

TEORIJA ZA IZPIT BELO-RUMENI PAS

Tukaj so zbrana osnovna vprašanja in odgovori, ki jih morate, poleg prikaza tehnik juda, poznati za uspešno opravljen izpit za **BELO-RUMENI PAS**. S pozitivno opravljenim izpitom bo poplačan vaš trud, ki ste ga skozi leto vložili na treningih in tekmovanjih.

1. ODKOD IZVIRA JUDO?

Judo izvira iz Japonske.

2. KDO JE USTANOVITELJ JUDA?

Ustanovitelj juda je Jigoro Kano.

3. KAJ POMENI BESEDA JUDO?

Beseda judo dobesedno pomeni **mehka pot**. Ju – mehko; Do – pot.

4. V KATEREM KLUBU TRENEIRAŠ IN KDO TI JE TRENER?

5. KDO JE OSEBA, KI TRENIRA JUDO?

Oseba, ki trenira judo je judoist. Po japonsko se imenuje judoka (džudoka).

6. ŠPORTNA OPREMA JUDOISTA?

Oprema judoista je:

- Kimono (judogi)
- Pas (obi)
- Copati
- Brisača
- Elastični povoj

Če ima judoka dolge lase mora imeti s sabo elastiko za lase.

Opremi judoista NE sodi:

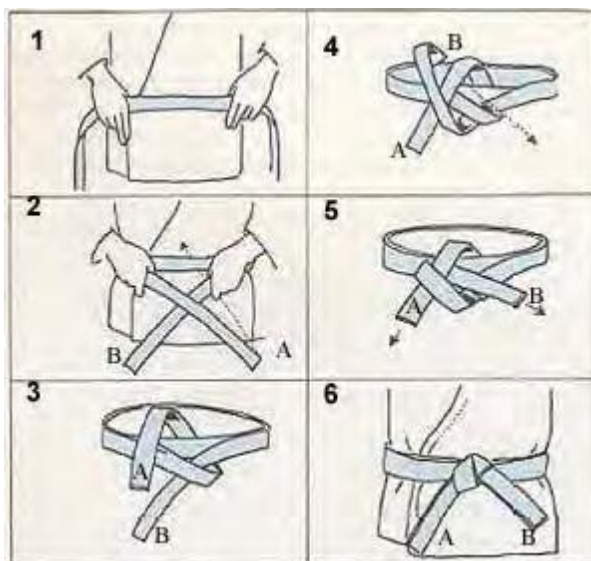
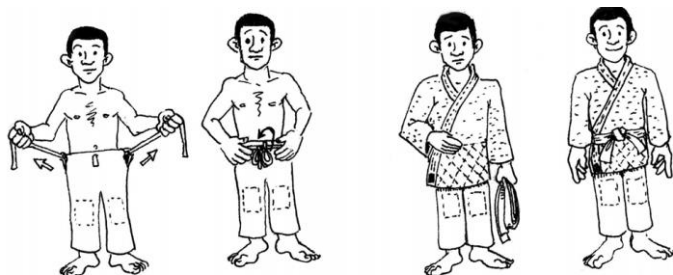
- Trdi predmeti (plastične ali kovinske sponke za lase, nakit, trde opornice).

7. KAKO RAVNAMO Z KIMONO PO REDNI VADBI ALI TEKMOVANJU?

Kimono vedno zložimo preden jo damo v torbo. Po treningu kimono damo iz torbe in jo prezračimo.

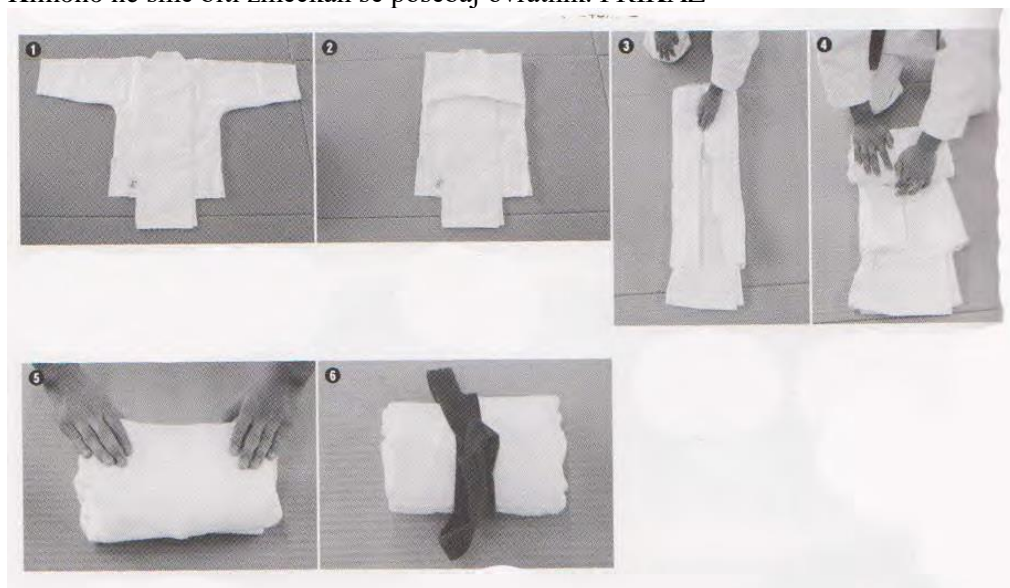
8. KAKO OBLEČEMO KIMONO?

Kimono oblečemo preko hlač ter zavežemo pas. Pri pravilno zavezanem pasu morata oba konca biti enako dolga in morata enakomerno viseti navzdol. **PRIKAZ**



9. KAKO ZLOŽIMO KIMONO?

Kimono ne sme biti zmečkan še posebej ovratnik. PRIKAZ



10. KATERE POZDRAVE POZNAMO?

Poznamo pozdrav stoje (tachi rei) in pozdrav kleče (za rei). PRIKAZ OBEH

11. KAJ STORIMO KO STOPIMO NA BLAZINE IN GREMO IZ BLAZINE?

Ko stopimo na blazino in ko stopimo iz nje moramo izvesti stoječi pozdrav.

12. V KAKŠNEM POLOŽAJU SE NAHAJAMO PRI TRENERJEVI RAZLAGI?

Ko trener razlaga tehniko ali daje navodila, se nahajamo v stoječem ali klečečem položaju. Ko trener razlaga smo mirni in poslušamo.

13. KATERE STOPNJE PASU POZNAMO?

Poznamo šolske pasove (KYU) in mojsterske pasove (DAN).

14. KATERI SO ŠOLSKI PASOVI?

Šolski pasovi so: beli, belo-rumeni, rumeni, rumeno-oranžen, oranžen, oranžno-zelen, zelen, modri in rjav.

15. KATERI SO MOJSTERSKI PASOVI?

Mojsterski pasovi so: črni (1.-5.DAN), belo-rdeči (6.-8.DAN) in rdeči (9.-10.DAN).

16. ZAKAJ SE UČIMO PRAVILNO PADATI?

Pravilno padati se učimo, da bi ob padcu na treningu ali v vsakdanjem življenju ne poškodujemo. S pravilnim padcem ublažimo bolečino od padca oziroma se ne poškodujemo.