

3. KYU – ZELENI PAS

2. test

Tehnike padanja
(2 akciji)

Prosti padec
(v obe smeri)



»Mae Ukemi«

3. test

Osnovne tehnike metov
(7 akcij)

Koshi-guruma
(v obe smeri)



Ushiro-goshi
(v obe smeri)



Ko-uchi-
makikomi



Sumi-gaeshi



Tani-otoshi



4. test

Osnovne tehnike v partetju
(2 akciji)

Ashi-gatame



Ashi-garami



5. test

Uporabne naloge stoje (7 akcij)

Vseh 5 tehnik izvedite iz smiselne
situacije



Izvedite 2 kombinaciji, ko se Uke brani z
blokom



Primer:
Harai-goshi
– Osoto-gari



Primer: enostranska
Uchi-mata – Sumi-
gaeshi

6. test

Uporabne naloge v parterju (3 akcije)

Izvedite tehniko prehoda iz
stoječega položaja v parter po
neuspelemu Ukejevemu napadu



Primer: Tate-
shiho-gatame
po Uchi-mati

Izvedite direktni prehod iz
stoječega položaja v parter

Primer: s
Hikikomi-gaeshi
direktno preidite v
Tate-shiho-
gatame



Izvedite tehniko v parterju po
neuspelem lastnem napadu ali
deloma uspešnem napadu



7. test

Randori

(5 Randorijev po 2 min)

Tehnike metov izvajajte s
smiselnimi kombinacijami in
kot proti mete po izmikanju
ali blokiranju



Uke se
upre – Tori
kombinira



Uke napade –
Tori se upre in
kontrira



Uke se
izmakne –
Tori kombinira



Uke napade
– Tori se
izmakne in
kontrira

**Randori v parterju iz
standardnih situacij**

8. test

Kata

Nage-no-kata – 2. slika:
Koshi-waza



Uki-goshi



Harai-goshi



Tsurikomi-goshi

Kata je način vadbe juda, kjer so
gibanje, napad, obramba in potek
meta vnaprej določeni



3. Kyu: zeleni pas

Minimalna starost: 12 let

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

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Osnovna borbena pravila: - Tekmovalni prostor.

- Oprema in osebni videz judoista.

1. Osnovna in etična načela juda.

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

Pojasnila izpitnega programa za 3. Kyu (zeleni pas)

Izobraževalni smotri

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

Pripombe k programu

1. Predznanje

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

2. Tehnika padanja

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

3. Osnovne tehnike metov

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

4. Osnove parterja

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

5. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

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

6. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

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

7. Randori

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

8. Kata

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