

# Modri pas

## 2. kyu

Izpitni program Judo zveze Koroške



## Kazalo

1. UVOD .....	3
2. PRIKLONI NA ZAČETKU .....	3
3. TEHNIKE METOV - NAGE-WAZA .....	3
4. SITUACIJE - NAGE-WAZA.....	5
5. TEHNIKE KONTROLE - KATAME-WAZA.....	5
6. SITUACIJE - KATAME-WAZA .....	7
7. RANDORI .....	7
8. KATA .....	7
9. IZPITNA VPRAŠANJA.....	7
10. JAPONSKO-SLOVENSKI SLOVARČEK .....	9
11. PRIKLONI NA KONCU IZPITA.....	10

**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](http://www.judo-ch.jp)), TSVE Bielefeld ([www.tsve-judo.de](http://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 modri pas - 2. kyu poznati, da lahko pristopimo k izpitu.

Poleg znanja judo tehnik in teorije juda se za pristop k izpitu za 2. 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 modri 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. stoječi 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 stoječi priklon. Po priklonih naredita dolg korak naprej in začneta s prikazom tehnik juda.






*Kako pravilno izvesti priklon?*



Pri prikazu kate se priklon drug proti drugemu izvede kleče (Za-rei).

## 3. 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
Hane-goshi		

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Yoko-otoshi		
Utsuri-goshi		
Yoko-gake		
Harai-tsurikomi-ashi		
Hane-goshi-gaeshi		





Tehnika	Slika	Povezava do videa
<p style="text-align: center;"><b>Morote-gari</b></p> <p>na tekmovanju prepovedana tehnika (prijem pod pasom)</p>		

#### 4. Situacije - Nage-waza

1. Tri od sedmih tehnik izvedemo iz dveh različnih situacij (Položaj ai-yotsu ali kenka-yotsu, gibanje, kombinacije ali proti meti, ...).
2. Izvedemo tri različne kombinacije metov. Ni potrebno, da so meti, ki so v programu za modri pas.
3. Izvedemo proti meti proti trem različnim tehnikam.
4. Prikažemo svojo Tokui-wazo v treh različnih gibanjih ter kot proti meti in kombinacijo.

#### 5. Tehnike kontrole - Katame-waza

Sledi prikaz tehnik kontrole. Pred izvedbo vsako tehniko poimenujemo v japonskem jeziku.

Tehnika	Slika	Povezava do videa
<p style="text-align: center;"><b>Hadaka-jime</b></p>		
<p style="text-align: center;"><b>Kataha-jime</b></p>		

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Sankaku-jime		
Sode-guruma-jime		
Kata-juji-jime		
Nami-juji-jime		

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Gyaku-juji-jime		

## 6. Situacije - Katame-waza

Štiri tehnike davljenj prikažemo iz dveh različnih situacij. Tehnike Nami-, Kata- in Gyaku-juji-jime so si zelo podobne in štejejo za eno tehniko.

## 7. Randori

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

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

V ne-wazi pokažemo tudi reševanja oz. obrambo proti davljenjem in vzvodom.

## 8. Kata

V programu za modri pas je tudi delni prikaz Nage-no-kate (2 seriji). Član izpitne komisije nam pred izvedbo izpita določi katero serijo (lahko tudi 2) moramo prikazati. Poznati moramo tako Ashi-wazo, kot tudi Koshi-wazo.

Kato izvedemo na začetku ali na koncu izpita. To nam pred izpitom določi član izpitne komisije.

Kato poskusimo izvesti čim bolj pravilno in tekoče, brez nepotrebnih gibov. Za kvalitetno izvedbo je potrebno več mesecev vadbe vsaj enkrat tedensko.



*Nage-no-kata  
Ashi-waza*

## 9. 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 modrega pasu.**

### Seiryoku zenyo in Jita kyoei

Seiryoku zenyo in Jita kyoei sta dva glavna principa juda, ki ju je osnoval Jigoro Kano na podlagi svojih izkušenj iz študija Ju-jutsa in iz svojega življenja.

Seiryoku zenyo dobesedno pomeni »Dobra uporaba energije« in se nanaša na izvedbo tehnike, kot tudi na vsakdanje življenje. S stališča izvedbe tehnike lahko princip prevedemo kot »Najučinkovitejša uporaba energije«. V vsakdanjem življenju morajo biti naša dejanja učinkovita in usmerjena v doseganje dobrega.

Jita kyoei pomeni »Skupna blaginja zase in za druge« in govori o tem, da ne smemo skrbeti samo za dosego svojih ciljev, ampak za skupno dobro in vedno stremeti k izboljšanju družbe kot celote. Primer uporabe tega principa na treningu je izkazovanje spoštovanja in hvaležnosti svojemu partnerju. Ko vadimo tehniko se ne osredotočamo samo na svoj napredek, ampak tudi na napredek partnerja. Zavedati se moramo pomembnosti vloge Ukeja, ki lahko s svojim odnosom veliko pripomore kvaliteti Torijeve tehnike.

Iz teh dveh načel izvirajo vsa osnovna (psiho-fizična) in etična načela juda.

### **Kateri dve kati se imenujeta tudi Randori-no-kata? Zakaj?**

Nage-no-kata in Katame-no-kata se imenujeta tudi Randori-no-kata.

Ti dve kati se imenujeta tudi Randori-no-kata, ker v njih vadimo večinoma tehnike, ki jih lahko uporabljamo tudi v randoriju. V Nage-no-kati vadimo tehnike metanja, v Katame-no-kati pa tehnike kontrole.

### **Prikaži 10 tehnik Osaekomi-waze, ki jih priznava Kodokan.**

Kesa-gatame	Tate-shiho-gatame	Ura-gatame
Kuzure-kesa-gatame	Kami-shiho-gatame	Uki-gatame
Ushiro-kesa-gatame	Kuzure-kami-shiho-gatame	
Yoko-shiho-gatame	Kata-gatame	

### **Razdelitev juda po skupinah.**

- 1. UKEMI WAZA – tehnike padcev**
- 2. NAGE WAZA – tehnike metov**
  - a. TACHI WAZA – tehnike stoje**
    - **TE WAZA** – ročne tehnike
    - **KOSHI WAZA** – bočne tehnike
    - **ASHI WAZA** – nožne tehnike
  - b. SUTEMI WAZA – telesne (požrtvovalne) tehnike**
    - **MA SUTEMI WAZA** – telesne tehnike naravnost
    - **YOKO SUTEMI WAZA** – telesne tehnike vstran
- 3. KATAME WAZA – tehnike kontrole**
  - a. OSAEKOMI WAZA** – tehnike končnih prijemov
  - b. SHIME WAZA** – tehnike davljenj
  - c. KANSETSU WAZA** – tehnike vzvodov
- 4. ATEMI WAZA – tehnike udarcev**
  - a. UDE ATE WAZA** – tehnike udarcev z roko
  - b. ASHI ATE WAZA** – tehnike udarcev z nogo
- 5. SHIATSU KAPPO – prva pomoč z masažo**

### **Razloži dve osnovni načeli juda na primeru tehnike. Načeli določi komisija.**

Razlaga načel je v programu za oranžno-zeleni pas.



## 10. 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
Waza-ari	pol točke
Shido	kazen
Osaekomi	končni prijem

Japonsko	Slovensko
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)
Ashi	noga
Koshi	bok
Hiza	koleno
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

**11. Prikloni na koncu izpita**

Prikloni na koncu izpita si sledijo v obratnem vrstnem redu:

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

Oba skupaj najprej izvedeta stoječi 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.

Pri prikazu kate se priklon drug proti drugemu izvede kleče (Za-rei).