



IZPITNI PROGRAM

ZA PASOVE – INKLUZIVNIJUDO

8. kyu – belo-rumeni pas

Splošno	pokaže vsaj tri vaje za razgibavanje telesa, ki jih je potrebno opraviti pred začetkom vadbe		
Pozdrav	tachi rei – pozdrav stoje		
Tehnika padanja	ushiro ukemi – padec nazaj		
Osnovne oblike metov	uki goshi		
Osnovne oblike parternih tehnik	kuzure kesa gatame	obračanje nasprotnika na hrbet, ko je ta na vseh štirih in končni prijem	
Razumevanje pojmov, teorija in osnove juda	1. odnos do sebe in drugih judoistov ter ljudi na splošno	2. nošenje kimona in higiena.	3. stopnje pasov

7. kyu – rumeni pas

Splošno	pokaže vsaj tri vaje za razgibavanje telesa, ki jih je potrebno opraviti pred začetkom vadbe		navadni preval naprej
Pozdrav	tachi rei – pozdrav stoje	za rei – pozdrav kleče	
Tehnika padanja	ushiro ukemi – padec nazaj	yoko ukemi – padec v stran	
Osnovne oblike metov	uki goshi	o soto otoshi	kata ashi dori v parterju
Osnovne oblike parternih tehnik	kuzure kesa gatame	Mune gatame	
Razumevanje pojmov, teorija in osnove juda	1. osebna higiena in etika vedenja na treningu, na judo igrah in v zasebnem življenju.	2. odnos do trenerjev in sodnikov	3. osnovna pravila borbe – hajime, matte, sore made, sono mama, yoshi, wazaari, ippon

6. kyu – rumeno-oranžni pas

Splošno	pokaže vaje za ogrevanje in razgibavanje telesa, pojasni pomen ogrevanja in razgibavanja za varno vadbo	navadni preval naprej	navadni preval nazaj
Pozdrav	tachi rei – pozdrav stoje	za rei – pozdrav kleče	
Tehnika padanja	ushiro ukemi – padec nazaj	yoko ukemi – padec v stran	mae mavare ukemi – judo preval
Osnovne oblike metov	O goshi	Seoi otoshi	
Osnovne oblike parternih tehnik	kuzure kesa gatame	Yoko shiho gatame	Kami shiho gatame
Uporabne tehnike	<ul style="list-style-type: none"> • prehod iz meta v končni prijem • prehodi med končnimi prijemi 		
Razumevanje pojmov, teorija in osnove juda	<ol style="list-style-type: none"> 1. odnos do sebe in drugih judoistov ter ljudi na splošno 2. nošenje kimona in higiena 3. osnovna pravila borbe – hajime, matte, sore made, sono mama, yoshi, wazaari, ippon 		

5. kyu – oranžni pas

Splošno	pokaže vaje za ogrevanje in razgibavanje telesa, pojasni pomen ogrevanja in razgibavanja za varno vadbo	navadni preval naprej	navadni preval nazaj
Pozdrav	tachi rei – pozdrav stoje	za rei – pozdrav kleče	
Tehnika padanja	ushiro ukemi – padec nazaj	yoko ukemi – padec v stran	mae mavare ukemi – judo preval
Osnovne oblike metov	Ippon seio nage	O uchi gari	
Osnovne oblike parternih tehnik	Kuzire kami shiho gatame	Tate shiho gatame	dve različni izvedbi yoko shiho gatame
Uporabne tehnike	<ul style="list-style-type: none"> • obračanje ukeja, ko je ta na vseh štirih • prehod iz meta v končni primem in prehodi med končnimi prijemi • dve reševanji iz kuzure kesa gatame 		
Razumevanje pojmov, teorija in osnove juda	<ol style="list-style-type: none"> 1. zgodovina in ustanovitelj juda 2. etika judoista 3. osnovna pravila borbe – hajime, matte, sore made, sono mama, yoshi, wazaari, ippon 		

4. kyu – oranžno-zeleni pas

Splošno	pokaže vaje za ogrevanje in razgibavanje telesa, pojasni pomen ogrevanja in razgibavanja za varno vadbo	navadni preval naprej	navadni preval nazaj
Pozdrav	tachi rei – pozdrav stoje	za rei – pozdrav kleče	
Tehnika padanja	ushiro ukemi – padec nazaj	yoko ukemi – padec v stran	mae mavare ukemi – judo preval
Osnovne oblike metov	Tai otoshi	Moroto seoi nage	
Osnovne oblike parternih tehnik	dve različni izvedbi kami shiho gatame	Tate shiho gatame	
Uporabne tehnike	<ul style="list-style-type: none"> • reševanje iz yoko shiho gatame • obračanje nasprotnika na hrbet, ko je ta na vseh štirih in končni prijem yoko shiho gatame. • prehod iz yoko shiho gatame v kuzure kami shiho gatame in kami shiho gatame 		
Razumevanje pojmov, teorija in osnove juda	<ol style="list-style-type: none"> 1. prijem za kimono v stoječem položaju, v parterju, dovoljeni prepovedani prijemi za kimono 2. hoja po blazini 3. osnovna pravila borbe – hajime, matte, sore made, sono mama, yoshi, wazaari, ippon 		

