

## 4. KYU – ORANŽNO-ZELENI PAS

### 2. test

#### Tehnike padanja (2 akciji)

Prosti padec s pomočjo partnerja  
(v obe smeri)



### 3. test

#### Osnovne tehnike metov (7 akcij)

Tsuri-komi-goshi  
(v obe smeri)



Koshi-uchi-mata



Okuri-ashi-barai



O-uchi-  
barai



ali



Ko-uchi-  
barai

Tomoe-nage  
(v obe smeri)



### 4. test

#### Osnovne tehnike v parterju (4 akcije)

Ude-gatame  
(v obe smeri)



Waki-gatame  
(v obe smeri)

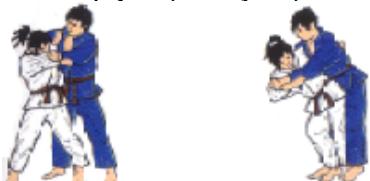


### 5. test

#### Uporabne naloge stoje

(7 akcij)

Tsuri-komi-goshi in Koshi-uchi-mata iz nasprotnega prijema (Kenka-yotsu)



Ostale 3 tehnike izvedite iz smiselne začetne situacije (gibanje, položaj Ukeja, kombinacije)



Obramba z bokom proti dvema različnima tehnikama z obratom

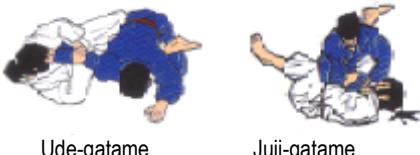


### 6. test

#### Uporabne naloge v parterju

(6 akcij)

Iz ležečega položaja (Uke je med Torijevimi nogami) izvedite Ude-gatame in Juji-gatame



Prehod iz Kuzure-kesa-gatame v Ude-gatame in Waki-gatame



Prehod iz klečečega položaja v Waki-gatame in v končni prijem



### 7. test

#### Randori

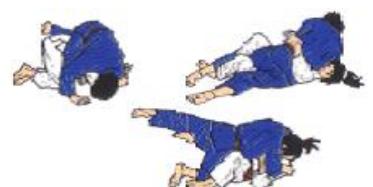
(4 do 6 Randorijev po 2 minuti)

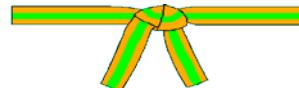
Randori v stoječem položaju:  
poskusite vreči vse na novo naučene mete, iz različnih prijmov in po razprtju nasprotnikovega prijema (na rokav ali reverju)



metanje iz različnih prijmov razdiranje nasprotnikovega prijema za rokav in rever

Pri prehodu iz stoječega položaja v parter izkoristite priložnost za uspešen napad ali pa za potrebno obrambo





#### 4. Kyu: Oranžno-zeleni pas

Minimalna starost: 11 let

| Predznanje  | naključni preizkusi  |                          |                                |                  |                           |
|---|--|--------------------------|--------------------------------|------------------|---------------------------|
| <b>Tehnika padanja</b>                                    | Prosti padec s partnerjevo pomočjo (levo-desno)  |                          |                                |                  |                           |
| <b>Osnovne oblike tehnike metov ( 7 akcij )</b>           | Tsuri-komi-goshi (levo-desno)  | Koshi-uchi-mata          | O-uchi-barai ali Ko-uchi-barai | Okuri ashi barai | Tomoe-nage ( levo-desno ) |
| <b>Osnovne oblike parternih tehnik ( 4 akcij )</b>        | Ude-gatame (levo-desno)  | Waki-gatame (levo-desno) |                                |                  |                           |
| <b>Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (7 akcij)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuri -komi-goshi in Koshi-uchi-mata metati proti enaki Kumi-kati (prijemu).</li> <li>• Druge tri tehnike vsakokrat izvesti iz smiselne izhodiščne situacije.</li> <li>• Obramba z blokom proti dvema različnima »vrtečima tehnikama« (vstop z obratom).</li> </ul> |                          |                                |                  |                           |
| <b>Uporabne naloge Parterna tehnika-Ne-waza (6 akcij)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori leži na hrbtu-Uke med njegovimi nogami. Izpeljati Ude-gatame in Juji-gatame.</li> <li>• Iz Kuzure-kesa-gatame izpeljati Ude-gatame in Waki-gatame.</li> <li>• Tori na vseh štirih (klop) mora priti do Waki-gatame in do končnega prijema.</li> </ul>          |                          |                                |                  |                           |
| <b>Randori (4-6 randorijev a' 2 min.)</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• V randoriju (Tachi-waza) vadijo mete iz različnih prijemov (Kumi-kata) in po reševanju iz partnerjevega prijema ( rokav, ovratnik)-igrajo se randori.</li> <li>• Pri prehodu v parter izkoristi prilike za uspešen napad ali za potrebno obrambo.</li> </ul>        |                          |                                |                  |                           |

|                               |   |   |
|-------------------------------|---|---|
| <b>TEORIJA IN OSNOVE JUDA</b> | 1. Razčlenitev meta (posamezne faze) in ključne točke.<br>2. Osnovna borbena pravila. | 1, Etična načela – etika juda.<br>2. Osnovna načela juda. |
|-------------------------------|---|---|

