

Oranžno-zeleni pas

4. kyu

Izpitni program Judo zveze Koroške



Kazalo

1. UVOD	3
2. PRIKLONI NA ZAČETKU	3
3. TEHNIKE PADCEV - UKEMI-WAZA.....	3
4. TEHNIKE METOV - NAGE-WAZA	4
5. SITUACIJE - NAGE-WAZA.....	5
6. TEHNIKE KONTROLE - KATAME-WAZA.....	6
7. SITUACIJE - KATAME-WAZA	6
8. KROG KONČNIH PRIJEMOV	7
9. RANDORI	7
10. IZPITNA VPRAŠANJA.....	7
11. VREDNOTE JUDA.....	9
12. JAPONSKO-SLOVENSKI SLOVARČEK	10
13. PRIKLONI NA KONCU IZPITA.....	11

Avtor: Robert Mesarič

Datum: Junij 2020

Datum zadnje posodobitve: 5. februar 2022

Literatura: Izpitni program Judo zveze Slovenije

Foto: Nace Zavrl, Kodokan Judo Institute

Ilustracije: Judo Channel (www.judo-ch.jp), TSVE Bielefeld (www.tsve-judo.de)

Video: Kodokan Judo Institute ([Youtube](https://www.youtube.com))

1. Uvod

V nadaljevanju so zbrane judo tehnike in vprašanja iz teorije in zgodovine juda, ki jih moramo kot kandidati za oranžno-zeleni pas - 4. kyu poznati, da lahko pristopimo k izpitu.

Poleg znanja judo tehnik in teorije juda se za pristop k izpitu za 4. kyu upoštevajo tudi naslednji kriteriji:

- spoštovanje vrednot juda tako na treningu in tekmovanju, kot v zasebnem življenju;
- redna udeležba na treningih;
- pomoč pri klubskih dogodkih in dogodkih Judo zveze Koroške;
- fizična pripravljenost (kriterije določi trener za vsakega posameznika).

Poglavja si sledijo v enakem zaporedju, kot bo potekal izpit za oranžno-zeleni pas. Na izpitu čim bolj samostojno izvedemo vse tehnike, ki so v izpitnem programu.

Na izpitu lahko komisija zahteva tudi prikaz tehnik, ki smo jih spoznali že pri nižjih pasovih.

Za prikaz videa klikni na QR kodo ali jo preberi z bralnikom QR kode na pametnem telefonu.

Izpit se začne, ko nas učitelj (član izpitne komisije) pokliče na tatami. Skupaj z izbranim Ukejem se postavimo na rob borilnega prostora, na desno stran komisije. Judoist, ki nam pomaga (Uke) pa na levo stran.

2. Prikloni na začetku

Prikloni na začetku izpita si sledijo:

1. stoječi priklon na robu borilnega prostora
2. stoječi priklon komisiji
3. klečeči priklon drug drugemu

Oba skupaj najprej izvedeta stoječi priklon na robu borilnega prostora. Nato stopita približno 1 meter naprej (3 koraki) in se skupaj obrneta proti komisiji in izvedeta stoječi priklon. Nazadnje se obrneta drug proti drugemu in izvedeta klečeči priklon. Po priklonih naredita dolg korak naprej in začneta s prikazom tehnik juda.



Kako pravilno izvesti priklon?

3. Tehnike padcev - Ukemi-waza

Na izpitu po priklonih najprej prikažemo tehnike padcev. Preden padec izvedemo, ga poimenujemo v japonskem jeziku.









Ukemi	Padec
Ushiro-ukemi	padec nazaj - s prevalom ob potisku Ukeja
Yoko-ukemi	padec vstran - prosti padec z višine s pomočjo Ukeja
Mae-mawari-ukemi	padec s prevalom naprej - v teku, čez prepreko







Ukemi.

4. Tehnike metov - Nage-waza

Sledi prikaz tehnik metov. Pred izvedbo vsak met poimenujemo v japonskem jeziku. Vse mete prikažemo tako v desno kot v levo stran.

