct. 05, 1982).
- \* označuje novo poimenovane tehnike 2 (Apr. 01, 1997).

Te-waza (15 tehnik)	
1-8	Seoi-nage
2-6	Tai-Otoshi
3-8	Kata-guruma
4-4	Sukui-nage
4-8	Uki-Otoshi
5-7	Sumi-Otoshi
•	Obi-Otoshi
•	Seoi-Otoshi
•	Yama-arashi
○	Morote-gari
○	Kuchiki-taoshi
○	Kibisu-gaeshi
○	Uchi-mata-sukashi
○	Kouchi-gaeshi
*	Ippon-seoi-nage

Koshi-waza (11 tehnik)	
1-4	Uki-goshi
1-6	O-goshi
2-3	Koshi-guruma
2-4	Tsurikomi-goshi
2-7	Harai-goshi
3-2	Tsuri-goshi
3-5	Hane-goshi
4-5	Utsuri-goshi
5-5	Ushiro-goshi
○	Daki-age
*	Sode-tsurikomi-goshi

Ashi-waza (21 tehnik)	
1-1	Deashi-harai
1-2	Hiza-guruma
1-3	Sasae-tsurikomi-ashi
1-5	Osoto-gari
1-7	Ouchi-gari
2-1	Kosoto-gari
2-2	Kouchi-gari
2-5	Okuri-ashi-harai
2-8	Uchi-mata
3-1	Kosoto-gake

3-4	Ashi-guruma
3-6	Harai-tsurikomi-ashi
4-6	O-guruma
5-1	Osoto-guruma
•	Osoto-Otoshi
○	Tsubame-gaeshi
○	Osoto-gaeshi
○	Ouchi-gaeshi
○	Hane-goshi-gaeshi
○	Harai-goshi-gaeshi
○	Uchi-mata-gaeshi

<b>Masutemi-waza (5 tehnik)</b>	
3-7	Tomoe-nage
4-1	Sumi-gaeshi
5-6	Ura-nage
•	Hikikomi-gaeshi
•	Tawara-gaeshi

<b>Yokosutemi-waza (15 tehnik)</b>	
3-3	Yoko-Otoshi
4-2	Tani-Otoshi
4-3	Hane-makikomi
4-7	Soto-makikomi

5-2	Uki-waza
5-3	Yoko-wakare
5-4	Yoko-guruma
5-8	Yoko-gake
•	Daki-wakare
•	Uchi-makikomi
o	Kani-basami
o	Osoto-makikomi
o	Uchi-mata-makikomi
o	Harai-makikomi
o	Kawazu-gake *prepovedana tehnika

<b>Imena, ki jih pogosto napačno uporabljamo</b>		
Te-guruma	->	Kodokan za to tehniko uporablja izraz "Sukui-nage".
Ude-gaeshi	->	Če vržeš nasprotnika s Kansetsu-waza, tega ne upoštevamo kot nage-waza. Če tehniko izvedeš brez Kansetsu-waza, potem tehnika sodi v "Yoko-wakare".
Obi-tori-gaeshi	->	Kodokan za to tehniko uporablja izraz "Hikikomi-gaeshi".

**Katame-Waza (29 tehnik)****Opombe**

- o Novo poimenovane tehnike 1 ( Feb. 01, 1985).
- \* Novo poimenovane tehnike 2 ( Apr. 01, 1997).
- x Opuščeno ime tehnike (Apr.01,1997)

<b>Osaekomi-waza (7 tehnik)</b>	
	Kuzure-kesa-gatame
	Kata-gatame
	Kami-shiho-gatame
	Kuzure-kami-shiho-gatame
	Yoko-shiho-gatame
	Tate-shiho-gatame
*	Kesa-gatame
x	Hon-kesa-gatame

<b>Shime-waza (12 tehnik)</b>	
	Nami-juji-jime
	Gyaku-juji-jime
	Kata-juji-jime
	Hadaka-jime
	Okuri-eri-jime
	Kata-ha-jime
	Do-jime* prepovedana tehnika
o	Sode-guruma-jime
o	Kata-te-jime
o	Ryo-te-jime
o	Tsukkomi-jime
o	Sankaku-jime

Kansetsu-waza (10 techniques)	
	Ude-garami
	Ude-hishigi-juji-gatame
	Ude-hishigi-ude-gatame
	Ude-hishigi-hiza-gatame
	Ude-hishigi-waki-gatame

	Ude-hishigi-hara-gatame
	Ashi-garami* prepovedana tehnika
o	Ude-hishigi-ashi-gatame
o	Ude-hishigi-te-gatame
o	Ude-hishigi-sankaku-gatame

**Opombe:**

1. Kodokan uporablja ime "Kuzure-kesa-gatame" namesto pogosto uporabljenega izraza "Makura-kesa-gatame" ali "Ushiro-kesa-gatame".
2. "Kesa" in "Kami-shiho" sta edini tehniki, ki imata tudi "Kuzure" poimenovanje. Poimenovanja "Kuzure" pri "Yoko-shiho-gatame", "Tate-shiho-gatame" in "Kata-gatame" ne obstajajo.
3. Kodokan uporablja ime "Ude-hishigi-juji-gatame" ali "Ude-hishigi-ude-gatame" in ne skrajšanih imen kot recimo "Juji-gatame" ali "Ude-gatame".

## 6. METODE JUDO VADBE

V judu poznamo dve glavni metodi treninga in sicer: KATA in RANDORI. Kata, kar dobesedno pomeni »oblika«, je način vadbe, pri kateri sledimo formalno določenemu sistemu učenja tehnik. Randori, v prevodu »prosta vadba«, pa je prosto izvajanje tehnik v nepredvidljivih in spremenljivih okoliščinah.

V Kodokan judu poznamo sledeče kate:

### 1. NAGE-NO-KATA (oblika metov)

Iz vsake skupine tehnik metov (nage waza) v kati prikažemo 3 tehnike v desno in levo stran.

