

1. Izpitni del

Tehnike padanja (4 akcije)

Padec nazaj (obojestransko) Padec v stran (obojestransko)



»Ushiro-Ukemi«



»Yoko-Ukemi«

Judo preval (obojestransko) naprej z obležanjem ali vstajanjem (z obstankom na tleh?)



»Mae-mawari-Ukemi«



2. Izpitni del

Osnovne tehnike metov (7 akcij)

O-goshi (obojestransko) ali Uki-goshi (obojestransko)



»veliki bočni met«



»bočni poteg«

O-uchi-gari (obojestransko)



»veliko notranje zajemanje«

Seoi-otoshi



»ramensko podstavljanje« (enoročni ramenski met)

3. Izpitni del

Osnovne parterne tehnike (6 akcij)

Kesa-gatame (obojestransko) Yoko-shiho-gatame (obojestransko)



»variacija šarpastega končnega prijema«



Kami-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame



»pri glavi«



»jahalni«

4. Izpitni del

Uporabne naloge stoje
(2 akcije)

Ko Uke potiska in/ali prihaja nasproti, vrže Tori Uki-goshi ali 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 enega ko leži na trebuhu ter zaključiti s končnim prijemom



1 prehod iz končnega v končni prijem pri poskusu reševanja Uke-ja



Npr.: iz Kuzure-kesa-gatame v Mune-gatame

6. Izpitni del

Randori
(4-6 Randori-jev po 1 minuto)

Parterni Randori pričeti, potem ko je Uke-naredil po metu korektni padeč



Po kontroliranem metu...(nadzorovan).



...nag bi Uke napravil korektno tehniko padanja...



... preden partner prične z Randori-jem na tleh.

Rumeni pas - 7 Kyu

Tehnika padanja (4 akcije)	nazaj	vstran	judo preval (levo-desno) z vstajanjem ali brez	
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. 			

Pojasnila izpitnega programa za 7. Kyu (rumeni pas)

Izobraževalni smotri

- Glede na znanje iz programa za 8. Kyu je treba utrditi padec nazaj iz vzravnane drže (stoje) in padec vstran (iz meta). Znanje intenzivirati in razširiti z različnimi vajami.
- Mete naprej in nazaj izpopolnjujemo 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.