

OSNOVNA MOTORIKA:

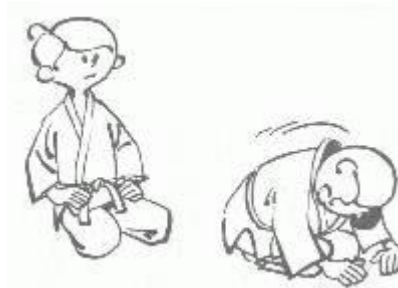
- Plazenje po trebuhu, hrbtu in boku
- Hoja po vseh štirih v vseh smereh
- Hoja in tek v vseh smereh
- Križni koraki
- Skok stegnjeno
- Sveča
- Most na plečih
- Klasičen preval naprej

TEORIJA:

- Kaj pomenita besedi JU DO? **JU pomeni mehko, DO pomeni pot (mehka pot)**
- Ustanovitelj juda? **Jigoro Kano**
- Pomen priklanjanja pri judu? **S priklonom izkazujemo spoštovanje!**
- Zakaj se je pred vadbo potrebno ogreti? **Zato da zmanjšamo možnosti poškodb.**
- Zakaj se pri judu učimo padce in prevale? **Da manj boli ko pademo in zmanjšamo možnost poškodbe.**
- Kaj naredimo s kimonom po vadbi? **Jo zložimo in pospravimo, doma pa jo obesimo na obešalnik, da se posuši. Če je zelo umazana, jo operemo.**
- Pozdravi pri judu (stoje – **tachi rei**, kleče - **za rei**)



stoje – **tachi rei**



kleče - **za rei**

- Pozdrav pri judu – **REI** (kaj pomeni beseda = **POZDRAV**)
- Delitev metov  
**ročni** - Te Waza,  
**bočni** - Koshi Waza,  
**nožni** - Ashi Waza,  
**telesni** - Sutemi Waza.
- Kaj spada k športni opremi judoista? **Copati, judogi – kimono (zgornji in spodnji del), obi – pas, brisača in športna torba (majhni otroci tudi pijača)**
- Pravilno zavezovanje pasu



- Ocenjevanje tehnik, kazni (,yuko = 5, wazari = 7, ippon = 10, shido = kazen)
- Prijemi kimona (gard) – pomen na pravilnem prijemu. **NEDOVOLJENI, POGOJNO DOVOLJENI, DOVOLJENI.**
- Pravilno gibanje pri judu? **Ne križati nog, ne poskakovati, noge drsijo po blazini**
- Pravilni pozdrav pred borbo, po borbi. **Ko stopi na blazino se prikloni nasprotniku, enako po borbi.**
- Kako se predamo v borbi? **3 x udarec z dlanjo, stopalom po blazinah ALI z besedo MAITA**