

7. KYU – RUMENI PAS

1. izpitni del

Tehnike padanja (6 akcij)

Padec nazaj



»Ushiro Ukemi«

Padec vstran
(v obe smeri)



»Yoko Ukemi«

Padec naprej

»Mae Ukemi«



Judo preval naprej z vstajanjem
ali brez (v obe smeri)



»Mae Mawari Ukemi«



2. izpitni del

Osnovne tehnike metov (7 akcij)

O-goshi
(v obe smeri)



»veliki bočni met«

Uki-goshi
(v obe smeri)



»lebdeči bočni met«

O-uchi-gari
(v obe smeri)



»veliko notranje košenje«

Seoi-otoshi



»met čez hrbet s spustom«

3. izpitni del

Osnovne parterne tehnike (6 akcij)

Kesa-gatame
(v obe smeri)



noge v položaju
škarjic

Yoko-shiho-gatame
(v obe smeri)



»štirikotni končni
prijem od strani«

Kami-shiho-gatame



»štirikotni končni
prijem od zgoraj«

Tate-shiho-gatame



»poravnani štirikotni
končni prijem«

4. izpitni del

Uporabne naloge stoje (2 akcije)

Ko Uke potiska in / ali hodi naprej, vrže Tori
Uki-goshi, O-goshi ali Seoi-otoshi



Ko Uke vleče in / ali hodi nazaj,
vrže Tori O-uchi-gari



5. izpitni del

Uporabne naloge v parterju (7 akcij)

Po 1 reševanje iz 4 končnih prijemov



iz Kesa-gatame



iz Yoko-shiho-gatame



iz Tate-shiho-gatame



iz Kami-shiho-gatame

Po 1 napad, ko se Uke nahaja v klopi in ko leži
na trebuhu z zaključkom v končnem prijemu



1 prehod iz končnega v končni prijem, pri
čemur Tori izkorišča reševanje Ukeja



Primer: Iz Kuzure-kesa-gatame v Mune-gatame

6. izpitni del

Randori

(3 do 5 Randorijev po 1 minuto)

Parterni Randori se prične, ko Uke po
Torijevem metu pravilno izvede tehniko
padanja



Primer: Po kontroliranem metu Torija ...



... Uke izvede korektno tehniko padanja, ...



... preden oba pričneta z Randorijem na tleh.



7. Kyu: rumeni pas

Minimalna starost: 8 let

Tehnika padanja (4 akcije)	nazaj	vstran	judo preval (levo-desno) z vstajanjem ali brez	padec naprej
Osnovne oblike tehnike metov (7 akcij)	O-goshi (levo-desno)	Uki-goshi (levo-desno)	O-uchi-gari (levo-desno)	Seoi-otoshi
Osnovne oblike parternih tehnik (6 akcij)	Kesa-gatame (levo-desno)	Yoko-shiho-gatame (levo-desno)	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho gatame
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (2 akciji)	<ul style="list-style-type: none"> • Če Uke potiska in (ali) hodi naprej, Tori meče Uki-goshi, O-goshi ali Seoi-otoshi. • Če Uke vleče in (ali) hodi nazaj, meče Tori O-uchi-gari. 			
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza (7 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> • Po eno reševanje iz vsakega končnega prijema. • Po en napad proti Ukeju, ko je ta na vseh štirih, oziroma leži na trebuhu-napad končati s končnim prijemom. • Menjati en končni prijem z drugim pri čemer Tori izkorišča poizkus Ukejevega reševanja. 			
Randori (3-5 randorijev a' 1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Randori se prične, ko Uke po izvedenem Torijevem metu pravilno izvede tehniko napadanja. 			

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Okvirni pregled zgodovine juda.
2. Stopnje pasov in njihov pomen.

1. Higijenski predpisi (na kaj mora vsak judoist paziti).
2. Športna oprema judoista.

Pojasnila izpitnega programa za 7. Kyu (rumeni pas)

Izobraževalni smotri

- Glede na znanje iz programa za 8. Kyu je treba utrditi padec nazaj iz vzravnanе drže (stoje) in padec vstran (iz meta). Znanje intenzivirati in razširiti z različnimi vajami.
- Mete naprej in nazaj izpopolnujemo in utrjujemo v levo in desno. Učencem pojasnimo pojme kot so: dvigati, rotirati, žeti, pometati tako, da je ideja meta jasna.
- Mete izvajamo predvsem z izkoriščanjem Ukejevih akcij (izkoriščanje situacije).

Pripombe k programu

1. Tehnika padanja

- Judo preval je za nekatere učence težji element, zato lahko zaključni del demonstriramo z vstajanjem ali v ležečem položaju. Ne zahtevamo brezhibne tehnike.

2. Osnove tehnik metanja

- Na tej stopnji je potrebna vadba O-goshija ali Uki-goshija, ki pri 8. Kyu ni bil treniran. Poudarimo razliko med obema.
- Pod Seoi-otoshi razumemo v širokem razkoraku izveden Ippon –seoi-nage; pri tem naj Tori z roko, ki objame roko Ukeja, prime za ovratnik-tako se moč lažje prenaša-boljši kontakt.

3. Osnovne oblike parternih tehnik

- Kot se tehnike držanja vadijo obojestransko, velja enako pri reševanju, čeprav to ni vedno vidno pri preizkusu-izpitu.

4. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Idealna prilika za izvedbo meta naprej je, ko pada projekcija Ukejevega težišča pred njegova stopala. Prav tako so uspešni meti nazaj (npr. O-uchi-gari), ko pade projekcija Ukejevega težišča za njegova stopala.
- Poteg in potisk naj bosta tako močna, da lahko Tori met čisto in tekoče izvede.

5. Uporabne naloge v parterju-Ne waza

- Pri reševanju naj se Uke bori tako, da se Tori lahko reši. Bistvo vseh nalog je: držati tako, da se Tori še lahko reši.
- Položaj na vseh štirih delimo na visoko klop, srednjo klop in lego na trebuhu.

6. Randori

- Potrebno je izvesti 4-6 kratkih randorijev. Da to dosežemo je v treningu potrebnih več randorijev. Ocenjuje se vedno oba partnerja istočasno.
- Randori v parterju naj se vedno začne s korektno izvedenim metom. Tori naj ne preide iz meta v parter istočasno z Ukejem. Najprej naj ga varno vodi skozi met, nato šele preide v parter. Randori traja cca. 30 sekund, nato sledi menjava vlog.
- Ne vedno demonstrirati le vloge Torija, treba je odigrati tudi vlogo Ukeja.
- Ne se gibati šablonsko in dogovorjeno, temveč jasno predstaviti naloge Torija in Ukeja.
- Učenec naj pozna japonske izraze, ki jih program vsebuje.