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Tsurikomi-goshi		
Sode-tsurikomi-goshi		
Tomoe-nage		
Uchi-mata		

Tehnika	Slika	Povezava do videa
<p>Uchi-mata-gaeshi</p>		
<p>Kuchiki-taoshi na tekmovanju prepovedana tehnika (prijem pod pasom)</p>		

5. Situacije - Nage-waza

1. Ukeja potegnemo za sabo diagonalno nazaj, Uke se ne upre, zato izvedemo Yoko-tomoe-nage.
2. Uke napade z Uchi-mata, izvedemo proti met Uchi-mata-gaeshi.
3. Napademo s Tsurikomi-goshi, Uke se upre in prenese težišče nazaj, zaključimo z O-uchi-gari.
4. Napademo s Sode-tsurikomi-goshi, Uke se upre, zaključimo z O-soto-gari.
5. Izvedemo Tsurikomi-goshi in Uchi-mata iz položaja kenka-yotsu.
6. V položaju ai-yotsu strgamo prijem Ukeja na reverju in izvedemo Sode-tsurikomi-goshi.
7. Prikažemo obrambo z blokom proti dvema različnima tehnikama, kjer Uke vstopi z obratom (Uchi-mata, Seoi-nage, ...).

Razmisli, katera osnovna načela juda so v zgornjih situacijah najbolj vidna.

6. Tehnike kontrole - Katame-waza

Sledi prikaz tehnik kontrole. Pred izvedbo vsako tehniko poimenujemo v japonskem jeziku. Tehnike prikažemo tako v desno, kot v levo stran.

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Ude-gatame		
Waki-gatame		
Hara-gatame		

7. Situacije - Katame-waza

1. Uke nas napade s strani, ko smo v nizki ali srednji klopi in preko našega telesa prime za rever. Ukejev napad izkoristimo in izvedemo Ushiro-kesa-gatame.
2. Nahajamo se v srednji klopi. Uke nas napade s smeri glave, tako da z rokama želi objeti našo glavo in eno roko. S predvidevanjem Ukejevega napada pobegnemo pod njim ter izvedemo Waki-gatame.
3. Ukeja držimo v končnem prijemu Kuzure-kesa-gatame. Izkoristimo Ukejevo reševanje in izvedemo Waki-gatame in Ude-gatame.
4. Izvedemo Ude-gatame in Juji-gatame, ko se nahajamo na hrbtu, Uke pa je med našimi nogami.

8. Krog končnih prijemov

Prikažemo krog končnih prijemov, pri čemer izkoriščamo reševanje Ukeja. Ni potrebno uporabiti čisto vseh končnih prijemov. Važno je, da so prehodi smiselni, glede na Ukejeva reševanja in da med prehajanjem ne izgubimo kontrole.

9. Randori

Randori se prične z normalne borbene razdalje. Poskušamo izvajati tehnike, ki so v programu, Uke se lahko izmika ali rahlo upira. Po metu ali pri prehodu iz stoječega položaja se randori nadaljuje v ne-wazi.

Uporabljamo različne prijeme in položaje (ai-yotsu, kenka-yotsu, centralni ali visoki prijem, prijem za oba rokava, ...).

10. Izpitna vprašanja

Po prikazu zahtevanih tehnik metov in tehnik kontrole, nam član izpitne komisije postavi še 3-5 vprašanj, ki so lahko teoretična ali praktična.

Vprašanja na izpitu bodo iz celotnega programa od belo-rumenega do oranžno-zelenega pasu.

Kaj je to Tai-sabaki?

Dobesedni prevod izraza Tai-sabaki je »dober način, kako postaviti svoje telo«. Izraz opisuje predvsem nadzorovana krožna gibanja, ki morajo biti tekoča in hitra. Obvladovanje telesa je ključ do učinkovite izvedbe tehnik metov. Cilj gibanja je lahko napad, obramba, varanje ali izmikanje. Ta metoda gibanja nam omogoča uspešno izvedbo metov, rušenje nasprotnikovega ravnotežja in vzpostavljanje lastnega ravnotežja. Telo lahko obrnemo za 90° ali 180° v smeri naprej ali nazaj in seveda v levo ali desno stran.



