

# TEORIJA ZA IZPIT ZELENI PAS

Tukaj so zbrana osnovna vprašanja in odgovori, ki jih morate, poleg prikaza tehnik juda, poznati za uspešno opravljen izpit za **ZELENI 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. TEKMOVALNI PROSTOR

Na tekmovanjih pod okriljem IJF in EJU meri tekmovalni prostor najmanj 14x14 m in je razdeljen na dva dela in sicer borilno površino (8x8m) in zaščitno površino (najmanj 3m na vsaki strani). Pri izvedbi tekmovanj v nižjih starostnih kategorijah je lahko borilni prostor manjši (6x6m).

### b. OPREMA IN OSEBNI VIDEZ JUDOISTA

Tekmovalci nastopajo v belih kimonih. Na pomembnih tekmovanjih pa mora imeti eden izmed tekmovalcev modro kimono. Osebni izgled tekmovalcev in oprema morajo biti v skladu s predpisi in etičnimi načeli juda.

Tekmovalci nastopajo v kimonu, ki mora ustrezati predpisom. Nekaj teh pogojev:

- dolžina kimone . Kimona mora biti dovolj dolga, da pokrije stegna.
- dolžina in širina rokavov .Rokavi lahko segajo najdlje do zapestnega sklepa in najmanj 5 cm nad njim. Rokavi morajo biti dovolj široki, da je razdalja med rokavom in roko od 10 do 15 cm.
- dolžina in širina hlačnic . Hlačnice lahko segajo najdlje do gležnja in najmanj 5 cm nad njim. Hlačnice morajo biti dovolj široke, da je razdalja med hlačnico in nogo od 10 do 15 cm.
- Pas. Pas mora biti tako dolg, da konca pasu prosto visita v dolžini od 20 do 30 cm, ko pas dvakrat ovijemo okoli pasu in zavežemo v vozal.
- Tekmovalke morajo pod zgornjim delom kimona nositi belo ali sivo majico ali triko.
- Na pomembnih tekmovanjih mora imeti eden od tekmovalcev moder kimono, ravno tako pa so na hrbtne strani obvezni našitki z imeni tekmovalcev in držav.
- Ustreznost kimona se pred nastopom preveri s sokuteikijem.

## 2. OSNOVNA IN ETIČNA NAČELA JUDA

### a. Osnovna načela juda

Judo je preoblikovan sistem starih borilnih veščin jujitsa. Idejno in osnovno načelo jujitsa »v popuščanju je moč« so učitelji starih šol povzeli iz slovite starodavne knjige o strategiji, ki jo je zbral kitajski strateg Huang Shihkon in je bila nekakšno sveto pismo japonskih vojščakov fevdalne dobe. Jigoro Kano je razvil in dodal še načelo največjega učinka. Hkrati je spoznal, da ima duševno stanje v judu prav tako pomembno vlogo kot popuščanje in moč.

#### • Načelo največjega učinka

Načelo največjega učinka je univerzalno načelo, ki ga je potrebno upoštevati pri izvedbi vseh judo tehnik. Načelo preprosto govori o tem, da je potrebno s čim manjšo izrabo energije doseči čim večji učinek.

#### • Načelo popuščanja

Načelo popuščanja je najbolj značilno za judo. Najlažje bomo nasprotniku porušili ravnotežje, če bomo izkoristili njegovo silo, ji dodali svojo in izvedli ustrezno tehniko. Načelo popuščanja judoistu omogoča, da poleg svoje izkoristi tudi moč nasprotnika. Vsaki gib in poskus nasprotnika je mogoče izkoristiti za izvedbo meta. Kdor ne obvlada praktične uporabe tega načela, se bo vedno moral zanašati na grobo silo in bo vedno poražen, ko se bo srečal z močnejšim ali spretnjšim nasprotnikom.

- **Načelo upiranja**

Ni vedno pametno popustiti sili nasprotnika. Če tvoj nasprotnik izvaja tehniko meta in boš popustil, se boš najverjetneje znašel na hrbtu. Prav tako ti prav nič ne pomaga, da popuščaš, ko te nasprotnik drži v končnem prijemu. Pogosto se je potrebno nasprotnikovi sili upreti. Vendar pa je z vidika načela največjega učinka pomembno, da se upremo sili tako, da bomo pri tem porabili čim manj moči in ob tem dosegli čim večji učinek. Ob upiranju je potrebno vso svojo moč usmeriti tja (v tisto točko nasprotnikovega napada), kjer bomo dosegli čim večji učinek.

- i. **Načelo akcije – reakcije**

Bolj kot je nasprotnik izurjen, manj priložnosti boš imel, da izkoristiš njegovo silo. Zato je potrebno nasprotnika pripraviti do gibanja ali vsaj do prenosa težišča, da mu bomo lahko porušili ravnotežje. To lahko naredimo tako, da izvedemo akcijo, katere glavni namen je izzvati nasprotnikovo reakcijo. Nasprotnikovo reakcijo nato izkoristimo zato, da mu porušimo ravnotežje in izvedemo ustrezno tehniko. Npr.: s potegom in gibanjem prepričamo nasprotnika, da bomo izvedli seoi nage. Nasprotnik se odzove tako, da potisne boke naprej in prenese težišče nazaj, kar izkoristimo za to, da ga vržemo s tehniko ouchi gari. Vse kombinacije tehnik izkoriščajo to načelo.