### 2. KATAME-NO-KATA (oblika parternih tehnik)

Iz vsake skupine parternih tehnik (katame waza) v kati prikažemo 5 tehnik.

### 3. KIME-NO-KATA (oblika tradicionalne samoobrambe, angleški prevod »Forms of Decision«)

V kati so prikazane tehnike samoobrambe. Tehnike izvajamo v klečečem in stoječem položaju. Prikazujejo obrambo proti napadu z golo roko, z nožem in s katano.

### 4. JU-NO-KATA (mehka kata)

Oblike napada in obrambe so prikazane z mehкими gibi, s katerimi nikoli ne nasprotuješ nasprotnikovi sili.

### 5. THE KODOKAN GOSHIN-JUTSU (oblika samoobrambe)

Tehnike moderne samoobrambe so uporabljene proti napadu z golo roko, z nožem, palico in pištolo.

### 6. ITSUTSU-NO-KATA (oblika petih principov)

Kata prikazuje pet principov izkoriščanja nasprotnikove energije.

### 7. KOSHIKI-NO-KATA (starodavna kata)

Prof. Kano je priredil starodavne tehnike in jih uredil v kato. Na ta način je želel ohraniti izvor judo tehnik.

### 8. SEIRYOKU-ZENYO-KOKUMIN-TAIKU

To je oblika telesne vadbe.

Nage no kati in katame no kati pravimo tudi randori no kata, saj v njih prikazujemo tehnike, ki jih lahko uporabljamo tudi v randoriju.

V knjigi Kodokan judo je Jigoro Kano takole opisal metodi treninga kata in randori:

*»Kata, kar pomeni oblika, je sistem vnaprej določenih gibanj, ki učijo osnove napada in obrambe. Poleg metanja in parternih tehnik (ki jih vadimo tudi v randoriju) vključuje še udarce, brce, napade z nožem in številne druge tehnike. Te tehnike so vključene v katah, ker so gibanja samo v katah vnaprej določena in oba partnerja veta, kaj bo drugi naredil.*

*Randori pomeni prosta vadba. Vadeči se razporedijo po parih in se merijo drug z drugim, kot bi to delali na tekmovanju. Lahko izvajajo mete, končne prijeme, davljenja in vzvode, ne smejo pa udarjati, brcati in uporabljati drugih tehnik, ki so primerne samo v pravem boju. Glavni pogoj v randoriju je, da udeleženci pazijo, da ne poškodujejo drug drugega in da sledijo etičnim načelom juda. To je pogoj, da lahko kar najbolj izkoristimo randori.«*

Za judo pogosto rečemo, da ni samo šport, ampak je način življenja. Poudarjamo etična načela in vpliv juda na razvoj osebnosti. Pa se judo res tako razlikuje od ostalih športov? In če se, v čem je razlika?

Glavna razlika izvira že iz osnovnih teoretičnih načel, na katerih je Jigoro Kano zasnoval judo (SEIRYOKU ZENYO, JITA KYOEI). Poleg tega je Kano opredelil še tri glavne smotre vadbe juda: vadbo napada in obrambe (borbena metoda – shobu ho), vadbo telesa (metoda telesne priprave – taiiku ho) in razvoj moralnih vrednot (shushin-ho), kar vključuje tudi intelektualni razvoj in prenos naučenega v vsakodnevno življenje. Na osnovi teh principov in smotrov vadbe je Kano zasnoval metode vadbe. Poleg vadbe kat in randorija je Kano uporabljal še dve metodi, katerih glavni cilj je moralni in intelektualni razvoj. Ti dve metodi sta MONDO (način učenja preko vprašanj in odgovorov) in KOGI (predavanja).

Za boljšo predstavo o vplivu juda na moralni in intelektualni razvoj judoistov navajamo prevod iz knjige Kodokan judo:

»*Treninga duha*

*Tako kata kot randori sta obliki treninga duha. Randori je učinkovitejši. V randoriju moraš iskati nasprotnikove šibke točke in biti v vsakem trenutku pripravljen napasti z vso močjo in odločnostjo, če se ti za to pojavi priložnost. Pri tem ne smeš kršiti pravil juda. Vadba randorija stremi k temu, da vadeči postanejo pošteni, odkritosrčni, premišljeni, pazljivi in preudarni v svojih akcijah. Naučijo se oceniti situacijo in sprejeti hitre odločitve in akcije. V randoriju, ne v napadu, ne v obrambi ne smeš biti neodločen.*

*V randoriju nikoli ne veš, katere tehnike bo nasprotnik uporabil, zato moraš biti vedno pozoren. Čuječnost postane tvoja druga narava. Z vadbo postaneš uravnotežen, hladnokrven in samozavesten, saj si pripravljen na vse. Sposobnost opazovanja, pozornost, domišljija, sklepanje in razumevanje se izboljšajo in to nam pride prav v vsakodnevem življenju in tudi v DOJU. Vadba randorija je raziskovanje zapletenih umskih in telesnih odnosov med tekmovalci. S takšno vadbo lahko pridobimo na tisoče dragocenih izkušenj.*

*V randoriju se učimo upoštevati načelo največjega učinka, tudi če smo močnejši od nasprotnika. Prepričljive je premagati nasprotnika z učinkovito tehniko kot z golo močjo. Ta nauk lahko prenesemo tudi v vsakodnevno življenje. Učenci ugotovijo, da je prepričevanje, podkrepljeno s trezno logiko, učinkovitejše od prisile.*

*Randori nas uči tudi tega, da uporabimo pravo mero moči in energije. Nikoli preveč in nikoli premalo. Vsi poznamo ljudi, ki jim ne uspe uresničiti ciljev, ki so si jih zastavili, ker ne vejo, koliko napora morajo vložiti. V enem primeru ne uspejo priti do cilja, v nasprotnem pa ne vedo, kdaj se morajo ustaviti.*

