

5. KYU – ORANŽNI PAS

1. izpitni del

Tehnike padanja

(6 akcij)

Padec nazaj



»Ushiro Ukemi«

Padec vstran
(v obe smeri)



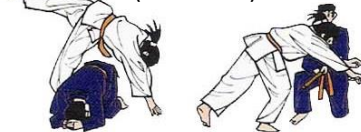
»Yoko Ukemi«

Padec naprej

»Mae Ukemi«



Judo preval naprej preko ovire
(v obe smeri)



»Mae Mawari Ukemi«

2. izpitni del

Osnovne tehnike metov

(7 akcij)

Morote-seoi-
nage



»dvoročni met
čez hrbet«

Sasae-
tsurikomi-ashi



»poteg-dvig s
podprtjem noge«

Hiza-guruma



»kolensko
kolo«

O-soto-gari
(v obe smeri)



»veliko zunanje
košenje«

Harai-goshi
(v obe smeri)



»bočno
pometanje«

3. izpitni del

Osnovne parterne tehnike

(4 akcije)

Juji-gatame
(v obe smeri)



»križni vzvod«

Ude-garami
(v obe smeri)



»prepleteni ročni
vzvod«

4. izpitni del

Uporabne naloge stoje (2 akciji)

Po Ukejevem napadu, Tori prestopi ali se izmakne ter sam izvede proti-met



Primer: Uke napade z Ouchi-gari, Tori se izmakne in nadaljuje z Morote-seoi-nage

Uke se izmakne Torijevemu napadu in Tori nadaljuje s smiselno kombinacijo



Primer: Tori napade z O-goshi, Uke se izmakne, Tori vrže Harai-goshi (kombinacija v isti smeri – naprej-naprej)

5. izpitni del

Uporabne naloge v parterju (6 akcij)

Ukejeve poizkuse reševanja iz končnih prijemov izrabite za prehod v Juji-gatame in Ude-garami



Uporaba ukleščanja za obrambo pri ležanju na hrbtu



1 reševanje ukleščene noge



2 napada proti položaju v srednji klopi z zaključkom v Juji-gatame



6. izpitni del

Randori

(4 do 6 Randorijev po 2 minuti)

V Randoriju stoje izvajajte mete tudi pri istostranskem nasprotnem prijemu, brez da bi prijem spustili



Primer: levi proti desnemu; O-goshi iz Kenka-yotsu; Ippon-seoi-nage v nasprotno smer
Parterni Randori pričnite iz pozicije ukleščene noge



Primer 1: preprosto ukleščena noga (od znotraj ali od zunaj)



Primer 2: noga je dvojno ukleščena (od zunaj ali od znotraj)



5. Kyu: Oranžni pas
Minimalna starost: 10 let

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

**TEORIJA IN
OSNOVE JUDA**

1. Vrste tekmovanj v Sloveniji, Evropi in svetu.

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

Pojasnila izpitnega programa za 5. Kyu (oranžni pas)

Izobraževalni smotri

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

Pripombe k programu

1. Tehnika padanja

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

2. Osnovne tehnike metanja

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

3. Osnove parterja

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

4. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

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

5. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

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

6. Randori

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

Pri randoriju vadeči naj:

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