Tai-sabaki

Iz katerih faz je sestavljen judo met? Razloži posamezne faze in izpostavi ključne točke.

Tri faze meta so:

1. Kuzushi (rušenje ravnotežja);
2. Tsukuri (izgradnja - postavljanje telesa za izvedbo meta);
3. Kake (kontroliran zaključek meta).

Kuzushi in Tsukuri nista dve ločeni gibanji, ampak potekata istočasno. Da je tehnika uspešna, morajo biti vse tri faze meta izvedene hitro in povezano.

Naštejte in razložite osnovna mehanska načela juda.

Najpogosteje se omenjajo naslednja osnovna načela, vsa pa so izpeljana iz glavnega principa Judo - Seiryoku zenyo.

Načelo največjega učinka

Univerzalno načelo, ki ga upoštevamo pri izvedbi vseh tehnik. Govori o tem, kako s čim manjšo silo doseči čim večji učinek. Delimo ga na:

- **Načelo popuščanja**

To načelo je najbolj značilno za judo in govori o tem, da moramo za rušenje nasprotnikovega ravnotežja uporabiti njegovo silo, ji dodati svojo in izvesti tehniko.

Ker je v praksi to težko izvedljivo, saj dober nasprotnik ne bo brezglavo vlekel ali potiskal, ne da bi pazil na svoje ravnotežje, moramo znati izkoristiti že nasprotnikovo gibanje in njegov poskus prijema kimone.

- **Načelo upiranja**

Sili nasprotnika ni vedno pametno popustiti, kar še posebej velja, ko je nasprotnik že izvedel vstop v met ali pa nas je prijel v končni prijem. V tem primeru moramo vso svojo silo upreti v tisto točko nasprotnikovega napada, kjer bomo dosegli največji učinek.

Vsi proti meti in tehnike reševanja iz končnih prijemov uporabljajo to načelo.

Načelo akcije in reakcije

Boljši kot je nasprotnik, težje bo izkoristi njegovo silo, zato ga je treba pripraviti do tega, da nam bo s svojo silo pomagal v smeri kamor hočemo izvesti tehniko. To naredimo tako, da izvedemo neko akcijo, z namenom izzvati nasprotnikovo reakcijo, ki jo nato izkoristimo za rušenje njegovega ravnotežja in izvedbo ustrezne tehnike.

To načelo je uporabljeno v vseh kombinacijah tehnik, tako stoje, kot v parterju.

Načelo vzvoda

Daljša kot je ročica vzvoda, manj sile bo potrebno za izvedbo tehnike (ročica je razdalja med osjo vrtenja in delovanjem sile).

Načelo se uporablja tako pri tehnikah metov, kot tudi pri tehnikah končnih prijemov, vzvodov in davljenj:

- Pri metih se z nizkim počepom znižamo pod Ukejevo težišče, da ga lažje vržemo.
- Ko se Uke s prevračanjem preko sebe rešuje iz končnega prijema, iztegnemo noge, da prenesemo svojo težo stran od njega in ga tako lažje zadržimo.
- Pri reševanju iz končnega prijema poskusimo Ukejevo težišče spraviti čim bolj nad sebe, da ga lažje prevrnemo čez sebe.
- Pri vzvodih podpremo Ukejevo roko pri komolcu, silo pa uporabimo čim dlje od komolca (tik nad zapestjem).

Načelo pravega trenutka in koncentracije energije

Vsako tehniko moramo izvesti v pravem trenutku in vso svojo energijo usmeriti v točko, kjer je v tistem trenutku potrebna. Vso psiho-fizično energijo usmerimo tja, kjer je nasprotnik trenutno najranljivejši.