*V randoriju se včasih boriš z nasprotnikom, ki si vročično želi zmagati. Vemo, da zoperstavljanje njegovi sili, je izguba energije, zato se z njim igramo, dokler se njegov bes in moč ne izčrpa. Šele potem ga napademo. Podobno ravnamo, če na takega človeka naletimo v vsakodnevem življenju. Ker pogovor nanj ne bo imel nobenega učinka, lahko samo čakamo, da se bo umiril.*

*To je samo nekaj primerov, kako lahko randori prispeva k vadbi duha mladih ljudi.*

*Etični trening*

*Poglejmo sedaj, kako lahko razumevanje načela največjega učinka določa etični trening.*

*Obstajajo ljudje, ki so razburljivi po naravi in se razburjajo ob vsaki malenkosti. Judo jim lahko pomaga, da se naučijo nadzorovati. S treningom hitro ugotovijo, da je jeza razmetavanje z energijo in nanje in na druge učinkuje negativno.*

*Vadba juda odlično učinkuje na tiste, ki so premalo samozavestni zaradi neuspehov v preteklosti. Judo nas uči, da poiščemo najboljšo možno pot, ne glede na individualne okoliščine. Pomaga nam razumeti, da je*

*stalna zaskrbljenost izguba energije. Paradoksalno: človek, ki je na vrhuncu uspehov, in človek, ki je pravkar doživel neuspeh, sta v popolnoma enakem položaju. Oba se morata odločiti, kaj bosta naredila in izbrati pot, ki ju bo vodila v prihodnost. Modrosti juda dajejo obema enake možnosti za uspeh. Po neuspehu lahko človeka reši iz otrplosti in razočaranja in privede do živahne aktivnosti.*

*Z vadbo juda lahko pridobijo tudi kronični nezadovoljneži, tiste osebnosti, ki redno krivijo druge za vse, za kar so krivi sami. Ti ljudje kmalu spoznajo, da je njihov negativni vzorec mišljenja v nasprotju z načelom največjega učinka in da je življenje v skladu z načeli juda ključ duševnega stanja, usmerjenega v prihodnost.«*

Kot lahko ugotovimo iz zapsanega, je imel Kano že ob ustanovitvi juda pred očmi vpliv juda na celovit razvoj osebnosti. To spoznanje mora ostati sestavni del judo vadbe, saj v nasprotnem primeru judo siromašimo in ga približujemo ostalim športom. Na ta način judo izgublja svojo največjo vrednost in edinstvenost.



## 7. OSNOVE SODNIŠKIH PRAVIL

### a. Razvoj sodniških pravil

O enotnih sodniških pravilih v judu lahko govorimo od japonskega prvenstva leta 1930 dalje. Pred tem so na tekmovanjih uporabljali prirejena pravila jujitsa, ki so jih pogosto določali za vsako tekmovanje posebej. Za zaključek borbe, oziroma zmago, je bilo potrebno doseči dva ippona.

Sodobna judo pravila, po katerih je potrebno za zmago doseči en ippon, so se razvila po drugi svetovni vojni v času razmaha juda po svetu. Pravila borbe, ki so jih napisali v Kodokanu v poznih štiridesetih letih so prevedli v več svetovnih jezikov. To je vplivalo na razvoj juda na vseh celinah. V času prehoda juda iz demonstracijskega športa na olimpijskih igrah v moderen olimpijski šport, je bilo očitno, da je potrebno pravila prilagajati razvoju juda. Pri oblikovanju pravil je bilo veliko razprav in iskanja kompromisov med zagovorniki tradicije in zagovorniki sprememb. Velike spremembe v tem obdobju so bile:

- uvedba težnostnih kategorij (Na svetovnem prvenstvu leta 1956 so judoidti nastopali v eni kategoriji. Leta 1964 so na olimpijskih igrah nastopali v treh kategorijah in odprti kategoriji. Leta 1967 so nastopali v petih kategorijah in odprti kategoriji. Leta 1979 pa so že nastopali v sedmih kategorijah in odprti kategoriji.)
- uvedba manjših točk yuko in koka
- uvedba kazni za manjše prekrške shido in chui

Kasneje so, zaradi hudih poškodb hrbtenice na tekmovanjih, uvedli kaznovanje tekmovalcev, ki so izvajali nevarne mete preko glave. Načelo zagotavljanja varnosti tekmovalcev je pomembno vodilo, ki mu sledimo tudi danes. Z dopolnjevanjem sodniških pravil so prepovedali izvajanje več nevarnih tehnik metov (kami basami, kawazu-gake, kata guruma s prevalom preko glave...). Ravno tako so prepovedali izvajanje drugih tehnik, pri katerih lahko pride do poškodbe (zbijanje stojne noge z notranje strani od zadaj, izvajanje tehnik vzvodov drugje kot na komolcu...).

Spreminjali so tudi pravila glede tekmovalne površine in veljavnost izvedbe tehnik. Na začetku je bila borilna površina brez jasno označenega roba. Uvedba opozorilne in zaščitne površine je vplivala tudi na dosojanje tehnik. Dolgo časa so priznali le tehnike, pri katerih sta bila oba tekmovalca znotraj borilne površine. Danes je tehnika veljavna, če je v času začetka akcije eden od tekmovalcev v borilni površini.

Dopolnjevanje in spreminjanje sodniških pravil v zadnjih letih sledi razvoju juda. Njihov namen je razviti judo v atraktiven, dinamičen in varen šport, ki je razumljiv vsem gledalcem. Spremembe pravil v zadnjih letih, so namenjene ohranjanju osnovnih judo tehnik in prepovedi tehnik, ki so prišle v judo iz drugih borilnih veščin (rokoborba,samba..).

