

9. KYU - BELI PAS z našitkom = **TEHNIKE** (1. razred OŠ)**Osnovna motorika 5 različnih vaj:**

- Gibanje po vseh štirih v vse smeri
- Plazenje po trebuhu in hrbtu v vse smeri
- Gibanje v položaju "Mizica" v vse smeri
- Navadni preval naprej
- Žabji poskoki

Judo padci:

- **YOKO UKEMI** (padec v stran) - s kolen s pomočjo partnerja
- **USHIRO UKEMI** (padec nazaj) - brez prevala

**Meti:**

- **OSOTO OTOSHI** (veliko zunanje spotikanje)
- levo in desno /ni nujno, po želji, lahko samo v eno stran/

**Končni prijemi:**

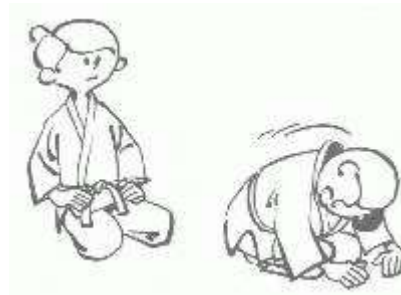
- Skupina **YOKO SHIHO GATAME** - 2 varijanti (levo in desno)
(Npr.: bivši Mune gatame, Yoko shiho gatame, ...)

**Uporabne akcije:**

- Met in v končni prijem (Tori) IN reševanje iz končnega prijema (Uke)
- Obračanje v končni prijem s kolen

9. KYU - BELI PAS z našitkom = TEORIJA (1. razred OŠ)
--

- Kdo je ustanovil judo IN kje je bil ustanovljen judo?
JIGORO KANO na JAPONSKEM
- Pomen priklanjanja pri judu? Zakaj se pri judu priklonimo?
S priklonom izkazujemo spoštovanje.
- Zakaj se pri judu učimo padce in prevale?
Da manj boli ko pademo in zmanjšamo možnost poškodbe.
- Kaj naredimo s kimonom po vadbi?
Kimono zložimo in pospravimo v torbo, doma pa jo obesimo na obešalnik, da se posuši. Če je zelo umazana, jo operemo.
- Pozdravi pri judu?
STOJEČI in KLEČEČI pozdrav

**STOJEČI****KLEČEČI**

- Kaj pomeni beseda REI, ki jo izreče trener na začetku in koncu vadbe?
PRIKLON, POZDRAV

Priklon, pozdrav, REI - je izraz spoštovanja, vljudnosti, hvaležnosti in prijateljstva do druge osebe ter je skupen vsem japonskim borilnim veščinam.

- Kaj spada k športni opremi judoista?
Copati, kimona ali druga športna oprema, športna torba
- Pri judu imamo pasove. Kateri 2 skupini poznaš?
Šolski = KYU pasovi IN Mojstrski = DAN pasovi