

## 8. KYU – BELO-RUMENI PAS

### 1. izpitni del

Tehnike padanja  
(3 akcije)

Padec nazaj



»Ushiro Ukemi«

Padec vstran  
(v obe smeri)



»Yoko Ukemi«

### 2. izpitni del

Osnovne tehnike metov  
(4 akcije)

O-goshi  
(v obe smeri)



»veliki bočni met«

ali

Uki-goshi  
(v obe smeri)



»lebdeči bočni met«

O-soto-otoshi  
(v obe smeri)



»veliki zunanji spust«

### 3. izpitni del

Osnovne parterne tehnike  
(4 akcije)

Kuzure-kesa-gatame  
(v obe smeri)



spremenjena oblika osnovnega  
Kesa-gatame

Mune-gatame  
(v obe smeri)



»prsni končni prijem« -  
oblika Yoko-shiho-gatame

#### 4. izpitni del

##### Uporabne naloge stoje (2 akciji)

Ko Uke potiska in / ali hodi naprej, vrže  
Tori Uki-goshi ali O-goshi



Ko Uke vleče in / ali hodi nazaj, vrže Tori  
O-soto-otoshi

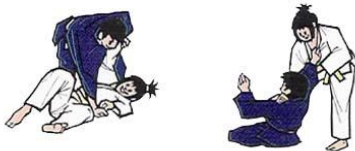


#### 5. izpitni del

##### Uporabne naloge v parterju (2 akciji)

2 različni povezavi kontroliranega meta s  
končnim prijemom in Ukejevim reševanjem

Primer: Tori po kontroliranem metu ...



... prime v končni prijem, ...



... ki mu sledi nadaljnje reševanje Ukeja.



#### 6. izpitni del

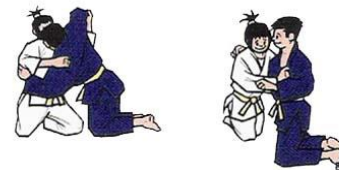
##### Randori (3 do 5 Randorijev po 1 minuto)

Parterni Randori z začetkom na kolenih:  
v prosti borbi poskusite prijeti v naučene  
končne prijeme, partner poskusi reševanje

Primer: Iz položaja kleče ...



... obrnite in uporabite ...



... končni prijem, partner pa se poskuša rešiti.





## 8. Kyu: belo - rumeni pas

Minimalna starost: dopolnjeno 7. leto

<b>Tehnika padanja</b> (3 akcije)	padec nazaj	padec vstran (levo-desno)		
<b>Osnovne oblike tehnike metov</b> (4 akcije)	O-goshi <b>ali</b> Uki-goshi (levo-desno)	O-soto-otoshi (levo-desno)		
<b>Osnovne oblike parternih tehnik</b> (4 akcije)	Kuzure-kesa-gatame (levo-desno)	Mune-gatame (levo-desno)		
<b>Uporabne naloge</b> <b>Tehnika stoje-Tachi-waza</b> (2 akciji)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Če Uke potiska in (ali) hodi naprej, Tori meče Uki-goshi ali O-goshi.</li> <li>• Če Uke vleče in (ali) hodi nazaj, Tori meče o-soto-otoshi.</li> </ul>			
<b>Uporabne naloge</b> <b>Parтерна tehnika-Ne-waza</b> ( 2 akciji )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dve različni povezavi kontroliranega meta s končnim prijemom in Ukejevim reševanjem.</li> </ul>			
<b>Randori</b> (3-5 randorijev a' 1 min. )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parterna borba-začetni položaj na kolenih-borba s ciljem uporabiti naučeno: končni prijemi in poizkus reševanja.</li> </ul>			

### TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Stopnje pasov (šolski in mojstrski).

2. V katerem klubu treniraš in kdo je tvoj trener ?

3. Športna oprema judoista.

4. Pozdrav – rei (pozdrav stoje, pozdrav kleče).

## Pojasnila izpitnega programa za 8. kyu ( belo-rumeni pas)

### Izobraževalni smotri

- Učenca motivirati za judo.
- Izraziti povezavo med zaupanjem in odgovornostjo.
- Obvladati padce nazaj in vstran v obe smeri po metu naprej.
- Kontrolirano metati naprej in nazaj v obe smeri; ne padati na partnerja; stabilna stoja; kontrola rok.
- Metati na »račun« Ukeja (izkoristiti situacijo).
- Pred začetkom je treba najvažnejše tehnike obojestransko ponoviti.

### Pripombe k programu

#### 1. Tehnika padanja

- Metanje in padanje, kot tudi prijem ter reševanje iz njega učimo in razvijamo skupaj; učitelj naj pri vsakem metu posreduje ustrezno tehniko padanja.

#### 2. Osnovne oblike metov

- Oba morata vaditi tako, da se drugi lahko uči padati in metati. Torej je nujno naučiti pravilnega držanja tudi Ukeja, prav tako kot Torija; zahtevan met se jasno izvede v stoječem položaju.
- Pod O-soto-otoshi razumemo nastavek noge z zunanje strani za nogo partnerja z istočasnim kontaktom telesa. Omogoča stabilno stojo in kontrolo nad partnerjem, kar se pri otrocih pri izvedbi O-soto-garija običajno ne dogaja.

#### 3. Osnovne oblike parternih tehnik

- Učenec mora tehniko korektno in razločno demonstrirati ter pokazati, da lahko uspešno kontrolira Ukeja v parterju.
- Kuzure-kesa-gatame je primerna tehnika za začetnike, ker ni prijema okrog vratu (pod roko). Prijem okrog vratu je neprijeten, boleč in lahko celo nevaren.

#### 4. Uporabne naloge v stoje-Tachi-waza

- Na tej stopnji Tori izvaja mete naprej in nazaj ob Ukejevem gibanju naprej in nazaj.

- Poteg/potisk Ukeja naj bo tako močan, da lahko Tori akcijo lepo izkoristi.

#### 5. Uporabne naloge v parterju-Ne-Waza

- Met in padec naj bosta povezana s prijemom in reševanjem; tako dobi učenec vpogled v tehnične možnosti juda. Seveda to ni možno brez sodelovanja partnerja.

#### 6. Randori

- Posamezni randori v parterju naj ne bo daljši od minute, skupen čas več randorijev naj ne bo daljši od petih minut.
- V randoriju naj se partnerji ne počutijo kot poraženci ali zmagovalci; zavedati se morajo, da se učijo. Borba je »igrājajoča«, brez maksimalne moči, lahkotna in sproščena.