Pravila so v zadnjih letih poenostavili tako, da so:

- ukinili yuko – vse kar se je do sedaj točkovalo z yuko je sedaj waza-ari.
- V rednem delu borbe ne boreš več zmagati tako, da dobi nasprotnik kazen (razen v primeru diskvalifikacije). V borbi na zlato akcijo pa lahko zmagaš na razliko v kaznih
- Dva waza-arija se ne sestavita več v ippon
- Če se tekmovalec rešuje iz tehnike meta, tako da se lovi na glavo je diskvalificiran

## b. Tekmovalni prostor

Na tekmovanjih pod okriljem IJF in EJU meri tekmovalni prostor najmanj 14x14 m in je razdeljen na dva dela in sicer borilno površino (8x8m) in zaščitno površino (najmanj 3m na vsaki strani). Pri izvedbi tekmovanj v nižjih starostnih kategorijah je lahko borilni prostor manjši (6x6m).

## c. Oprema tekmovalcev

Tekmovalci praviloma nastopajo v belem judo-giju. Na pomembnih tekmovanjih pa mora imeti eden izmed tekmovalcev modri judo-gi. Osebni izgled tekmovalcev in oprema morajo biti v skladu s predpisi in etičnimi načeli juda.

Tekmovalci nastopajo v judo-giju, ki mora ustrezati predpisom. Nekaj teh pogojev:

- Zgornji del, mora biti dovolj dolg, da pokrije zadnjico in se mora končati najmanj 10 cm nad koleni, rokavi morajo biti dovolj dolgi, da v položaju za preverjanje pokrijejo celotno dolžino roke vključno z zapestjem, med rokavi in roko pa mora biti po celi dolžini rokava razdalja 10-15 cm. Razdalja od vrha grodnice do točke, kjer se reverja križata v vertikali mora biti manj kot 10 cm. Razdalja med obema reverjema ko se kimona prekriža mora biti v horizontali minimalno 20 cm. Debelina ovratnika je 1 cm ali manj, širina pa mora biti med 4 in 5 cm.
- Hlače, morajo biti dovolj dolge, da pokrijejo noge in segajo največ do gležnja in najmanj 5 cm nad gležnjem. Med nogo in robom hlačnice mora biti razdalja široka 10-15 cm (v višini kolena).
- Pas, debeline med 4-5 mm, mora biti zavezan s štirioglatim vozlom dovolj tesno, da zgornji del kimona ne bi bil preveč ohlapen. Dolžina pasu mora bi takšna, da se dvakrat ovije okoli pasu in na vsakem koncu še prosto visi 20-30 cm, ko zavežemo voz. Pas ne sme biti iz trdega ali spolzkega materiala.
- Tekmovalke morajo pod zgornjim delom nositi majico, ki mora biti bele barve, s kratkimi rokavi in okroglim izrezom okoli vratu. Mora biti dovolj dolga, da se pospravi/zatlači pod hlače..
- Na pomembnih tekmovanjih mora imeti eden od tekmovalcev moder judo-gi, ravno tako pa so na hrbtne strani obvezni našitki z imeni tekmovalcev in držav.

Dovoljene označbe na *judogi-ju*:

- IJF-identifikacija, ki ustreza veljavnim pravilom IJF (ustrezna kimona)
  - Označbe proizvajalca
  - Nacionalni emblem
  - Oglaševalne označbe
  - Označba z imenom tekmovalca
  - Našitek na hrbtu (Back number)
- Ustreznost judo-gija se pred nastopom preveri s sokuteikijem.

## d. sodniške geste



OSAEKOMI



TOKETA



IPPON



WAZA-ARI



SONO-MAMA⇔YOSHI



KAZEN



NEAKTIVNOST



LAŽNI NAPAD



POZIV ZA ZDRAVNIKA

### e. Delo sodnikov

Borbo na posameznem borilnem prostoru sodi en sodnik, pri tem pa mu pomagata dva sodnika z video nadzorom. Ker v Sloveniji ne moremo zagotoviti ustrezne tehnične podpore na vseh tekmovanjih, tekmovanja starejših starostnih kategorij še vedno sodijo po trije sodniki. Glavni sodnik na blazini mora zagotoviti, da so izpolnjeni vsi pogoji za pravilen potek borb (primeren tekmovalen prostor, oprema...), preden se začne tekmovanje. Glavni sodnik stoji, oziroma se giblje, znotraj borilne površine, vodi borbo in objavlja odločitve. Zagotoviti mora pravilno beleženje svojih odločitev. Vse odločitve se sprejmejo po načelu »večine treh«.

### f. Dosojanje tehnik

Vse akcije so veljavne, če se v trenutku pričetka akcije vsaj en tekmovalec dotika roba borilne površine. Katerakoli tehnika, ki se je začela, ko sta oba tekmovalca že zapustila borilno površino, se ne ocenjuje. Kako bo tehnika meta ocenjena, je odvisno od: nadzora, moči in hitrosti pri izvedbi meta in dela telesa, na katerega pade uke.

#### IPPON

Glavni sodnik objavi *ippon*, kadar po njegovem mnenju izvedena tehnika ustreza naslednjim kriterijem:

- Kadar tekmovalec nadzorovano vrže nasprotnika in ta pade na hrbet z znatno silo in hitrostjo. Kadar se tekmovalec pri padcu zakotali preko hrbta, se akcija ne more ovrednotiti z *ippon*. Če se eden od tekmovalcev pri padcu rešuje tako, da se usloči v most (pri padcu se tal dotikajo glava in stopala), čeprav se je s tem morda izognil potrebnim kriterijem za *ippon*, glavni sodnik dosodi *ippon*. Namen tega pravila je, da bi tekmovalce odvrčal od gibanj, ki so nevarna za poškodbo hrbtenice. Tudi poskus izvedbe mosta pri padcu (usločenje hrbta nazaj) se smatra za most in se dosodi *ippon*.
- Kadar tekmovalec drži nasprotnika v končnem prijemu 20 sekund.
- Kadar se tekmovalec preda z dva ali večkratnim udarcem roke ali noge ali reče *maitta*, (*predam se*), običajno kot rezultat tehnike *osae komi waza*, *shime-waza* ali *kansatu-waza*,
- Kadar je tekmovalec onesposobljen zaradi *shime-waza* ali *kansetsu-waza*.

