

Rjavi pas

1. kyu

Izpitni program Judo zveze Koroške



Kazalo

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

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 rjavi pas - 1. kyu poznati, da lahko pristopimo k izpitu.

Izpite za 1. kyu organizira Judo zveze Slovenije 2-krat v letu in potekajo pred 3-člansko komisijo. Preden lahko pristopimo k izpitu za 1. kyu moramo prikazati zadostno tehnično in teoretično znanje pred komisijo (trenerji) Judo zveze Koroške.

Poleg znanja judo tehnik in teorije juda se za pristop k izpitu za 1. 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 rjavi 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 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.




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









Kako pravilno izvesti priklon?

3. Tehnike metov - Nage-waza

Sledi prikaz tehnik metov. Pred izvedbo vsak met poimenujemo v japonskem jeziku.

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Ashi-guruma		
O-guruma		
Ura-nage		
Yoko-guruma		
Kata-guruma		

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Uki-otoshi		
Soto-makikomi		
Hane-makikomi		

4. Situacije - Nage-waza

Tri od šetsih tehnik (z izjemo Uki-otoshi in Kata-guruma) izvedemo iz dveh različnih situacij (Položaj ai-yotsu ali kenka-yotsu, gibanje, kombinacije ali proti meti, ...).

5. Tehnike kontrole - Katame-waza

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

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Sankaku-gatame Osaekomi-waza		

Tehnika	Slika	Povezava do videa
<p>Sankaku-gatame</p> <p>Kansetsu-waza</p>		
<p>Sankaku-jime</p>		
<p>Kata-te-jime</p>		

6. Situacije - Katame-waza

1. Iz treh različnih standardnih situacij izpeljemo sankaku tehniko.
2. Izvedemo dva prehoda iz tachi-waze v ne-wazo do Kata-te-jime (2 načina) po neuspelem napadu Ukeja.

7. Randori

V randoriju čim boljše prikažemo prosto vadbo. Oba poskušava izvajati tehnike, kombinacije, proti mete. Napad ali obramba sta lahko neuspešna. Po prehodu v ne-wazo oba poskušava izkoristiti ponujene priložnosti.

8. Kata

V programu za rjavi pas je tudi delni prikaz Nage-no-kate (3 serije). Člani izpitne komisije nam pred izvedbo izpita določijo katero serijo (lahko tudi 2 ali 3) moramo prikazati. Poznati moramo Te-wazo, Koshi-wazo in Ashi-wazo.

Kato na izpitu izvedemo vedno na začetku. Komisija nam pred izvedbo izpita določi katero serijo moramo prikazati. Lahko dobimo eno, dve ali pa tri serije.

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

9. Izpitna vprašanja

Po prikazu zahtevanih tehnik metov in tehnik kontrole, nam člani izpitne komisije postavijo še vprašanja, ki so lahko teoretična ali praktična.

Gradivo za učenje:

- [Gradivo za izpit, Pregled teoretičnega znanja za 1. kyu in 1. dan \(julij 2017\)](#)
- [Popravki v izpitnem gradivu \(2017-2022\)](#)
- [Pogosta izpitna vprašanja - 1. kyu in 1. dan](#)

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

Japonsko	Slovensko
Uke	oseba, ki sprejema tehniko
Ippon	točka, čista zmaga
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

Japonsko	Slovensko
Migi	desno
Hidari	levo
Te	roka (del roke pod komolcem)
Ude	roka (cela roka)
Ashi	noga

Japonsko	Slovensko
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).