

1. Izpitni del

Tehnike padanja

(5 akcij)

Padec nazaj



»Ushiro –Ukemi«

Padec v stran
(obojestransko)



»Yoko-Ukemi«

Judo preval (obojestransko) naprej
preko ovire



»Mae-mawari-Ukemi«



2. Izpitni del

Osnovne tehnike metov

(7 akcij)

Morote-seoi-
nage



»dvoročni
ramenski met«

Sasae-tsuri-
komi-ashi



»Ustavljanje
noge-met«

ali Hiza-
guruma



»kolensko
kolo«

Okuri-ashi-barai
obojestransko



»pometanje
noge«

O-soto-gari
obojestransko



»veliko zunanje
zbijanje«

Harai.goshi



»bočno
pometanje«

3. Izpitni del

Osnovne parterne tehnik

(4 akcije)

Juji-gatame
obojestransko



»križni vzvod«

Ude-garami
obojestransko



»pokrčeni ročni
vzvod«

4. Izpitni del

Uporabne naloge stoje

(2 akciji)

Če **Uke** z vstopno ali z nožno tehniko napade, potem se **Tori** izmakne ali prestopi in sam vrže (**kontra met**)



Npr.: **Ouchi-gari** – izmikanje **Tori**-ja – in prevzame z **Morote-seoi-nage** (izmikanje in kontriranje)

Ko **Tori** z vstopno ali z nožno tehniko napade, in se **Uke** izmakne ali prestopi, **Tori** nadaljuje in vrže (kombinacijo)



Npr.: **O-goshi** – prestopanje **Uke**-ja – nadaljevati s **Harai-goshi** (naprej-naprej kombinacija)

5. Izpitni del

Uporabne naloge v parterju

(8 akcij)

Uke-jeve poizkuse reševanja iz končnih prijemov izrabiti za prehod v **v Juji-gatame**, ali v **Ude-garami**



Uporaba ukleščanja za obrambo pri ležanju na hrbtu



1 reševanje pri ukleščanju noge



2 napada v srednji klopi in zaključevanje z **Juji-gatame**



6. Izpitni del

Randori

(4-6 **Randori**-jev po 2 minuti)

V **Randori**-ju stoje izvajati mete tudi pri istostranskem nasprotnem prijemu, brez da bi prijem spustili



Npr.: levi proti desnem; **O-goshi** iz **Kenka-yotsu**; v nasprotno smer

Parterni **Randori** pričeti iz pozicije »ukleščene noge



Npr. 1. Situacija: preprosto ukleščiti nogo (od znotraj ali zunaj)



Npr. 2. Situacija: nogo dvojno ukleščiti (od zunaj ali od znotraj)