

# TEORIJA ZA IZPIT RUMENI PAS

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

## 1. OKVIRNI POGLED ZGODOVINE JUDA V SVETU

Judo izvira iz starodavnih japonskih borilnih veščin, ki so jih skozi stoletja razvijali samuraji. Leta 1882 je Jigoro Kano, po večletnem študiju ju-jitsa, iz različnih borilnih veščin izbral najučinkovitejše tehnike. Svoj sistem je poimenoval Kodokan judo. Ker je izbral samo tehnike, ki se jih lahko varno izvaja. Judo je hitro postal zelo priljubljen med navadnimi ljudmi na Japonskem, od tam pa se je hitro razširil po celem svetu. Leta 1948 je bila ustanovljena Evropska judo unija (EJU), leta 1951 pa Mednarodna judo federacija (IJF). Leta 1964 so v Tokiu na Japonskem v judu prvič tekmovali na olimpijskih igrah. Judo je danes eden izmed najbolj razširjenih športov na svetu. IJF (mednarodna judo federacija) je po številu članov tretja na svetu, takoj za nogometom in atletiko.

## 2. STOPNJE PASOV IN NJIHOV POMEN

Pri judu delimo pasove na šolske pasove (KYU) in mojstrske pasove (DAN). Šolski pasovi v judu označujejo stopnjo znanja, ki ga obvlada nosilec pasu. Za vsako stopnjo pasu mora nosilec obvladati določene tehnike izpitnega programa, osnove juda in teorijo juda. Višjo stopnjo pasu imaš, več znanja moraš imeti o judu. Japonska beseda KYU pomeni približevati se cilju. Cilj je postati mojster juda. Zato napreduješ od 9. KYU proti 1. KYU, kar pomeni, da si vedno bliže cilju. Ko pridobiš stopnjo pasu 1. DAN, si postal mojster juda. Mojster juda si takrat, ko poznaš vse osnovne judo tehnike in lahko pričneš natančneje spoznavati načela juda, na katerih slonijo judo tehnike. Opravljanje izpita za mojstra je pomembna prelomnica v karieri vsakega judoista.

## 3. HIGIENSKI PREDPISI (NA KAR MORA VSAK JUDOIST PAZITI)

Vsak judoist mora paziti na osebno higieno:

- a. Judogi mora biti vedno čist, urejen in brez neprijetnih vonjav.
- b. Nohti morajo biti pristrženi.
- c. Dolgi lasje morajo biti speti z gumico.
- d. Nakit, ličila in trdi predmeti so prepovedani (ure, plastične opornice,...)
- e. Na blazino stopimo bosi. Ko zapustimo blazino si natakemo copate.
- f. Po treningu se obvezno stuširamo.

## 4. ŠPORTNA OPREMA JUDOISTA

Judoist je oblečen v posebno obleko (**judogi**), ki jo sestavlja zgornji del (kimono) in hlače, ki so zavezane okoli pasu s trakom. Okoli zgornjega dela obleke je pravilno zavezan pas (**obi**). Judogi je lahko bele ali modre barve. Poleg kimona mora imeti judoist še copate in brisačo, v nahrbtniku ali torbi pa je priporočljivo imeti tudi elastičen povoj.