3. kyu – zeleni pas

Splošno	pokaže vaje za ogrevanje in razgibavanje telesa, pojasni pomen ogrevanja in razgibavanja za varno vadbo	navadni preval naprej	navadni preval nazaj
Pozdrav	tachi rei – pozdrav stoje	za rei – pozdrav kleče	
Tehnika padanja	ushiro ukemi – padec nazaj	yoko ukemi – padec v stran	mae mavare ukemi – judo preval
Osnovne oblike metov	De ashi barai	Ushiro goshi	Utsuri goshi
Osnovne oblike parternih tehnik	kesa gatame	kata gatame	kami shiho gatame
Uporabne tehnike	<ul style="list-style-type: none"> • obračanje ukeja, ko je ta na trebuhu • po tem ko uke pri izvajanju končnega prijema ujame nogo, mora tori ponovno vzpostaviti kontrolo nad ukejem 		
Razumevanje pojmov, teorija in osnove juda	<ol style="list-style-type: none"> 1. prijem za kimono v stoječem položaju, v parterju, dovoljeni prepovedani prijemi za kimono 2. hoja po blazini 3. osnovna pravila borbe – hajime, matte, sore made, sono mama, yoshi, wazaari, ippon 		

2. kyu – modri pas

Splošno	pokaže vaje za ogrevanje in razgibavanje telesa, pojasni pomen ogrevanja in razgibavanja za varno vadbo	navadni preval naprej	navadni preval nazaj
Pozdrav	prikaže začetni in končni protokol kate z izvedbo poljubnega meta		
Tehnika padanja	ushiro ukemi – padec nazaj	yoko ukemi – padec v stran	mae mavare ukemi – judo preval
Osnovne oblike metov	Uki goshi	Harai goshi	Tsurikomi goshi
Osnovne oblike parternih tehnik	Yoko shiho gatame	Kuzure kami shiko gatame	Kata juji jime
Uporabne tehnike	<ul style="list-style-type: none"> • prehod v končni prijem, ko se tori nahaja med ukejevimi nogami • po tem ko uke pri izvajanju končnega prijema ujame nogo, mora tori ponovno vzpostaviti kontrolo nad ukejem 		
Razumevanje pojmov, teorija in osnove juda	<ol style="list-style-type: none"> 1. gibanje po blazini 2. razdelitev juda (po skupinah) 3. osnovna pravila borbe – hajime, matte, sore made, sono mama, yoshi, wazaari, ippon 		

1. kyu – rjavi pas

Splošno	pokaže vaje za ogrevanje in razgibavanje telesa, pojasni pomen ogrevanja in razgibavanja za varno vadbo	navadni preval naprej	navadni preval nazaj
Pozdrav	prikaže začetni in končni protokol kate z izvedbo poljubnega meta		
Tehnika padanja	ushiro ukemi – padec nazaj	yoko ukemi – padec v stran	mae mavare ukemi – judo preval
Osnovne oblike metov	Okuri ashi harai	Sasae tsurikomi ashi	Uchi mata
Osnovne oblike parternih tehnik	Hadaka jime	Okuri eri jime	Kataha jime
Uporabne tehnike	<ul style="list-style-type: none"> • reševanje iz končnega prijema • prehod med vsemi končnimi prijemi • obračanje ukeja kot je ta na trebuhu ali na vseh štirih in izvedba končnega prijema 		
Razumevanje pojmov, teorija in osnove juda	<ol style="list-style-type: none"> 1. ključ do tehnike meta 2. osnovna načela juda 3. osnovna pravila borbe – hajime, matte, sore made, sono mama, yoshi, wazaari, ippon 		

DAN – črni pas

Črni pas – 1. dan

Izvajanje Nage-no-ate: Koshi-waza (samo v eno smer) in Katame-no-kate : Osaekomi-waza

Etika juda

Prikaz tehnik iz šolskega programa - izbor kandidata

Črni pas – 2. dan

Izvajanje Nage-nokate: Ashi-waza in Koshi-waza (samo v eno smer) in Katame-no-kate: Osaekomi-waza in Shime-waza.

Etika juda

Prikaz tehnik iz šolskega programa - izbor kandidata