Če je en tekmovalec kaznovan s *hansoku-make*, je drugi tekmovalec proglašen za zmagovalca, z rezultatom, ki je enakovreden *ippon*.

V primeru, ko tekmovalec doseže *ippon*, se njegov rezultat ovrednoti z 10 točkami.

#### WAZA-ARI

Glavni sodnik mora objaviti *waza-ari*, kadar izvedena tehnika po njegovem mnenju ustreza naslednjim kriterijem:

- kadar tekmovalec nadzorovano vrže drugega tekmovalca, vendar pri izvedbi tehnike delno manjka en od treh elementov, potrebnih za *ippon*,
- tekmovalec mora pasti vsaj na bok ali delo na hrbet, padec na zadnjico ali na trebuh se ne točkuje
- Kadar tekmovalec drži nasprotnika v končnem prijemu od 10 do 19 sekund.

### g. Pogoji za objavo končnega prijema

Da sodnik razglasi končni prijem, morajo biti izpolnjeni vsi od sledečih pogojev:

- Uke mora biti pod torijevim nadzorom in se mora s hrbtom, obema ali enim ramenom dotikati blazine.
- Nadzor lahko tori izvaja s katere koli strani
- Uke ne sme nadzorovati torijeve noge ali telesa s svojimi nogami.
- Tori mora imeti telo v položaju *kesa*, *shiho* ali *ura*, kar je podobno tehniki *kesa-gatame*, *kami-shiho-gatame* ali *ura gatame*.
- Ob objavi *osaekomi* se mora vsaj en del telesa vsaj enega tekmovalca dotikati borilne površine. *Osaekomi* se nadaljuje tudi zunaj borilnega prostora, če se je pričel znotraj borilnega prostora. Ravno tako se *osaekomi* objavi izven borilne površine v primeru, ko tori takoj po izvedbi tehnike meta nadaljuje v končni prijem, oz. je končni prijem rezultat tehnike v *ne wazi*, ki se je pričela znotraj borilnega prostora.

### h. Borba za zlato točko

V primeru, da po zaključku rednega dela borbe nobeden od tekmovalcev nima točkovne prednosti, oziroma je na regulatorju popolnoma izenačen rezultat, se nadaljuje borba za zlato točko. Med koncem rednega tekmovalnega časa in pričetkom borbe za zlato točko ni odmora. Tekmovalca imata le toliko časa, da si uredita kimono. Prva pozitivna ali negativna točka v borbi za zlato točko določi zmagovalca.

Borba za zlato točko ni več časovno omejena.

## i. Prepovedane akcije in ustrezne kazni

Prepovedane akcije delimo v dve skupini in sicer:

- lažje kršitve, za katere je tekmovalec, ki je prekršek storil, kaznovan s kaznijo shido in
- hujše kršitve, za katere je tekmovalec, ki je prekršek storil, kaznovan s kaznijo hansoku make.

Med lažje kršitve uvrščamo tehnične in taktične kršitve, med hude kršitve pa tiste, ki ogrožajo tekmovalca ali pa so v nasprotju z duhom juda.

Med borbo lahko sodnik enemu tekmovalcu dvakrat dosodi *shido*. V primeru tretje kazni mu dosodi *hansoku make* (dve opozorili in diskvalifikacija). *Shido* ne prinese nobene točke nasprotniku, tekmovalec lahko točke doseže le s svojimi tehničnimi akcijami. Če je na koncu borbe rezultat v tehničnih točkah izenačen, *shido* ne odloči več zmagovalca in se borba nadaljuje v zlato akcijo.

V zlati akciji lahko zmagovalca določi razlika v kaznih – upoštevajo se kazni iz rednega dela in tiste dosojene v borbi na zlato akcijo.

Pravila dajejo prednost pozitivnim točkam in kaznujejo tekmovalce, ki se izmikajo borbi. Namen takšnih pravil je, da postane judo ponovno bolj atraktiven, dinamičen in seveda varen.

Kadarkoli glavni sodnik na blazini dosodi kazen tekmovalcu, mora z enostavno kretnjo pokazati razlog za dodelitev kazni.

Lažje kršitve, za katere se tekmovalca kaznuje s shido, so:

- Tekmovalec se namerno izmika prijemu in tako poskuša preprečiti akcije v borbi;
- Tekmovalec v stoječem položaju po vzpostavitvi prijema zavzame pretirano obrambno držo (običajno več kot 5 sekund);
- Tekmovalec izvede akcijo, katere namen je samo dati vtis napada, vendar je jasno razvidno, da ni imel namena vreči nasprotnika (lažni napad). Lažni napadi so določeni kot:
  - Tori nima namena metati.
  - Tori napade brez prijema ali pa prijem takoj spusti.
  - Tori naredi en napad ali pa več ponavljajočih napadov, ne da bi nasprotniku porušil ravnotežje.
  - Tori postavi nogo med nasprotnikove noge in tako nasprotniku onemogoča napad.
- Tekmovalec je v stoječem položaju z namenom obrambe neprestano drži robove nasprotnikovih rokavov (običajno več kot 5 sekund) ali prime nasprotnika tako, da "ovije" rokav;
- Tekmovalec v stoječem položaju neprestano prepleta prste z nasprotnikom, da bi mu tako preprečil akcijo (običajno več kot 5 sekund) oz. prijema nasprotnika za zapestja ali dlani in se s tem poskuša izogniti prijemu.
- Tekmovalec si namerno razmakne svoj kimono ali pa si brez sodnikovega dovoljenja razveže ali zaveže pas ali hlače;
- Tekmovalec potegne nasprotnika na tla, da preide v ne-wazo, razen če akcija ni v skladu s 16. členom;
- Tekmovalec potisne prst ali prste v nasprotnikov rokav (v ne wazi ali tachi wazi) ali spodnji rob hlačnice (v ne wazi);
- Tekmovalec je v stoječem položaju in uporabi kakršenkoli drugačen prijem od "normalnega", ne da bi pri tem takoj napadel;
- Potem ko sta tekmovalca vzpostavila prijem v stoječem položaju, ne poskušata izvesti nobene napadalne akcije;

