



2. Kyu: modri pas

Minimalna starost: 13 let

Predznanje	naključni preizkusi				
Osnovne oblike tehnike metov (7 akcij)	Yoko-otoshi (levo-desno)	O - soto-gari	Utsuri-goshi	Yoko-gake (levo-desno)	Hane goshi
Osnovne oblike parternih tehnik (4 akciji)	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (6 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> • Tri zgoraj imenovane tehnike metati iz dveh različnih situacij. 				
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza (8 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> • Vsako tehniko izvesti iz dveh različnih standardnih situacij. 				
Randori (5 randorijev a'2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • V stoječem randoriju proti partnerju, ki ima neobičajen prijem (kumi-kata) ali neobičajno držo, izvesti situaciji primeren-ustrezen met. • Randori v parterju (reševanje iz davljenj). 				
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Nage-no-kata skupina Ashi-waza 				

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Osnovna borbena pravila: - Pogoji, da sodnik objavi Ippon.
- Pogoji za uspešen začetek končnega prijema.

2. Pokaži 5 tehnik končnih prijemov (kodokan)
3. Kako je razdeljen judo po skupinah.
4. Demonstracija osnovnih načel juda.

Pojasnila izpitnega programa za 2. Kyu

Izobraževalni smotri

- Čeprav padcev na tej stopnji ni več v izpitnem programu, jih moramo še vedno vaditi na vsaki vadbeni uri, saj močno olajšajo učenje nekaterih metov (Yoko-otoshi, Utsuri-goshi, Ashi-uchi-mata).
- V parterju je poudarek na različnih tehnikah davljenja; pri tem je treba učencem natančno obrazložiti funkcijo in način delovanja teh tehnik.
- Stoječi randori je enak borbi na tekmovanju, spoznati in učiti se je treba tudi ekstremnih prijemov in položajev.

Pripombe k programu

1. Predznanje

- Predznanje se preverja le v primeru, če obstajajo dvomi v obvladovanju tehnik iz prejšnjih stopenj. V ostalih primerih se lahko oceni predznanje predvsem na področju padanja iz posameznega poizkusa.

2. Osnovne tehnike metov

- Pri predstavljanju posameznih osnovnih oblik naj se uporabi smiseln prijem (kumi-kata).
- Ne dopuščamo meta, ki bi ogrozil Ukeja zaradi nekorektne izvedbe. To velja predvsem za Yoko-otoshi, Ashi-uchi-mata, Utsuri-goshi in Yoko-gake.
- Izrazi Kata-ashi-dori in Kochiki-taoshi pomenijo vse tehnike prijemanja nog (hlačnic) in so sedaj prepovedane.

3. Osnove parterja

- Pri predstavitvi posamezne osnovne oblike tehnike je treba razložiti njen razvoj in učinkovitost.
- Izpraševalec lahko postavi dopolnilna vprašanja.

4. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Poudarek na dinamičnem izvajanju metov v gibanju. Tori naj vse bolj samostojno pripravlja ugodne situacije.
- Kako pripraviti situacije je razvidno iz pojasnil za 3. Kyu.

5. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

- Partnerja naj tekoče in izmenično z doziranim odporom vadita tehnike davljenja iz običajnih situacij borbe v parterju. Najpogostejše prilike so: napad proti »klopi« (na vseh štirih), proti položaju na trebuhu, kot tudi iz položaja, ko je Tori na hrbtu.
- V tem delu izpita je smiselno oceniti oba judoista istočasno.

6. Randori

- Borca naj se borita lahkotno in sproščeno, ne pa zagrizeno in krčevito. Zastavljeno nalogo demonstrirata menjaje, sproščeno, s primerno ostrino.
- Ne skušati z vsakim napadom priti do uspeha, temveč s korektno obrambo preprečiti padec (brez bloka rok).

7. Kata

- Za 2. Kyu je izbrana tretja grupa Nage-no-kate (Ashi-waza), kajti dve od treh tehnik so bile že v programu na prejšnjih stopnjah.
- Ceremonija (gibanje kate) naj se uči po stopnjah-popuščanja pri kvaliteti izvedbe so dopustna.