

4. KYU – ORANŽNO-ZELENI PAS

2. test

Tehnike padanja (2 akciji)

Prosti padec s pomočjo partnerja
(v obe smeri)



3. test

Osnovne tehnike metov (7 akcij)

Tsuri-komi-goshi
(v obe smeri)



Koshi-uchi-mata



Okuri-ashi-barai



O-uchi-
barai



ali

Ko-uchi-
barai



Tomoe-nage
(v obe smeri)



4. test

Osnovne tehnike v parterju (4 akcije)

Ude-gatame
(v obe smeri)



Waki-gatame
(v obe smeri)



5. test

Uporabne naloge stoje (7 akcij)

Tsuri-komi-goshi in Koshi-uchi-mata iz nasprotnega prijema (Kenka-yotsu)



Ostale 3 tehnike izvedite iz smiselne začetne situacije (gibanje, položaj Ukeja, kombinacije)



Ko-uchi-barai Okuri-ashi-barai Yoko-tomoe-nage

Obramba z bocom proti dvema različnima tehnikama z obratom



blokada proti Uchi-mati
(prijem se iztrga)

blokada proti Ippon-seoi-nage
(prijem ostane)

6. test

Uporabne naloge v parterju (6 akcij)

Iz ležečega položaja (Uke je med Torijevimi nogami) izvedite Ude-gatame in Juji-gatame



Ude-gatame

Juji-gatame

Prehod iz Kuzure-kesa-gatame v Ude-gatame in Waki-gatame



Ude-gatame

Waki-gatame

Prehod iz klečečega položaja v Waki-gatame in v končni prijem



Waki-gatame

Ushiro-kesa-gatame

7. test

Randori

(4 do 6 Randorijev po 2 minuti)

Randori v stoječem položaju: poskusite vreči vse na novo naučene mete, iz različnih prijemov in po razdrtju nasprotnikovega prijema (na rokavu ali reverju)



metanje iz različnih prijemov

razdiranje nasprotnikovega prijema za rokav in rever

Pri prehodu iz stoječega položaja v parter izkoristite priložnost za uspešen napad ali pa za potrebno obrambo





4. Kyu: Oranžno-zeleni pas

Minimalna starost: 11 let

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

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Razčlenitev meta (posamezne faze) in ključne točke.
2. Osnovna borbena pravila.

- 1, Etična načela – etika juda.
2. Osnovna načela juda.

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

Izobraževalni smotri

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

Pripombe k programu

1. Predznanje

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

2. Tehnika padanja

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

3. Osnove tehnike metov

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

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

4. Osnove parterja

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

5. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

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

6. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

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

7. Randori

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

- Judoist naj:

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