



8. Kyu: belo - rumeni pas

Minimalna starost: dopolnjeno 7. leto

Tehnika padanja (3 akcije)	padec nazaj	padec vstran (levo-desno)		
Osnovne oblike tehnike metov (4 akcije)	O-goshi ali Uki-goshi (levo-desno)	O-soto-otoshi (levo-desno)		
Osnovne oblike parternih tehnik (4 akcije)	Kuzure-kesa-gatame (levo-desno)	Yoko shiho-gatame (levo-desno)		
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 ali O-goshi. • Če Uke vleče in (ali) hodi nazaj, Tori meče o-soto-otoshi. 			
Uporabne naloge Parтерна tehnika-Ne-waza (2 akciji)	<ul style="list-style-type: none"> • Dve različni povezavi kontroliranega meta s končnim prijemom in Ukejevim reševanjem. 			
Randori (3-5 randorijev a' 1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Parterna borba-začetni položaj na kolenih-borba s ciljem uporabiti naučeno: končni prijemi in poizkus reševanja. 			

TEORIJA IN OSNOVE JUDA

1. Stopnje pasov (šolski in mojstrski).

2. V katerem klubu treniraš in kdo je tvoj trener ?

3. Športna oprema judoista.

4. Pozdrav – rei (pozdrav stoje, pozdrav kleče).

Pojasnila izpitnega programa za 8.kyu (belo-rumeni pas)

Izobraževalni smotri

- Učenca motivirati za judo.
- Izraziti povezavo med zaupanjem in odgovornostjo.
- Obvladati padce nazaj in vstran v obe smeri po metu naprej.
- Kontrolirano metati naprej in nazaj v obe smeri; ne padati na partnerja; stabilna stoja; kontrola rok.
- Metati na »račun« Ukeja (izkoristiti situacijo).
- Pred začetkom je treba najvažnejše tehnike obojestransko ponoviti.

Pripombe k programu

1. Tehnika padanja

- Metanje in padanje, kot tudi prijem ter reševanje iz njega učimo in razvijamo skupaj; učitelj naj pri vsakem metu posreduje ustrezno tehniko padanja.

2. Osnovne oblike metov

- Oba morata vaditi tako, da se drugi lahko uči padati in metati. Torej je nujno naučiti pravilnega držanja tudi Ukeja, prav tako kot Torija; zahtevan met se jasno izvede v stoječem položaju.
- Pod O-soto-otoshi razumemo nastavek noge z zunanje strani za nogo partnerja z istočasnim kontaktom telesa. Omogoča stabilno stojo in kontrolo nad partnerjem, kar se pri otrocih pri izvedbi O-soto-garija običajno ne dogaja.

3. Osnovne oblike parternih tehnik

- Učenec mora tehniko korektno in razločno demonstrirati ter pokazati, da lahko uspešno kontrolira Ukeja v parterju.
- Kuzure-kesa-gatame je primerna tehnika za začetnike, ker ni prijema okrog vratu (pod roko). Prijem okrog vratu je neprijeten, boleč in lahko celo nevaren.

4. Uporabne naloge v stoje-Tachi-waza

- Na tej stopnji Tori izvaja mete naprej in nazaj ob Ukejevem gibanju naprej in nazaj.

- Poteg/potisk Ukeja naj bo tako močan, da lahko Tori akcijo lepo izkoristi.

5. Uporabne naloge v parterju-Ne-Waza

- Met in padec naj bosta povezana s prijemom in reševanjem; tako dobi učenec vpogled v tehnične možnosti juda. Seveda to ni možno brez sodelovanja partnerja.

6. Randori

- Posamezni randori v parterju naj ne bo daljši od minute, skupen čas več randorijev naj ne bo daljši od petih minut.
- V randoriju naj se partnerji ne počutijo kot poraženci ali zmagovalci; zavedati se morajo, da se učijo. Borba je »igranjajoča«, brez maksimalne moči, lahkotna in sproščena.