

## 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  
tehniko davljenja

Juji-jime



Tori je na hrbtu

Hadaka-jime



Uke leži na trebuhu



Uke kleči v klopi  
Okuri-eri-jime



Tori je na hrbtu  
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



## 2. Kyu: modri pas

Minimalna starost: 13 let

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

### 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.

## 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.
- Stoječi randori je enak borbi na tekmovanju, spoznati in učiti se je treba tudi ekstremnih prijemov 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 tehnike 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 tehnike prijemanja nog (hlačnic) in so sedaj prepovedane.

#### 3. Osnove parterja

- Pri predstavitvi posamezne osnovne oblike tehnike 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 tehnike 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 smiselno oceniti oba judoista istočasno.

#### 6. Randori

- Borca naj se borita lahkotno in sproščeno, ne pa zagrizeno in krčevito. Zastavljeno nalogo 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 stopnjah.
- Ceremonija (gibanje kate) naj se uči po stopnjah-popuščanja pri kvaliteti izvedbe so dopustna.