

1. Izpitni del

Tehnike padanja (7 akcij)

Padec nazaj



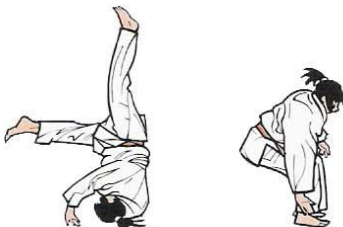
»Ushiro –Ukemi«

Padec v stran
(obojestransko)



»Yoko-Ukemi«

Judo preval (obojestransko) naprej z
obležanjem in vstajanjem



»Mae-mawari-Ukemi«

2. Izpitni del

Osnovne tehnike metov (7 akcij)

Ippon-seoi-nage
(obojestransko)



»Točka-
ramenski met«

Tai-otoshi



»telesni met«

Ko-soto-gari



»malo zunanje
zbijanje«

ali
Ko-soto-gake



»malo zunanje
zajemanje«

Ko-uchi-gari
obojestransko



»malo notranje
zbijanje«

De-ahi-barai



»nožno
pometanje«

3. Izpitni del

Osnovne parterne tehnike (8 akcij)

Kesa-gatame dva
različna



Yoko-shiho-gatame
dva različna



»šarpast končni prijemi«



»štiri-stranski«

Tate-shiho-gatame
dva različna



Kami-shiho-gatame
dva različna



»jahanje«

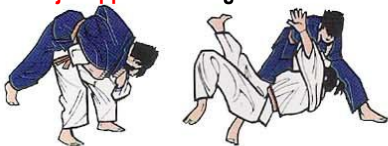


»pri glavik«

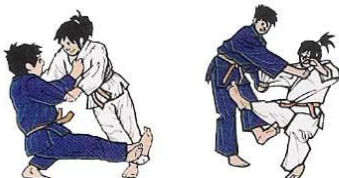
4. Izpitni del

Uporabne naloge stoje (7 akcij)

Ko **Tori** vleče in/ali hodi nazaj, vrže
Ukeja z **Ippon-seoi-nage** in **Tai-otoshi**



Ko **Uke** vleče in/ali hodi nazaj,
vrže **Tori** **Ko-uchi-gari** in **De-ashi-barai**



Če **Uke** napade z **Ippon-seoi-nage**, **Tai-otoshi**
ali **De-ashi-barai**, se **Tori** izmakne
ali prestopi



5. Izpitni del

Uporabne naloge v parterju (8 akcij)

O-uchi-gari in **Ko-uchi-gari**
v sledeči končni prijem



Po 2 reševanje iz
Kesa-gatame in **Yoko-shiho-gatame**



Npr.: »v most«

Npr.: »prekotaljenje«

Npr.:
»obračanje stran«

Npr.: »blokiranje in
dvigovanje«

1 napad, ko **Uke**
leži na hrbtu
(**Tori** med
Uke-jevimi
nogami v
stoje ali na
kolenih)

1 napad iz ležanja
natleh in zaključevanjem z
končnim prijemom



6. Izpitni del

Randori

(3-5 **Randori**-jev po 2 minuti)

V **Randori**-ju stoje naučene mete kontrolirano
vrči in se pri metanju poskušati braniti skozi
izmaknje



V parternem **Randori**-ju z močno **branečim** se
partnerjem prikazati kontrolirano držanje
končnega prijema