- Tekmovalec drži pištolski prijem (prijem konca rokava s spodnje ali zgornje strani - rokav se drži pretežno s palcem in kazalcem) razen, če je aktiven in napada;
- Tekmovalec drži žepni prijem (prijem spodnjega dela rokava s prsti in zvijanje konca rokava) razen, če je aktiven in napada;
- Tekmovalec izvaja tehniko tako, da nasprotnika objame, ne da bi ga pri tem prijel. (medvedji objem - bear hug); V primerih objemanja nasprotnika pri metanju (medvedji objem-bear hug) se tekmovalec ne kaznuje s shido, če drži kimono vsaj z eno roko preden izvede objem.
- Tekmovalec ovije konec pasu ali zgornjega dela kimona okoli dela nasprotnikovega telesa;
- Tekmovalec z usti zgrabi kimono;
- Tekmovalec položi dlan, roko, stopalo ali nogo neposredno na nasprotnikov obraz;
- Tekmovalec zatakne stopalo ali nogo za pas, ovratnik ali zavihek nasprotnikovega zgornjega dela kimona;
- Tekmovalec izvaja shime-waza, pri čemer uporablja spodnji del zgornjega dela kimona ali pas ali pa samo prste;
- Tekmovalec stopi z eno nogo izven borilne površine, ne da ob tem napadel ali pa takoj stopil nazaj v borilno površino oz. potiska nasprotnika izven borilne površine tako v ne wazi kot v tachi wazi. Prav tako se dosodi shido v primeru da tekmovalec z obema nogama stopi izven borilne površine. Če tekmovalec nasprotnika očitno potiska izven borilne površine, potem je kaznovan s *shido*. V primerih, ko tekmovalca zapustita borilno površino po akciji, ki se je začela v dovoljenem položaju, za izhod iz borilne površine nista kaznovana.
- Tekmovalec z nogama škarjasto oklene nasprotnikovo telo (do jime), vrat ali glavo (z nogama naredi škarje, potem ko nogi potiska navzven);
- Tekmovalec v tachi wazi s kolenom ali nogo potisne na nasprotnikovo roko ali komolec, da bi le-ta popustil prijem;
- Tekmovalec brca nasprotnika po nogi ali gležnju ne da bi imel ob tem namen metati nasprotnika (brcanje brez kuzushija);
- Tekmovalec ukrivlja nasprotnikov(e) prst(e), da bi zlomil njegov prijem;
- Tekmovalec razdira nasprotnikovega prijem z obema rokama;
- Tekmovalec prekriva konca kimone z namenom, da nasprotniku prepreči prejem;
- Tekmovalec nasprotnika potiska v podrejen upognjen položaj, z eno ali obema rokama, ne da bi takoj nato izvedel napad - to se smatra za blokiranje nasprotnika;
- Tekmovalec prime križni prijem, enostranski prijem in prijem za pas, ne da bi takoj zatem izvedel napadalno akcijo;
- Če tekmovalec dvakrat razdre nasprotnikov prijem (na dovoljeni način) v obdobju prijemanja, potem bo tretjič prejel shido;
- Če tekmovalce prijema ali blokira z roko pod pasom v tachi wazi dobi prvič shido in za drugo takšno kršitev hansokumake

Tekmovalca se kaznuje s hansoku make zaradi enega od sledečih razlogov:

- ponavljanje lažjih prekrškov (3x shido);
- izvajanje nevarnih tehnik zaradi katerih lahko pride do poškodbe tekmovalcev
- vedenje, ki je v nasprotju z duhom juda

V prvem primeru se ponavljajo lažje kršitve, kar pripelje do diskvalifikacije.

V drugem primeru gre za najtežje kršitve, ki lahko povzročijo hude poškodbe tekmovalcev. Te tehnike so:

- ovijanje noge okrog nasprotnikove noge, ko sta oba tekmovalca obrnjena bolj ali manj v isto smer in poskus metanja, pri katerem tori s hrbtom pade na ukeja (kawazu gake)
- izvajanje tehnike vzvoda kjerkoli drugje, kot na komolcu
- dvigovanje ukeja, ki leži na tleh in takoj ponoven met
- zbijanje stojne noge od zadaj z notranje strani, ko nasprotnik izvaja tehniko kot npr. Harai goshi
- izvajanje tehnik, ki ogrožajo ali poškodujejo nasprotnika (npr.: kani basami)
- prehod iz stoječega položaja v parter s tehniko vzvoda brez nadzora nad potekom tehnike Npr: izvedba tehnike vzvoda waki gatame brez nadzora
- izvajanje tehnik, pri katerih se tori predkloni globoko naprej in pade oz. se zakotali na vrat (»potapljanje glave«). Izvajanje tovrstnih tehnik je izredno nevarno za poškodbo vratu.
- namerno metanje nazaj z nasprotnikom na hrbtu
- Prav tako tekmovalec dobi hansoku make, če nosi trd ali kovinski predmet. Pri tem ni pomembno ali je pokrit ali ne.

V tretjem primeru pa so zajete kršitve, ki so v nasprotju z duhom in etiko juda. Med tovrstne kršitve štejemo neupoštevanje navodil sodnika, nepotrebni in žaljivi vzkliki med in po borbi, dajanje opazk in kretenj, ki ponižujejo nasprotnika, sodnika ali ostale prisotne na tekmovanju.