## Pojasnila izpitnega programa za 4. Kyu (oranžno-zeleni pas)

### Izobraževalni smotri

- Začne se temeljni trening. Pojem pomeni, da je potrebno zagotoviti sistematično redno in ponavljajočo tehnično in taktično izobrazbo za doseg do navedenih motoričnih ciljev. Osnovni trening v nobenem primeru ne sme biti naravnан kot tekmovalni trening.
- Za judoista je pomembno ponavljanje osnovnih tehnik s katerimi zagotovi stabilno znanje za učenje novih.
- Naučene »srp« tehnikе od znotraj učimo v variantah.
- Koshi-uchi-mata je kot ena najuspešnejših tekmovalnih postavljena v težišče te stopnje učenja.
- Možnosti kumi-kate se razširijo-prijem se sprosti.
- Prosti padec v obe strani utrditi tako, da učenec izgubi strah tudi pred težimi meti (sutemi).
- Razširi se možnost delovanja-spoznavanja raznolikosti tehnik v različnih situacijah.
- Širše področje delovanja naj se pokaže tudi v stoječem randoriju, kjer se uporabi pojem kumi-kata, preprijem, sprostitev prijema kot smiselno uporabo tehnik metanja.
- Pri prehodu iz stoječega v parter gre za hitro in smiselno prepoznavanje in izkorisčanje ponujajočih se situacij v različnih položajih (zgoraj, spodaj, napad, obramba).

### Prispombe k programu

#### 1. Predznanje

- Na tej stopnji je prvič potrebno preveriti znanje (naključni preizkusi), ali kandidat obvlada osnovne tehnikе gibanja iz predhodnih poglavij. To velja tudi za naslednje stopnje in se ta spomina v naslednjih stopnjah ne bo več omenjala.

#### 2. Tehnika padanja

- Tehniko prostega padca lahko kandidati starejši od 30 let demonstrirajo tudi na mehkejši blazini. Kot partnersko pomoč lahko razumemo roko stoječega partnerja.

#### 3. Osnove tehnikе metov

- Za tehnično korektno izvajanje tehnikе metov na tej ravni je pomembno pravilno gibanje Ukeja pred metom in v metu (kuzushi, gibanje, sproščen padec).

- Pri demonstraciji tehnikе Tomoe-nage je možno izvajati tudi Yoko-tomoe-nage.

#### 4. Osnove parterja

- Novi vzvodi kažejo več variant možnosti uporabe vzvoda na iztegnjeno roko. Za varnost pri izvajanjу teh tehnik je bistvena in nujno potrebna obojestranska vadba.

#### 5. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Za dobro tehniko je potrebno vaditi različne možnosti reagiranja na poteg in potisk. Blokada »vrtečih« tehnik (vstopi z obratom) je možna z rokami ali z bokom pri čemer lahko prijem ostane ali se iztrga.

- Različne situacije primerne za izvajanje meta je možno pripraviti z gibanjem v različne smeri, z različnimi prijemi ali gibanjem Ukeja ali Torija (situacijo izrabiti ali jo ustvariti).

#### 6. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

- Naučene vzvode naj učenci smiselno uporabljajo v standardnih situacijah. Če se hoče Uke osvoboditi iz prijema; se brani v »klopi«; kadar Tori leži na hrbtni, lahko smiselno uporabi vzvod ali pa tudi končni prijem.

- Prvič v tehnikah prijemov kot protinapad in sicer, ko Tori iz pozicije »klop« v spodnjem položaju izkoristi napad Ukeja, da izvede Waki-gatame ali končni prijem.

#### 7. Randori

- Na tej stopnji naj bo igrajoč, lahketen, z začetnim uvajanjem »borbenega karakterja«.

- Judoist naj:

- ne onemogoča ali otežuje poizkusa meta z nizko prežo, temveč naj z vzravnano držo omogočata obojestransko tekočo vadbo-izvajanje metov

- ne vadi z enim prijemom, temveč naj z različnimi prijemi pride do meta

- se ne brani trdo in naj ne mrzlično napada, temveč naj se bori lahko z menjavanjem napada in obrambe

- se ne bori le v Tachi-wazi (stoje), temveč naj izkoristi priložnost za smiseln prehod v borbo v parterju