

**2. Kyu: modri pas****Minimalna starost:13 let**

Predznanje	naključni preizkusi				
Osnovne oblike tehnike metov (7 akcij)	Yoko-otoshi (levo-desno)	O - soto-gari	Utsuri-goshi	Yoko-gake (levo-desno)	Hane goshi
Osnovne oblike parternih tehnik (4 akciji)	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (6 akcij)	<ul style="list-style-type: none">• Tri zgoraj imenovane tehnike metati iz dveh različnih situacij.				
Uporabne naloge Parterna teknika-Ne-waza (8 akcij)	<ul style="list-style-type: none">• Vsako tehniko izvesti iz dveh različnih standardnih situacij.				
Randori (5 randorijev a'2 min.)	<ul style="list-style-type: none">• V stoječem randoriju proti partnerju, ki ima neobičajen prijem (kumi-kata) ali neobičajno držo, izvesti situaciji primeren-ustrezen met.• Randori v parterju (reševanje iz davljenj).				
Kata	<ul style="list-style-type: none">• Nage-no-kata skupina Ashi-waza				

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Osnovna borbena pravila:
 - Pogoji, da sodnik objavi Ippon.
 - Pogoji za uspešen začetek končnega prijema.
2. Pokaži 5 tehnik končnih prijemov (kodokan)
3. Kako je razdeljen judo po skupinah.
4. Demonstracija osnovnih načel juda.

2. KYU – MODRI PAS

2. test

Osnovne tehnike stoje (7 akcij)

Yoko-otoshi
(v obe smeri)



Ashi-uchi-mata



Utsuri-goshi



Yoko-gake
(v obe strani)



Hane-goshi



3. test

Osnovne tehnike v parterju (4 akcije)

Juji-jime



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime



4. test

Uporabne naloge stoje (6 akcij)

3 od 5 tehnik metov vrzite iz 2 različnih situacij

Yoko-otoshi



Ashi-uchi-mata



Utsuri-goshi



Yoko-gake



Hane-goshi



Yoko-otoshi



Ashi-uchi-mata



Utsuri-goshi



Yoko-gake

Hane-goshi

5. test

Uporabne naloge v parterju (8 akcij)

Iz 2 različnih standardnih situacij uporabite 4 tehnike davljenja

Juji-jime



Tori ie na hrbtnu

Hadaka-jime



Uke leži na trebuhi



Uke kleči v klopi
Okuri-eri-jime



Tori je na hrtnu
Kata-ha-jime



Uke kleči v klopi



Uke kleči v klopi, Tori
napada od spredaj



Tori je za Ukejem



Uke kleči v klopi, Tori
napada od zadaj

6. test

Randori

(5 Randorijev po 2 minuti)

V stoječem Randoriju izvedite primerne tehnike metov, ko ima Uke neobičajen prijem in / ali nenavadno / ekstremno držo

Primer 1: O-soto-gari pri nenavadnem / ekstremnem položaju v Ai-yotsu

Primer 2: Hikikomi-gaeshi pri zelo upognjeni drži



Primer 1



Primer 2

V Randoriju v parterju prikažite tudi reševanja iz davljenj



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime



Juji-jime

7. test

Kata

Nage-no-kata – 3. slika:
Ashi-waza



Okuri-ashi-barai



Sasae-tsurikomi-ashi



Uchi-mata

Pojasnila izpitnega programa za 2. Kyu

Izobraževalni smotri

- Čeprav padcev na tej stopnji ni več v izpitnem programu, jih moramo še vedno vaditi na vsaki vadbeni uri, saj močno olajšajo učenje nekaterih metov (Yoko-otoshi, Utsuri-goshi, Ashi-uchi-mata).
- V parterju je poudarek na različnih tehnikah davljenja; pri tem je treba učencem natančno obrazložiti funkcijo in način delovanja teh tehnik.
- Stojeci randori je enak borbi na tekmovanju, spoznati in učiti se je treba tudi ekstremnih prijemetov in položajev.

Pripombe k programu

1. Predznanje

- Predznanje se preverja le v primeru, če obstajajo dvomi v obvladovanju tehnik iz prejšnjih stopenj. V ostalih primerih se lahko oceni predznanje predvsem na področju padanja iz posameznega poizkusa.

2. Osnovne tehnikе metov

- Pri predstavljanju posameznih osnovnih oblik naj se uporabi smiseln prijem (kumi-kata).
- Ne dopuščamo meta, ki bi ogrozil Ukeja zaradi nekorektne izvedbe. To velja predvsem za Yoko-otoshi, Ashi-uchi-mata, Utsuri-goshi in Yoko-gake.
- Izrazi Kata-ashi-dori in Kochiki-taoshi pomenijo vse tehnikе prijemanja nog (hlačnic) in so sedaj prepovedane.

3. Osnove parterja

- Pri predstavitvi posamezne osnovne oblike tehnikе je treba razložiti njen razvoj in učinkovitost.
- Izpraševalec lahko postavi dopolnilna vprašanja.

4. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Poudarek na dinamičnem izvajanju metov v gibanju. Tori naj vse bolj samostojno pripravlja ugodne situacije.
- Kako pripraviti situacije je razvidno iz pojasnil za 3. Kyu.

5. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

- Partnerja naj tekoče in izmenično z doziranim odporom vadita tehnikе davljenja iz običajnih situacij borbe v parterju. Najpogostejše prilike so: napad proti »klopi« (na vseh štirih), proti položaju na trebuhu, kot tudi iz položaja, ko je Tori na hrbtu.
- V tem delu izpita je smiselnoceniti oba judoista istočasno.

6. Randori

- Borca naj se borita lahko in sproščeno, ne pa zagrzeno in krčevito. Zastavljeni nalogi demonstrirata menjaje, sproščeno, s primerno ostrino.
- Ne skušati z vsakim napadom priti do uspeha, temveč s korektno obrambo preprečiti padec (brez bloka rok).

7. Kata

- Za 2. Kyu je izbrana tretja grupa Nage-no-kate (Ashi-waza), kajti dve od treh tehnik so bile že v programu na prejšnjih stopenjih.
- Ceremonija (gibanje kate) naj se uči po stopnjah-popuščanja pri kvaliteti izvedbe so dopustna.