

1. Kyu: rjavi pas

Minimalna starost: 14 let

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

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

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

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

Pojasnila izpitnega programa za 1. Kyu-rjavi pas

Izobraževalni smotri

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

Pripombe k programu

1. Predznanje

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

2. Osnovne tehnike metov

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

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

3. Osnove parterja

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

4. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

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

5. Uporabne naloge v parterju

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

6. Randori

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

7. Kata

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

Minimalna starost 14 let, 1. kyu rjavi pas

2. Test

Osnovne tehnike stoje

(8 akcij)

Ashi-guruma ali O-guruma

Te-guoruma
(v obe strani)
beiseitig



Ura-nage
(v obe strani)

ali

Yoko-guruma
(v obe strani)

Kata-guruma

Uki-otoshi



Soto-maki-komi

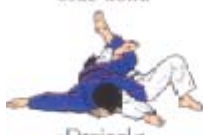
oder
Hane-makikomi

3. Test

Osnovne tehnike v parterju

(4 akcije)

Sankaku-
osae-komi



»Dreiecks-
Haltegriff«

Sankaku-
gatame



»Dreiecks-
Armhebel«

Sankaku-
jime



»Dreiecks-
Würgen«

Kata-te-jime



4. Test

Uporabne naloge stoje

(6 akcij)

3 tehnike (razen Uki-otoshi) vreči iz dveh različnih situacij.

Te-guruma als
Konter gegen
Koshi-guruma



Te-guruma
als direkter
Angriff



Kata-guruma
stehend
ausgeführt



Kata-guruma
auf einem Knie



Ura-nage
als Konter



Ura-nage
als direkter
Angriff



To so samo primeri 3 metov v dveh različnih situacijah.

5. Test

Uporabne naloge v parterju (6 akcij)

Iz treh različnih standardnih situacij ali pa začetnih situacij izpeljati Sankaku.

Sankaku-osae-gatame



Sankaku-gatame



Sankaku-jime

Dva prehoda iz stoječega položaja v parter, po neuspelem ukejevem napadu; končati s Shime wazo.



Kata-te-jime
(Koshi-jime)



Kata-te-jime

6. Test

Randori

(3 Randoriji po 3 minute)

Trije Randoriji s tremi različnimi partnerji.



vadba v igri



napad ali obramba sta lahko neuspešna



pri prehodu v parter izkoristiti ponujene priložnosti

7. Test

Kata

(6 akcij)

Nage-no-kata, 1. slika:

Te-waza (v obe smeri)



Uki-otoshi



Seoi-nage



Kata-guruma

Timing, sodelovanje partnerjev in preciznost pri izvedbi kate. Forma mora biti pravilna kljub morebitnim manjšim napakam.