#### **j. Zdravniški pregledi**

V času poteka borbe ima tekmovalec pravico do zdravniške oskrbe dveh manjših poškodb (krvavitev, natrgan noht..). Če po dveh oskrbah poškodba ni popolnoma sanirana (še zmeraj prihaja do krvavitev), tekmovalec izgubi dvoboj. Zdravniško oskrbo mu lahko nudi uradna zdravniška služba organizatorja ali uradni zdravnik posamezne reprezentance. Nikoli ne smeta na blazino oba istočasno. Zdravnika lahko na blazino pokliče sodnik, ko opazi krvavitev ali pa ga na to opozori tekmovalec. V nobenem primeru ne more zdravnik na blazino poklicati, oziroma zahtevati tekmovalec. V vseh primerih, ko zdravnika pokličejo na blazino na željo tekmovalca, ta borbo izgubi.

Sodnik lahko pokliče zdravnika na blazino v primerih, ko oceni, da bi se lahko tekmovalec pri izvajanju tehnike poškodoval. Običajno je to pri izvajanju nevarnih tehnik. Posebno pozoren mora biti sodnik ob sumu poškodbe vitalnih delov telesa – vrat, hrbtenica, glava. V tem primeru mora zdravnik jasno povedati ali tekmovalec lahko nadaljuje borbo ali ne. Mnenje zdravnika je odločujoče tako, da tekmovalec po pregledu ne more spremeniti zdravnikove odločitve, tudi če sam meni, da bi lahko nadaljeval borbo. Torej če zdravnik reče, da tekmovalec ni sposoben za nadaljevanje borbe, borbo izgubi.



## 8. PREGLED IN RAZLAGA JAPONSKIH IZRAZOV, KI JIH MORA POZNATI MOJSTER JUDA

Veliko izrazov je opisanih že v besedilu. Tu so zbrani opisi izrazov, ki jih pogosto uporabljamo na judo treningih in jih mora poznati vsak mojster juda. Pri nekaterih je podana obširnejša razlaga, prevodi nekaterih izrazov pa so enostavnejši.

Pri prevodih nekaterih izrazov prihaja do zmede, ker večino izrazov prevajamo iz angleščine in ne neposredno iz japonščine. Japonski izrazi in pismenke, s katerimi so zapisani, imajo pogosto globji pomen, ki se z angleškim prevodom izgubi. V pomoč so zato ponekod ob prevodu zapisani še angleški izrazi. Pogosto japonske izraze težko prevedemo v slovenščino z eno besedo, saj ob tem izgubi del svojega pomena. Dostikrat je zato bolj primerno uporabljati japonski izraz, za katerega pa morajo vsi vedeti, kaj pomeni.

Nekaj zmede povzroča tudi dejstvo, da imajo nekateri izrazi dva popolnoma različna pomena. Primer tega je beseda KATA. KATA pomeni »oblika ali forma« in pa »rama«. Kako je to mogoče? Japonci besedi izgovarjajo različno. V japonščini je (tako kot v kitajščini) intonacija besede izredno pomembna, saj spremeni njen pomen. Tudi zapišejo ju z dvema popolnoma različnima pismenkama. Do zmede pride, ko besedo zapišemo v latinici in izgovorimo z enako intonacijo. Teh primerov je več in naj vas zato ne zmedejo.

### IMENA JUDO VAJ POMENIJO:

TANDOKU RENSHU	vaje brez partnerja ("shadow uchi komi"); To so vaje pri katerih ponavljaš gibanje brez partnerja – izvajaš vstopne vaje brez partnerja. Namen teh vaj je mehko in tekoče izvajanje gibanja, kjer je pozornost lahko usmerjena v položaj telesa, prenašanje teže, postavljanje stopaj, ...
UCHI KOMI	UCHI (udarjati), KOMI (vstopati); običajno izraz prevajamo z »vstopi v met«. Pri uchi komiju gre za ritmično ponavljanje vstopov. Cilj vaje je avtomatizacija gibanja (oblikovanje svojega gibanja v zeleno obliko).
YAKU SOKU GEIKO	YAKU (obljuba); običajno pod tem izrazom razumemo vajo, pri kateri partnerja izvajata različne tehnike v borbenem gibanju. Partnerja imata torej določeni vlogi, kjer oba vesta točno kakšna je njuna naloga.
NAGE KOMI	Tekoče ponavljanje tehnik metov, ki se vsakič zaključijo s padcem ukeja na tla.
KAKARI GEIKO	Izvajanje točno določene tehnike v točno določeni situaciji. Včasih ta izraz prevajamo kot »borba z nalogo«.
RANDORI	prosta vadba; O randoriju je več napisanega že v 6. poglavju.
SHIAI	Dobesedno pomeni »skupaj se truditi«. Shiai je borba na tekmovanju oz. borba v kateri je cilj zmagati.
KATA	oblika ali forma; Več je o kati napisano v 6. poglavju