Pravi trenutek za izvedbo tehnike je odvisen od tehnike (tehniko naprej bomo izvedli, ko nas bo nasprotnik potisnil itd.) in od nasprotnika (tehniko bomo izvedli v trenutku njegove napake ali pa ga prehiteli s predvidevanjem njegove akcije).

Celotna akcija mora biti izvedena hitro in odločno, kar je mogoče le, če je telo sproščeno ter prožno in ne napeto ter polno moči.

Če bomo dovolj veliko količino energije usmerili v točko, kjer je nasprotnikov odpor najmanjši, potem bo videti, kot da smo tehniko izvedli brez moči.

Načelo polnega kroga

To načelo opisuje, kako mora biti izvedena tehnika meta, da bo ustrezala načelu največjega učinka. Tehnika bo uspešna, samo če so prisotne vse tri komponente meta (Kuzushi, Tsukuri in Kake), ki so med seboj povezane v tekoče in nadzorovano gibanje.

Če ne upoštevamo tega načela, se lahko zgodi, da tehnika ne bo ocenjena z oceno Ippon ali pa bo naš poskus nasprotnik blokiral oziroma izvedel proti met.

S stališča pravilne izvedbe tehnike, torej izvedbe, ki nam na tekmovanju prinese oceno Ippon, so vse tri faze meta enako pomembne.

11. Vrednote juda

Judoisti spoštujemo pravila vedenja judoista (t.i. vrednote juda) tako na treningu, tekmovanju kot v vsakdanjem življenju.

Bodi **vljuden** in spoštuj druge.

Bodi **pogumen** in naredi, kar je prav.

Bodi **iskren** in povej, kar misliš, in tako, kot misliš.

Bodi **ponosen** in vedno zvest besedi, ki si jo dal.

Bodi **skromen** in govori o sebi brez bahavosti.

Spoštuj, ker brez spoštovanja ne boš nikoli dosegel zaupanja.

Obvladaj se in počakaj, da te jeza mine.

S tem boš dosegel **prijateljstvo** in spoznal največje človeško bogastvo.

Vrednota	Kako upoštevam vrednoto?
Sem vljuden	<ul style="list-style-type: none"> - Sem prijazen do drugih. - Pozdravim, se zahvalim ... - Partnerju se priklonim pred in po vsaki igri/vaji. Po končani igri/vaji mu podam roko. - Na vadbi juda ne žgečkam, ščipam, grizem, brcam ... - Upoštevam partnerjeve želje in sposobnosti ter po potrebi prilagodim svojo moč.
Sem pogumen	<ul style="list-style-type: none"> - Vedno se trudim po svojih najboljših močeh. - Kljub neuspehu, poskusim znova in na drugačen način. Vztrajam in ponavljam, dokler mi ne uspe. - Nisem žalosten in razočaran, ko mi kaj ne gre ali ko izgubim. - Če me je nečesa strah, poskusim zbrati pogum in premagati strah.
Sem iskren	<ul style="list-style-type: none"> - Povem, kaj mi je všeč in kaj mi ni. - Govorim po resnici. - Ne lažem.
Sem ponosen	<ul style="list-style-type: none"> - Držim svoje obljube. Naredim to, kar sem rekel, da bom naredil. - Vaje in igre izvajam, kot je bilo dogovorjeno. - Ne goljufam, tudi če bi s tem pridobil točko. - Vedno pridem pravočasno na trening. - Odločil sem se za judo, zato hodim redno na treninge, da se bom čim več naučil.
Sem skromen	<ul style="list-style-type: none"> - Ko zmagam v borbi, vedno pohvalim partnerja za trud in mu podam roko. - Ko zmagam na tekmovanju, se zavedam, da so mi do uspeha pomagali tudi drugi. - Se ne baham.
Spoštujem	<ul style="list-style-type: none"> - Nikogar ne ranim ali žalim. - Vedno se priklonim svojemu partnerju in vedno mu dam roko. - Ne goljufam, ker z goljufanjem ne morem zmagati. - Upoštevam partnerjeve želje in sposobnosti ter po potrebi prilagodim svojo moč. - Spoštujemo želje in meje drug drugega. - Sprejemem, da smo si vsi različni. - Spoštujem tudi svoje stvari in stvari drugih ter z njimi lepo ravnam (oblačila, judogi, ...) - Spoštujem okolje in ne smetim ter pomagam pri čiščenju.

