



**7.Kyu: rumeni pas**

**Minimalna starost: 8 let**

<b>Tehnika padanja</b> (4 akcije)	nazaj	vstran	judo preval (levo-desno) z vstajanjem ali brez	padec naprej
<b>Osnovne oblike tehnike metov</b> (7 akcij)	O-goshi (levo-desno)	Uki-goshi (levo-desno)	O-uchi-gari (levo-desno)	Seoi-nage (noga zunaj)
<b>Osnovne oblike parternih tehnik</b> (6 akcij)	Kesa-gatame (levo-desno)	Yoko-shiho-gatame (levo-desno)	Tate-shiho-gatame	1 Kami-shiho gatame
<b>Uporabne naloge Tehnika stoje-Tachi-waza</b> (2 akciji)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Če Uke potiska in (ali) hodi naprej, Tori meče Uki-goshi, O-goshi ali Seoi-nage.</li> <li>• Če Uke vleče in (ali) hodi nazaj, meče Tori O-uchi-gari.</li> </ul>			
<b>Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza</b> (7 akcij)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Po eno reševanje iz vsakega končnega prijema.</li> <li>• Po en napad proti Ukeju, ko je ta na vseh štirih, oziroma leži na trebuhu-napad končati s končnim prijemom.</li> <li>• Menjati en končni prijem z drugim pri čemer Tori izkorišča poizkus Ukejevega reševanja.</li> </ul>			
<b>Randori</b> ( 3-5 randorijev a' 1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Randori se prične, ko Uke po izvedenem Torijevem metu pravilno izvede tehniko napadanja.</li> </ul>			

**TEORIJA IN OSNOVE JUDA**

1. Okvirni pregled zgodovine juda.
2. Stopnje pasov in njihov pomen.

1. Higijenski predpisi (na kaj mora vsak judoist paziti).
2. Športna oprema judoista.

## Pojasnila izpitnega programa za 7. Kyu ( rumeni pas )

### Izobraževalni smotri

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