

6. KYU – RUMENO-ORANŽNI PAS

1. izpitni del

Tehnike padanja (8 akcij)

Padec nazaj



»Ushiro Ukemi«

Padec vstran
(v obe smeri)



»Yoko Ukemi«

Padec naprej

»Mae Ukemi«



Judo preval naprej z vstajanjem
in brez (v obe smeri)



»Mae Mawari Ukemi«

2. izpitni del

Osnovne tehnike metov (7 akcij)

Ippon-seoi-nage
(v obe smeri)



»enoročni met
čez hrbet«

ali
Ko-soto-gake



»malo zunanje
zajemanje«

Tai-otoshi



»spust telesa«

Ko-uchi-gari
(v obe smeri)



»malo notranje
košenje«

Ko-soto-gari



»malo zunanje
košenje«

De-ashi-barai



»pometanje
sprednje noge«

3. izpitni del

Osnovne parterne tehnike (8 akcij)

Kesa-gatame
(dve varianti)



Yoko-shiho-gatame
(dve varianti)



Tate-shiho-gatame
(dve varianti)



Kami-shiho-gatame
(dve varianti)



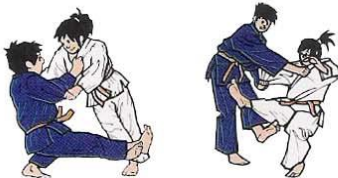
4. izpitni del

Uporabne naloge stoje (7 akcij)

Ko Tori vleče in / ali hodi nazaj, vrže Ukeja z Ippon-seoi-nage in Tai-otoshi



Ko Uke vleče in / ali hodi nazaj, vrže Tori Ko-uchi-gari in De-ashi-barai



Če Uke napade z Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi ali De-ashi-barai, se Tori izmakne ali prestopi



5. izpitni del

Uporabne naloge v parterju (8 akcij)

Tori po metu O-uchi-gari in Ko-uchi-gari preide v končni prijem

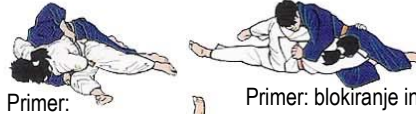


Po 2 reševanji iz
Kesa-gatame in Yoko-shiho-gatame



Primer: dvig v most

Primer: prekotaljenje



Primer: osvobajanje roke

Primer: blokiranje in dvigovanje

1 napad, ko Uke leži na hrbtu (Tori stoji ali kleči med Ukejevimi nogami)

1 napad, ko je Tori na hrbtu (Uke je med Torijevimi nogami)



6. izpitni del

Randori

(3 do 5 Randorijev po 2 minuti)

V Randoriju poskusite metati naučene tehnike ob mehki obrambi Ukeja (izmikanje, rahlo upiranje)



V parternem Randoriju prikažite možnost kontroliranja s končnim prijemom, tudi ko se Uke resno upira / brani / rešuje





6. Kyu: rumeno-oranžni pas
Minimalna starost: 9 let

Tehnika padanja (7 akcij)	nazaj	vstran (levo-desno)	judo preval naprej (levo-desno) z vstajanjem in brez	padec naprej	
Osnovne oblike tehnike metov (7 akcij)	Ippon-seoi-nage (levo-desno)	Tai-otoshi	Ko-uchi gari (levo-desno)	Ko-soto-gake ali Ko-soto-gari	De-ashi-barai
Osnovne oblike parternih tehnik (8 akcij)	dve različni izvedbi Kesa-gatame	dve različni izvedbi Yoko-shiho-gatame	dve različni izvedbi Tate-shiho-gatame	dve različni izvedbi Kami-shiho-gatame	
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (8 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> • Če Tori vleče in (ali) gre nazaj, meče Tori Ippon-seoi nage in Tai-otoshi. • Če Uke vleče in (ali) gre nazaj, meče Tori Ko-uchi-gari in De-ashi-barai. • Če Uke napada z Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi ali De-ashi-barai se Tori umakne ali prestopi. 				
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza (8 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> • O-uchi-gari in Ko-uchi-gari z zaključkom v končnem prijemu. • Po dve reševanji iz Kesa-gatame in Yoko-shiho-gatame. • 1 napad če Uke leži na hrbtu, Tori stoji ali kleči med njegovimi nogami. • 1 napad, če je Tori na hrbtu, Uke med njegovimi nogami, Tori zaključuje s končnim prijemom. 				
Randori (3-5 randorijev a' 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • V randoriju se učijo učenci kontrolirati met in poskušajo metati ob mehki obrambi parterja. • V parterni borbi dokazati možnost kontroliranja s končnim prijemom, tudi ko se partner resno upira-brani. 				