Vrednota	Kako upoštevam vrednoto?
Se kontroliram	<ul style="list-style-type: none"> - Nadzorujem svoja čustva. - Doziram moč, upor, tempo in kontrolo. - Ne prekinjam učitelja; počakam z vprašanji. - Se ustavim, pomislim in nato naredim. - Se odmaknem in počakam da me jeza mine.
Prijateljstvo	<ul style="list-style-type: none"> - Upoštevamo želje in sposobnosti drug drugega. - Drug drugemu pomagamo in se spodbujamo. - Najdem kompromis. - Se prilagodim, če je potrebno. - Sem vesel, ko prijatelju nekaj uspe.
Zabava	<ul style="list-style-type: none"> - Nikoli se ne smejim drugim ob neuspehu ali ponesrečenem poskusu. Drugega spoštujem in pomislim na njegova čustva. - Pazimo drug na drugega in si pomagamo, da bomo uživali vsi. - Spoznavam prijatelje in gradim prijateljstva.

12. Japonsko-slovenski slovarček

Pogoste besede:

Japonsko	Slovensko
Judo	mehka pot
Rei	pozdrav
Ritsu-rei	stoječi priklon
Za-rei	klečeči priklon
Seiza	formalni klečeči položaj
Hajime	začni
Mate	ustavi se
Judoka	judoist
Sensei	učitelj
Judogi	kimono
Obi	pas
Dojo	prostor, kjer vadimo judo
Tatami	blazina
Tori	oseba, ki izvaja tehniko
Uke	oseba, ki sprejema tehniko
Ippon	točka, čista zmaga

Japonsko	Slovensko
Waza-ari	pol točke
Shido	kazen
Osaekomi	končni prijem
Toketa	konec končnega prijema
Sono-mama	Ne premikaj se
Yoshi	nadaljuj
Hansoku-make	diskvalificiran si
Sore-made	konec (borbe, treninga, ...)
Ukemi	padec
Yoko	vstran
Mae	naprej
Ushiro	nazaj
Migi	desno
Hidari	levo
Te	roka (del roke pod komolcem)
Ude	roka (cela roka)

Japonsko	Slovensko
Ashi	noga
Koshi	bok
Hiza	koleno

Japonsko	Slovensko
Waki	pazduha
Hara	trebuh
Tokui-waza	najljubša tehnika

Japonske številke:

Japonsko	Številka
Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi	4
Go	5
Roku	6
Shichi	7
Hachi	8
Ku	9
Ju	10

Japonsko	Številka
Ju-ichi	11
Ju-ni	12
Ju-san	13
Ju-yon	14
Ju-go	15
Ju-roku	16
Ju-nana	17
Ju-hachi	18
Ju-ku	19
Ni-ju	20

Japonsko	Številka
San-ju	30
Yon-ju	40
Go-ju	50
Roku-ju	60
Nana-ju	70
Hachi-ju	80
Ku-ju	90
Hyaku	100
Sen	1000

13. Prikloni na koncu izpita

Prikloni na koncu izpita si sledijo v obratnem vrstnem redu:

1. klečeči priklon drug drugemu
2. stoječi priklon komisiji
3. stoječi priklon na robu borilnega prostora

Oba skupaj najprej izvedeta klečeči priklon drug drugemu, približno meter od roba borilnega prostora. Nato se skupaj obrneta proti komisiji in izvedeta stoječi priklon. Po priklonu komisiji, se spet obrneta drug proti drugemu in naredita 3 korake nazaj, tako da prideta na zunanji rob borilnega prostora, kjer izvedeta stoječi priklon.