

TEORIJA ZA IZPIT MODRI PAS

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

1. OSNOVNA BORBENA PRAVILA

a. POGOJI, DA SODNIK OBJAVI IPPON

Sodnik objavi ippon kadar tekmovalec nadzorovano vrže nasprotnika na hrbet z znatno silo in hitrostjo, glavni sodnik dosodi popolno zmago. Ravno tako se z ipponom ocenijo tehnike, pri katerih uke pristane v »most«.

Ippon se dosodi tudi v primerih:

- ko tekmovalec drži nasprotnika v končnem prijemu 20 sekund
- kadar se tekmovalec preda, običajno kot rezultat tehnike končnega prijema, davljenja ali vzvoda
- ko je tekmovalec onesposobljen zaradi uporabe tehnike davljenja (zgubi zavest) ali vzvoda (poškodba roke)
- če nasprotnik dobi kazen hansoku-make

V primeru, ko tekmovalec doseže ippon, se njegov rezultat ovrednoti z 10 točkami.

b. POGOJI ZA USPEŠEN ZAČETEK KONČNEGA PRIJEMA

Pogoji da sodnik razglasi končni prijem, morajo biti izpolnjeni vsi od sledečih pogojev:

- Uke mora biti pod torijevim nadzorom in se mora s hrbtom, obema ali enim ramenom dotikati blazine.
- Nadzor lahko tori izvaja s strani, od zadaj ali od zgoraj.
- Uke ne sme nadzorovati torijeve noge ali telesa s svojimi nogami.
- Tori mora imeti telo v položaju *kesa* ali *shiho*, kar je podobno tehniki *kesa-gatame* ali *kami-shiho-gatame*.
- Ob razglasitvi *osaekomi* se mora vsaj en del telesa vsaj enega tekmovalca dotikati borilne površine. Osaekomi se nadaljuje tudi zunaj borilnega prostora, če se je pričel znotraj borilnega prostora. Ravno tako se osaekomi objavi izven borilne površine v primeru, ko tori takoj po izvedbi tehnike meta, nadaljuje v končni prijem (poskusna uporaba sodniških pravil).

2. PRIKAŽI 5 TEHNIK KONČNIH PRIJEMOV (KODOKAN)

Kandidat mora prikazati 5 končnih prijemov

3. KAKO JE RAZDELJEN JUDO PO SKUPINAH

Tehnike juda delimo v 5 osnovnih skupin. V randoriju in na tekmovanju lahko uporabljamo samo tehnike padcev, metov in parterne tehnike. Tehnike udarcev se pri judu izvajajo samo pri vadbi kat.

a. TEHNIKA PADCEV (UKEMI WAZA)

padci naprej (MAE UKEMI, MAE MAWARI UKEMI)

padci nazaj (USHIRO UKEMI)

padci vstran (YOKO UKEMI)

b. TEHNIKA METOV (NAGE WAZA)

nožni meti (ASHI WAZA)

ročni meti (TE WAZA)

bočni meti (KOSHI WAZA)

telesni meti (SUTEMI WAZA)

telesni meti naravnost (MA SUTEMI WAZA)

telesni meti vstran (YOKO SUTEMI WAZA)

c. PARTERNE TEHNIKE (KATAME WAZA)

končni prijemi (OSAEKOMI WAZA)

davljenja (SHIME WAZA)

vzvodi (KANSETSU WAZA)

d. TEHNIKE UDARCEV (ATE WAZA)

udarci z roko (UDE ATA WAZA)

udarci z nogo (ASHI ATE WAZA)

e. PRVA POMOČ Z MASAŽO (SHIATSU KAPPO)

4. DEMONSTRACIJA OSNOVNIH NAČEL JUDA

Kandidat mora prikazati osnovna načela skozi tehniko v *tachi-wazi* oz. *ne-wazi*.