

| |
|---|
| 4. KYU – ORANŽNO ZELENI PAS = TEHNIKE (6. razred OŠ) |
|---|

1. VAŽNO = Znati morajo vse za nazaj !!!**2. Padci:**

- Prosti padec s partnerjevo pomočjo (levo-desno).

**3. Meti:**

- **Tsuri komi goshi** (Koshi waza) levo-desno



- **Uchi mata** (Ashi waza)



- **Okuri ashi barai** (Ashi waza)



- **De ashi barai** (Ashi waza)



- **Tomoe nage** (Masutemi waza)

**4. Ne waza:**

- **Juji gatame** (Kansetsu waza)



- **Ude garami** (Kansetsu waza)



- **Uki gatame** (Kansetsu waza)



- **Ura gatame** (Osaekomi waza)

**5. Uporabne akcije:**

- Uke se rešuje iz končnega prijema:
 - Tori preide v **juji gatame**.
 - Tori preide v **ude garami**.
- En napad proti položaju v "srednji klopi" z zaključkom **Juji gatame**.
- Tori leži na hrbtu – uke med njegovima nogama, Tori mora izpeljati **Juji gatame**.
- Met in zaključek v **Juji gatame**.
- Izvesti **Tsuri komi goshi** in **Uchi mato** proti nasprotnemu gardu (kenka iotsu).
- Druge tri tehnike vsakokrat izvesti iz smiselne izhodiščne situacije .
- Obramba z blokom proti dvema različnima »vrtečima tehnikama« (vstop z obratom).

4. KYU – ORANŽNO ZELENI PAS = TEORIJA (6. razred OŠ)

VAŽNO = **Znati morajo znati vse za nazaj !!! + NOVO**

- **OSNOVNA (mehanska) NAČELA** so izpeljana iz principa SEIRYOKU ZENYO.

Naštejte vsa osnovna (mehanska) načela, razložite IN prikažite (demonstrirajte) VSA OSNOVNA NAČELA.

PRIMER:

Načelo popuščanja:

- Uke Torija potiska ali hodi za njim - Tori izvede primerno tehniko, tako da izkoristi Ukeevo silo (Koshi guruma, Harai goshi ali Tsuru goshi)
- Uke Torija povleče za sabo - Tori izvede primerno tehniko, tako da izkoristi Ukeevo silo (Ko uchi gari)

Načelo upiranja:

- Uke želi izvesti bočni met. Tori izvede proti met Tani otoshi

OSNOVNA BORBENA PRAVILA:**Tekmovalni prostor**

Judo borba se odvija na tekmovalnem prostoru, ki je razdeljen na borilno površino in zaščitno površino. Uradna velikost borilne površine za tekmovanja pod okriljem EJU in IJF je 8x8 metrov, okoli pa je še 3 metre zaščitne površine. Na tekmovalnih mlajših starostnih kategorij (do 16 let) je lahko borilni prostor velik tudi 6x6 metrov.

Oprema tekmovalcev

Tekmovalci morajo imeti oblečen čist judogi bele barve. Na večjih tekmovalnih ima drugi tekmovalec moder judogi. Judogi mora biti skladen s predpisi, ki jih določijo IJF (mednarodna judo zveza). Dekleta morajo imeti pod judogijem majico bele barve. Trajanje borbe Borba traja 4 minute tako za moške, kot za ženske od starostne kategorije kadetov (do 18 let) naprej. Pri mlajših kategorijah borba traja 2 minuti (U12) oz. 3 minute (U14 in U16).

Zmagovalec borbe je

- tisti, ki prvi doseže oceno Ippon oz. če se prej izteče čas, tisti, ki ima prednost Wazari. Če je po izteku časa dvoboj izenačen (razlika v kaznih se ne upošteva), se borba nadaljuje v t.i. »zlata točka«, ki ni časovno omejena. Tekmovalec, ki v »zlata točka« prvi doseže pozitivno točko (Wazari ali Ippon) zmagaja. Prav tako zmagaja, če nasprotnik dobi 3 kazni Shido. Kazni se iz rednega dela prenesejo v »zlato točko«

Sodnik dosodi Ippon, če:

- nasprotnika vržemo z nadzorovanim metom direktno na hrbet, kadar nasprotnik pade z veliko močjo in hitrostjo; prav tako se dosodi Ippon, če nasprotnika skotalimo preko celega hrbta, brez vmesnega zastoja; Ippon se dosodi tudi, če se nasprotnik pri metu poskuša reševati v most
- nasprotnika držimo v končnem prijemu 20 sekund ali 10 sekund, če smo že prej dosegli oceno Wazari
- se nasprotnik preda pri uporabi Osaekomi waze, Shime waze ali Kansetsu waze
- nasprotnika onesposobimo z uporabo Shime waze ali Kansetsu waze (nasprotnik se ni pravočasno predal)

Sodnik dosodi Wazari, če:

- nasprotnika vržemo na hrbet, vendar manjka eden izmed kriterijev potrebnih za Ippon (direktno na hrbet, hitrost, moč, kontrola)
- nasprotnika vržemo na bok
- nasprotnika držimo v končnem prijemu med 10 in 19 sekund

Pogoji za objavo končnega prijema

Za objavo končnega prijema morajo biti izpolnjeni naslednji pogoji:

- nasprotnika imamo pod nadzorom in se s hrbtom, obema ali enim ramenom dotikati blazine
- nasprotnik s svojimi nogami ne sme objemati moje naše ali telesa
- naše telo mora biti v položaju Kesa, Shiho ali Ura

Končni prijem se lahko objavi tudi izven borilnega prostora, če nasprotnika takoj po prehodu v parter primemo v končni prijem.

Prepovedane akcije in kazni

Poznamo dve vrsti kršitev pravil:

LAŽJE KRŠITVE za katere se tekmovalca kaznuje s **SHIDO**:

- neaktivnost; izmikanje prijemu; lažni napad; nedovoljeni prijem; držanje pogojno dovoljenega prijema brez napada; blokiranje nasprotnikovega prijema s prekrivanjem prstov ali dlani; prijem roba nasprotnikovega rokava ali hlačnice, tako da so prsti v rokavu; prijem ali blokiranje nasprotnika z roko pod pasom; preprečevanje prijema nasprotniku s pokrivanjem reverja z roko; trganje prijema z obema rokama ali z udarjanjem; trganje prijema s pomočjo noge; -namerno razvezovanje pasu ali izvlečenje svojega ali nasprotnikovega judogija izza pasu; ko sodnik objavi Mate, si mora tekmovalec takoj popraviti judogi in zategniti pas; v nasprotnem primeru lahko dobi kazen; tekmovalec z obema nogama stopi z borilne površine; tekmovalec z eno nogo stopi z borilne površine in se ne vrne takoj nazaj; ...

HUDE KRŠITVE, kjer ogrožamo nasprotnika in sebe ali pa so v nasprotju z duhom juda (se kaznujejo s izključitvijo - **HANSOKUMAKE**).

- tekmovalec izvaja tehniko, s katero ogroža nasprotnika ali sebe
- se tekmovalec vede v nasprotju z duhom juda (ugovarja sodniku, namerno udari nasprotnika ...)

V tem primeru tekmovalec ne sme nadaljevati z borbami in ostane tudi brez uvrstitve.

HANSOKUMAKE sodnik dosodi tudi ko tekmovalec zbere 3 lažje kršitve (**SHIDO**).