- ii. **Načelo vzvoda**

Za izvedbo tehnike je potrebno toliko manj moči, kolikor je ročica vzvoda daljša. Kaj to pomeni v praksi? Pri tehnikah metov pogosto nasprotniku blokiramo del telesa, preko katerega ga mečemo. Tega načela ne upoštevamo le pri tehnikah metov, ampak tudi pri tehnikah vzvodov, davljenji in končnih prijemov.

- iii. **Načelo pravega trenutka in koncentracije energije**

To načelo zahteva, da se akcija izvede v pravem trenutku; to je točno v tistem trenutku, ki je najprimernejši za izvedbo akcije. Torej je potrebno s svojo tehniko pričeti v tistem trenutku, ko so za to ustvarjeni pogoji:

- ob nasprotnikovi napaki
- ob nasprotnikovem napadu v trenutku pred izvedbo njegove akcije, kar se doseže s predvidevanjem o njegovi nameri.

Načelo koncentracije energije zahteva, da vso svojo pozornost in energijo usmerimo na mesto, kjer je ta v določenem trenutku potrebna. Celotno psihofizično energijo usmerimo tja, kjer je nasprotnik v tistem trenutku najranljivejši, to je proti najslabši točki nasprotnikovega napada ali položaja.

- iv. **Načelo polnega kroga**

Načelo polnega kroga opisuje, kako naj bo tehnika meta izvedena, da bo ustrezala načelu največjega učinka. V poteku vsakega meta lahko ločimo tri faze in sicer: rušenje ravnotežja (kuzushi), vstop v met (tsukuri) in izvedba meta (kake). Če je katera koli faza meta izvedena nepopolno, tehnika ne more biti uspešna, izvajalec pa je v nevarnosti, da postane žrtev protinapada. Poleg pravilne izvedbe posameznih faz meta je pomembno, da so faze med seboj povezane v enotno tekoče in nadzorovano gibanje.

- b. Etična načela juda**

Jigoro Kano se je posvečal prav vplivu juda na razvoj človekove osebnosti. Bil je prepričan, da je razvoj osebnosti največja vrednost juda. Teoretične principe, na katere se naslanjajo etična načela so pri vsakodnevni vadbi juda uporabljajo določena pravila, ki pripomorejo k uveljavljanju etičnih načel.

- i. **Pozdrav (REI)**

Vsem japonskim borilnim veščinam je skupen pozdrav, ki je prevzet iz japonske tradicije in je v rabi še danes. Trening juda si težko zamišljamo brez pravega pozdrava (REI). Pozdrav je izraz vljudnosti, spoštovanja in prijateljstva med vadečimi. Za vsakega judoista, ki vadi judo dlje časa, je pozdrav samoumeven.

ii. **Osebna higiena in oprema**

Vsak judoist mora skrbeti za osebno higieno, ki je pomemben del vadbe in vzgoje. V opremo judoista spadajo judogi, pas, natikači oz. copate, brisača, robec in povoji. Judogi mora biti vedno čist in urejen. Nohti in lasje morajo biti pristriženi ali speti. Nakit, ličila in drugi trdi predmeti (ure in podobno) ne sodijo v dojo.

iii. **Hišni red in vzdrževanje telovadnice (DOJO)**

V vsaki telovadnici (DOJO) velja hišni red, ki je predpogoj za uspešno in varno vadbo. Pri vstopu v dvorano ali na blazino (TATAMI) primerno pozdravimo. Na blazino stopimo le z bosimi nogami. Izredno pomembno je, da na treninge prihajamo točno in redno. Ne smemo iskati izgovorov za odsotnost na treningu, saj samo redna vadba prinaša ustrezne rezultate.

Trener je odgovoren za potek vadbe, zato je treba njegova navodila izpolnjevati dosledno in brez ugovorov.

Skrb za urejenost DOJA je naloga vseh vadečih in ne samo čistilke in hišnika. V odnosu do prostora v katerem vadiš, se kaže odnos do kluba, sovadečih in do vadbe juda.

### 3. GIBANJE PO BLAZINI

Razlikujemo dva načina gibanja po blazini in sicer:

- a. hojo (SHINTAI) in
- b. nadzorovano krožno gibanje (TAI SABAKI).

a. **Razlikujemo dva načina hoje (SHINTAI):**

- AYUMI ASHI oz. hojo z drsečim korakom (naprej-nazaj) in
- TSUGI ASHI oz. zasledovalno hojo (v vseh smereh). Gibljemo se lahko naprej, nazaj, diagonalno ali vstran, skratka v vseh smereh, vedno pa nam mora biti pred očmi naravni položaj in ravnotežje telesa, ki omogoča takojšen napad ali obrambo.

Po blazini hodimo tako, da noge ves čas drsijo po tatamiju. Nog ne dvigamo visoko od tal, ampak z njimi drsimo po tleh, saj tako lažje ohranjamo ravnotežje. Pri gibanju naj bodo noge vedno razmaknjene do širine ramen. Gibanje je nepravilno, če križamo noge, postavljamo stopala preblizu skupaj, poskakujemo in pretirano dvigujemo noge.

b. **Krožno gibanje (TAI SABAKI)**

Dobesedni prevod izraza TAI SABAKI je »dober način, kako postaviti svoje telo«. Izraz opisuje predvsem nadzorovana krožna gibanja, ki morajo biti tekoča in hitra. Obvladovanje TAI SABAKI je ključ do učinkovite izvedbe tehnik metov. Cilj gibanja je lahko napad, obramba ali varanje. Ta metoda gibanja nam omogoča uspešno izvedbo metov, rušenje nasprotnikovega ravnotežja in vzpostavljanje lastnega ravnotežja. Telo lahko obrnemo za 90° ali 180° v smeri naprej ali nazaj in seveda v levo ali desno stran.