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Okvirni pregled razvoja juda v Sloveniji.
2. Okvirni pregled razvoja juda v svetu.

1. Razdelitev juda po skupinah.
2. Kako je organiziran judo trening.

Pojasnila izpitnega programa za 6. Kyu (rumeno-oranžni pas)

Izobraževalni smotri

- Temeljito in obojestransko obvladanje juda je bistvena točka tega poglavja.
- Uvajanje nožnih tehnik razširja repertoar metov, ki izboljšajo osnovo juda in s tem omogočijo celovito izrabo telesnih in psihičnih moči.
- Poudarek na Toriju, ki prevzema iniciativo in z svojo aktivnostjo sam pripravi ugodne situacije za napad.
- Smiselna in situacijska povezava stoječih in parternih tehnik pri učenju in borbi-treningu naj bo jasna.

Pripombe k programu

1. Tehnika padanja

- Prikazati je treba potrebo po znanju padanja v obe smeri. Npr.: Za uspešno učenje Tai-otoshija je predpogoj znanje padanja v levo in desno (z vstajanjem in brez).

2. Osnove tehnik metanja

- Ippon-seoi-nage na začetku izvajamo s prijemom na ovratniku zaradi boljšega kontakta zgornjega dela telesa. Tori naj meče z rahlo pokrčenimi nogami in ravnim hrbtom ter vodi Ukeja v padec.
- Pri Tai-otoshi-ju v desno je pomembno, da Tori obremeni obe nogi ter blokira desno nogo Ukeja.
- Meta Ko-uchi-gari in Ko-soto-gari je potrebno izvajati z majhno površino podplata (po površini drsi le del stopala).
- Ko-soto-gake je možno izvesti tudi z golenjo.
- Kot prva tehnika »pometanja« je na vrsti De-ashi-barai, ki zahteva določeno mero previdnosti.

3. Osnove parterja

- Z različnimi oblikami končnih prijemov prikažemo učencu pestrost dela-borbe v parterju. Razumeti mora, da se lahko končni prijem izvede z različno uporabo nog, rok ali teže telesa in s tem prepreči reševanje Ukeju.

4. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Tori naj se v tem delu nauči sam pripraviti situacijo ugodno za izvajanje meta. Pri tem je pomembno gibanje telesa (tai-sabaki) ter menjava potiska in potega.
- Paralelno z večjo aktivnostjo Torija se mora Uke naučiti korektne obrambe. Ta je v začetku poudarjena v duhu juda z izogibanjem in prestopanjem (brez »trdih« rok).
- Uke mora pri tem pokazati ustrezne »odgovore« na poteg Torija.

5. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

- Tekoč prehod iz stoječega položaja v parter se začne z nožnimi tehnikami. Tori naj Ukeja ves čas kontrolira in smiselno privede v končni prijem.
- Osvobajanje naj se po možnosti dopolnjuje. To pomeni upoštevati reakcije Ukeja.
- Smiselno delo pri standardni situaciji na hrbtu in pripravi na randori zahteva znanje za reševanje iz obeh situacij (zgoraj in spodaj).

6. Randori

- Celotni čas randorija naj pri večkratni menjavi partnerja ne traja več kot 10 minut.
- Judoisti naj :
 - se ne upirajo z rokami (blok), roke naj bodo sproščene, drža pokončna-Lepi judo
 - se ne borijo samo defenzivno, večkrat naj odločno napade in skuša metati
 - ne prikažejo samo vloge Torija, temveč tudi vlogo Ukeja, ter pri dobrem Ukejevem napadu tudi lepo tehniko padanja
 - v parterni borbi je lahko borba resnejša (manj igre) z večjim vložkom moči