



4. Kyu: Oranžno-zeleni pas

Minimalna starost: 11 let

Predznanje	naključni preizkusi				
Tehnika padanja	Prosti padec s partnerjevo pomočjo (levo-desno)				
Osnovne oblike tehnike metov (7 akcij)	Tsuri-komi-goshi (levo-desno)	Uchi-mata	O-uchi-barai ali Ko-uchi-barai	Okuri ashi barai	Tomoe-nage (levo-desno)
Osnovne oblike parternih tehnik (4 akcij)	Ude-gatame (levo-desno)	Waki-gatame (levo-desno)			
Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza (7 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> ● Tsuri –komi-goshi in Koshi-uchi-mata metati proti enaki Kumi-kati (prijemu). ● Druge tri tehnike vsakokrat izvesti iz smiselne izhodiščne situacije. ● Obramba z blokom proti dvema različnima »vrtečima tehnikama« (vstop z obratom). 				
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza (6 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> ● Tori leži na hrbtu-Uke med njegovimi nogami. Izpeljati Ude-gatame in Juji-gatame. ● Iz Kuzure-kesa-gatame izpeljati Ude-gatame in Waki-gatame. ● Tori na vseh štirih (klop) mora priti do Waki-gatame in do končnega prijema. 				
Randori (4-6 randorijev a' 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> ● V randoriju (Tachi-waza) vadijo mete iz različnih prijemov (Kumi-kata) in po reševanju iz partnerjevega prijema (rokav, ovratnik)-igrajo se randori. ● Pri prehodu v parter izkoriščati prilike za uspešen napad ali za potrebno obrambo. 				

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Razčlenitev meta (posamezne faze) in ključne točke.
2. Osnovna borbena pravila.

- 1, Etična načela – etika juda.
2. Osnovna načela juda.

Pojasnila izpitnega programa za 4. Kyu (oranžno-zeleni pas)

Izobraževalni smotri

- Začne se temeljni trening. Pojem pomeni, da je potrebno zagotoviti sistematično redno in ponavljajočo tehnično in taktično izobrazbo za doseg navedenih motoričnih ciljev. Osnovni trening v nobenem primeru ne sme biti naravnani kot tekmovalni trening.
- Za judoista je pomembno ponavljanje osnovnih tehnik s katerimi zagotovi stabilno znanje za učenje novih.
- Naučene »srp« tehnike od znotraj učimo v variantah.
- Koshi-uchi-mata je kot ena najuspešnejših tekmovalnih postavljena v težišče te stopnje učenja.
- Možnosti kumi-kate se razširijo-prijem se sprost.
- Prosti padec v obe strani utrditi tako, da učenec izgubi strah tudi pred težjimi meti (sutemi).
- Razširi se možnost delovanja-spoznavanja raznolikosti tehnik v različnih situacijah.
- Širše področje delovanja naj se pokaže tudi v stoječem randoriju, kjer se uporabi pojem kumi-kata, preprijem, sprostitev prijema kot smiselno uporabo tehnik metanja.
- Pri prehodu iz stoječega v parter gre za hitro in smiselno prepoznavanje in izkoriščanje ponujajočih se situacij v različnih položajih (zgoraj, spodaj, napad, obramba).

Pripombe k programu

1. Predznanje

- Na tej stopnji je prvič potrebno preveriti znanje (naključni preizkusi), ali kandidat obvlada osnovne tehnike gibanja iz predhodnih poglavij. To velja tudi za naslednje stopnje in se ta pripomba v naslednjih stopnjah ne bo več omenjala.

2. Tehnika padanja

- Tehniko prostega padca lahko kandidati starejši od 30 let demonstrirajo tudi na mehkejši blazini. Kot partnersko pomoč lahko razumemo roko stoječega partnerja.

3. Osnove tehnike metov

- Za tehnično korektno izvajanje tehnike metov na tej ravni je pomembno pravilno gibanje Ukeja pred metom in v metu (kuzushi, gibanje, sproščen padec).

- Pri demonstraciji tehnike Tomoe-nage je možno izvajati tudi Yoko-tomoe-nage.

4. Osnove parterja

- Novi vzvodi kažejo več variant možnosti uporabe vzvoda na iztegnjeno roko. Za varnost pri izvajanju teh tehnik je bistvena in nujno potrebna obojestranska vadba.

5. Uporabne naloge stoje-Tachi-waza

- Za dobro tehniko je potrebno vaditi različne možnosti reagiranja na poteg in potisk. Blokada »vrtečih« tehnik (vstopi z obratom) je možna z rokami ali z bokom pri čemer lahko prijem ostane ali se iztrga.
- Različne situacije primerne za izvajanje meta je možno pripraviti z gibanjem v različne smeri, z različnimi prijemi ali gibanjem Ukeja ali Torija (situacijo izrabiti ali jo ustvariti).

6. Uporabne naloge v parterju-Ne-waza

- Naučene vzvode naj učenci smiselno uporabljajo v standardnih situacijah. Če se hoče Uke osvoboditi iz prijema; se brani v »klopi«; kadar Tori leži na hrbtu, lahko smiselno uporabi vzvod ali pa tudi končni prijem.
- Prvič v tehnikah prijemov kot protinapad in sicer, ko Tori iz pozicije »klop« v spodnjem položaju izkoristi napad Ukeja, da izvede Waki-gatame ali končni prijem.

7. Randori

- Na tej stopnji naj bo igrajoč, lahkoten, z začetnim uvajanjem »borbenega karakterja«.

- Judoist naj:

- ne onemogoča ali otežuje poizkusa meta z nizko prežo, temveč naj z vzravnano držo omogočata obojestransko tekočo vadbo-izvajanje metov
- ne vadi z enim prijemom, temveč naj z različnimi prijemi pride do meta
- se ne brani trdo in naj ne mrzlično napada, temveč naj se bori lahkotno z menjavanjem napada in obrambe
- se ne bori le v Tachi-wazi (stoje), temveč naj izkoristi priložnost za smiseln prehod v borbo v parterju