## IZRAZI, KI SE NANAŠAJO NA JUDO TEHNIKE:

WAZA	tehnika; dober način, da uporabiš tehniko
NE WAZA	tehnike na tleh; Več lahko najdete v poglavju 5.d.
KATAME WAZA	parterne tehnike; KATAME – zamrzniti, ustaviti gibanje, trdno prijeti. Več lahko najdete v poglavju 5.d.
TACHI WAZA	tehnike stoje
NAGE WAZA	tehnike metov
KUZUSHI	rušenje ravnotežja; Izraz kuzushi dobesedno pomeni razbijanje, uničenje. Več najdete v poglavju 4.b.
TSUKURI	vstop v met, postavljanje svojega telesa v pravilen položaj za izvedbo meta; Izraz tsukuri dobesedno pomeni izgradnja. Več najdete v poglavju 4.b.
KAKE	izvedba meta; Več najdete v poglavju 4.b.
TAI SABAKI	TAI (telo, skelet); Dobesedno pomeni dober način kako postaviti svoje telo. Več lahko najdete v poglavju 5.a
ASHI SABAKI	ASHI (noga); Dober način kako postaviti svoje noge.
AYUMI ASHI	hoja z drsečim korakom; AYUMI (hoditi); Hoja, pri kateri postavljaš eno nogo pred drugo. Več lahko najdete v poglavju 5.a
TSUGI ASHI	zasledovalna hoja; TSUGI (zasledovati); Hoja, pri kateri ena noga zasleduje drugo. Več lahko najdete v poglavju 5.a
SHIZEN TAI	naravni položaj; Več lahko najdete v poglavju 5.b
JIGO TAI	obrambni položaj; Več lahko najdete v poglavju 5.b
TSURI TE	prijem za rever ;("fishing hand")
HIKI TE	prijem za rokav ;("pulling hand")
KUMI KATA	Izraz običajno prevajamo kot prijem za kimono oz. gard. Izraz »gard« ni slovenski izraz, saj ga ne najdemo ne v SSKJ ne v slovarju tujk. Izhaja iz francoskega izraza »en garde«. Izraz so uporabljali na začetku mečevalskih dvobojev in pomeni, da se postaviš v položaj za začetek dvoboja. Izraz se je sicer udomačil, vendar je neprimeren in bi ga bilo primerno opustiti. Veliko primernejši je izraz »prijem za kimono«, čeprav tudi ta izraz ne zajame celotnega pomena. Dobesedno bi lahko izraz prevedli kot »način kako sta partnerja med seboj prepletena«. Pomeni torej prijem in položaj telesa glede na partnerja.
KENKA YOTSU	nasprotni prijem (levo – desno)

AI YOTSU	enak prijem (desno – desno); AI – dopolnjevati drug drugega
KAESHI WAZA	protimeti; Tehnike, ki imajo na koncu izraz gaeshi, so običajno protimeti. Npr: o uchi gari gaeshi je protimet za tehniko o uchi gari, uchi mata gaeshi je protimet za tehniko uchi mata, ...
SUKASHI WAZA	tehnike izmikanja
RENZOKU WAZA	kombinacije
TOKUI WAZA	specialna tehnika; Običajno s tem izrazom opisujemo najljubšo tehniko, ki jo judoist zelo dobro obvlada in jo je običajno že prilagodil svoji postavi in sposobnostim, tako da jo zna izvesti iz različnih prijemov, gibanja, kombinacij, ...

#### POMEN NAKATERIH IZRAZOV, KI SESTAVLJAJO IMENA TEHNIK:

V večini držav imena metov ne prevajajo, ampak uporabljajo japonske izraze. Tudi tam, kjer prevodi obstajajo, na treningih običajno uporabljajo japonske izraze. Prevajanje imen metov je izredno težko in pogosto povzroči več zmede kot koristi. Si je pa zagotovo lažje zapomniti imena, če poznamo pomen posameznih izrazov.

ASHI	noga
ERI	rever
GOSHI (KOSHI)	bok
HIZA	koleno
KATA	rama
MATA	zgornji notranji del stegna
MUNE	prsa
SEOI	hrbet
TE	roka (hand)
UDE	roka (arm)
WAKI	pod pazduha
BARAI	pomesti (Gre za opis gibanja, ko ukeju spodneseš nogo tik preden nanjo prenese težo.)
GARI	zbiti, požeti (Gre za opis gibanja, ko ukeju z zamahom spodbiješ stojno nogo.)
GAKE	hakljati, močno se obesiti na kaj (Gre za opis gibanja, ko ukeju z nogo blokiramo njegovo nogo, nanjo prenesemo težo in ga preko nje podiramo.)
GURUMA	kolo (Gre za opis gibanja, ko uke pri padanju izvede v zraku gibanje podobno kolesu.)
KATAME (GATAME)	zaustaviti gibanje, trdno prijeto. Več lahko najdete v poglavju 5.d.
JUJI	prekrižan
KO	malo, majhen
KUZURE	spremenjen
MA	naravnost
MAE	naprej
O	veliko, velik
OTOSHI	spust (Gre za opis gibanja, ko tori hitro spusti svoje težišče pod ukeja.)
SHIHO	štiritočkovni oz. štiristrani (Izraz se nanaša na nadzor štirih točk (štirih kotov) pri končnih prijemih)
SHIME (JIME)	davljenje
SOTO	zunaj, z zunanje strani

UCHI	znotraj, z notranje strani
UKI	plavajoč, lebdeč
USHIRO	nazaj
YOKO	v stran, s strani

OSTALI IZRAZI, KI JIH UPORABLJAMO PRI JUDU:

SENSEI	Ta izraz običajno uporabljamo za učitelja, trenerja. Izraz se uporablja za osebo, ki je starejša od tebe, bolj izkušena in ti lahko pomaga, te želi učiti.
SENPAI	Bolj izkušena oseba od tebe, ki pa nima želje učiti.
KOHAI	Izraz pomeni »nekdo, ki je prišel za tabo«. Običajno ga uporabljajo za manj izkušene in mlajše judoiste.

## 9. LITERATURA

### Knjige

Brousse M., Matsumoto D. (1999): JUDO: A SPORT AND A WAY OF LIFE. International Judo Federation

Kano J. (1986): KODOKAN JUDO. Tokyo: Kodansha International

Law M. (2007): THE PYJAMA GAME. Great Britain: Aurum Press Ltd

Pozvek E. – prevedel in priredil(1999):SODNIŠKA PRAVILA MEDNARODNE JUDO FEDERACIJE. Sl. Bistrica: JAJKZS

Škraba J.: (1980): PRVI KORAKI.Ljubljana

Škraba J.: (2012): 60 LET JUDA V SLOVENIJI: 1952 - 2012. Sl. Bistrica: Judo zveza Slovenije

### Internetne strani

<http://www.judoinfo.com>

<http://www.ijf.org>

<http://www.judobase.org>

<http://eju.net>

<http://judo-zveza.si>

<http://kodokan.org>