



**3. Kyu: zeleni pas**  
**Minimalna starost: 12 let**

<b>Predznanje</b>	naključni preizkusi				
<b>Tehnika padanja</b>	prosti padec (levo-desno)				
<b>Osnovne oblike tehnike metov</b> (7 akcij)	Koshi-GURUMA (levo-desno)	Ushiro-goshi (levo-desno)	Ko uchi maki komi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
<b>Osnovne oblike parternih tehnik</b> (2 akciji)	Ashi-gatame (dve akciji)				
<b>Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza</b> (7 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vseh pet metov; vsakega izvesti iz smiselne situacije</li> <li>• Uke se brani z blokom; izvesti dve kombinaciji po lastni izbiri</li> </ul>				
<b>Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza</b> (3 akcije)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 različne tehnike prehoda iz stoječega v parter: <ul style="list-style-type: none"> <li>- kot sledeča tehnika po ponesrečenem Ukejevem napadu</li> <li>- kot direktni prehod (npr.: Hikikomi-gaeshi)</li> <li>-kot nadaljevanje lastne ponesrečene ali deloma uspešne tehnike (napada)</li> </ul> </li> </ul>				
<b>Randori</b> (5 randorijev a' 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V stojećem randoriju metati v smiselni kombinaciji, ali kot proti met po izmikanju ali blokiranju .</li> </ul>				
<b>Kata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-no-kata-skupina Koshi-waza.</li> </ul>				

**TEORIJA IN OSNOVE JUDA**

1. Osnovna borbena pravila: - Tekmovalni prostor.

- Oprema in osebni videz judoista.

1. Osnovna in etična načela juda.

2. Gibanje po blazini (drseči korak, borbena hoja, krožno gibanje).

## Pojasnila izpitnega programa za 3. Kyu (zeleni pas)

### Izobraževalni smotri

- Po tem, ko je do sedaj veljala blokada kot obramba, lahko v tem delu predstavimo naslednje iz tega izhajajoče tehnike proti metov.
- Uvajanje nove sutemi-waze zahteva tehnično dovršeno-prefinjeno tehniko padanja naprej. Zato je potrebno veliko vaje v prostem padcu (levo-desno).
- Čeprav iz vsebin preizkusov ni nujno razvidno, je razširitev možnosti na področju kumi-kate nujna.
- Z uporabnimi nalogami pripraviti kandidate na kompleksno uporabo juda v prostih situacijah.
- Za uspeh na tekmovanju je bistven sklop Tachi-waza-Ne-waza To pa zahteva veliko dela v oblike uporabnih nalog (situacijska vadba).
- V randoriju se število konkretnih nalog zmanjša. S tem postane borba bolj odprta-sproščena.
- Pri uvodu v Nage-no-kato preidemo na »formalno vadbo«, da se to lahko razume kot nov način juda (gibanje in razumevanje).

### Pripombe k programu

#### 1. Predznanje

- Pri izpitnem programu, ki obsega vseh osem preizkusov se predznanje preverja le, če se to pokaže za nujno potrebno.

#### 2. Tehnika padanja

- Demonstriranje prostega padca lahko (ni pa nujno) olajšamo z mehkejšo blazino (velja predvsem za kandidate stare preko 30 let).

#### 3. Osnovne tehnike metov

- Koshi-GURUMA in Ushiro-goshi vadimo skupaj-obojestransko, saj je drugi met proti tehnika prvemu.
- Tani-otoshi je kot proti met težak, zato ga v začetku učimo kot napad ali »pričakujočo kontro«, kar pomeni, da se ne izvaja kot proti met čez predhodno blokado temveč direktni napad.
- Sumi-gaeshi se demonstrira z normalnim prijemom (glej tekmovalna pravila); v izjemnih primerih (uspešni tekmovalci) se lahko uporabi tudi yoko-sumo-gaeshi z enostranskim diagonalnim prijemom.

#### 4. Osnove parterja

- Oba zahtevana vzvoda se lahko izvedeta iz pozicije Kesa-gatame.
- Varnost Ukeja se lahko zagotovi z dozirano uporabo moči nog.
- Ashi-gatame pomeni Ude-garami z uporabo nog.

#### 5. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Situacije za izvajanje metov:
  - različne akcije Ukeja ali Torija (potiskanje, vlečenje, dvigovanje, potiskanje navzdol, itd.)
  - različne smeri gibanja (naprej, nazaj, levo, desno, v krogu levo-desno)
  - različni medsebojni položaji (levi-levi, desni-levi, desni-desni)
  - met kot direktni napad, kot proti met ali kombinacija
  - z različnimi prijemi na rokavu, ovratniku ali drugih delih kimona

#### 6. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

- Prikaz treh prehodov v parter; prvi direktni: v ospredju je ciljna tehnika v parterju; pri drugih dveh pa je zaporedje delovanja (nadaljevanje).

#### 7. Randori

- Sproščena lahkotna igra s tekmovalnim karakterjem. Judoista se ne gibljeta več po ustaljenih vzorcih, gibanje je pestro izmenjujoče, situacije rešujeta tekmovalno.

#### 8. Kata

- Kot prvi učni sklop je skupina bočnih metov (Koshi-waza) Nage-no-kate, zato ker so bile te tehnike že naučene na predhodnih stopnjah. Tako se lahko kandidat osredotoči na specifične zahteve Kate.