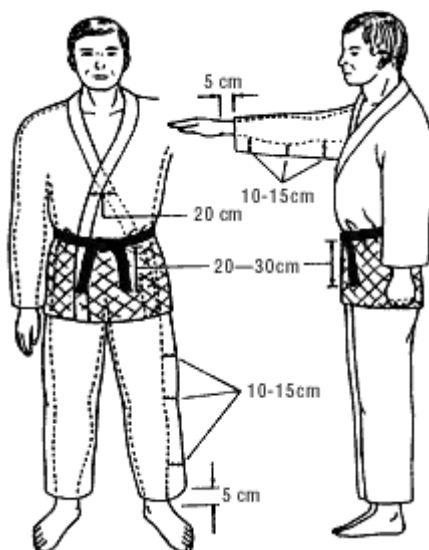


ŠPORTNA OPREMA IN OSEBNA HIGIENA

Kaj sodi k športni opremi 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. Ženske imajo pod kimono tudi belo majico.



Kakšna mora biti kimona?

Po pravilniku IJF, mora kimona ustrezati določenim velikostnim predpisom, da jo tekmovalec sme uporabiti na mednarodnih tekmovanjih. Ti se lahko s časoma spremenijo, tako da je najbolje da ji tekmovalci redno spremljajo in se jim prilagodijo.

Nekaj zdajšnjih pogojev:

- Zgornji del, mora biti dovolj dolg, da pokrije zadnjico in se mora končati najmanj 10 cm nad koleno, rokavi morajo biti dovolj dolgi, da v položaju za preverjanje pokrijejo celotno dolžino roke vključno z zapestjem, med rokavi in roko pa mora biti po celi dolžini rokava razdalja 10-15 cm. Razdalja od vrha grodnice do točke, kjer se reverja križata v vertikali mora biti manj kot 10 cm. Razdalja med obema reverjema ko se kimona prekrži mora biti v horizontali minimalno 20 cm. Debelina ovratnika je 1 cm ali manj, širina pa mora biti med 4 in 5 cm.
- Hlače, morajo biti dovolj dolge, da pokrijejo noge in segajo največ do gležnja in najmanj 5 cm nad gležnjem. Med nogo in robom hlačnice mora biti razdalja široka 10-15 cm (v višini kolena).

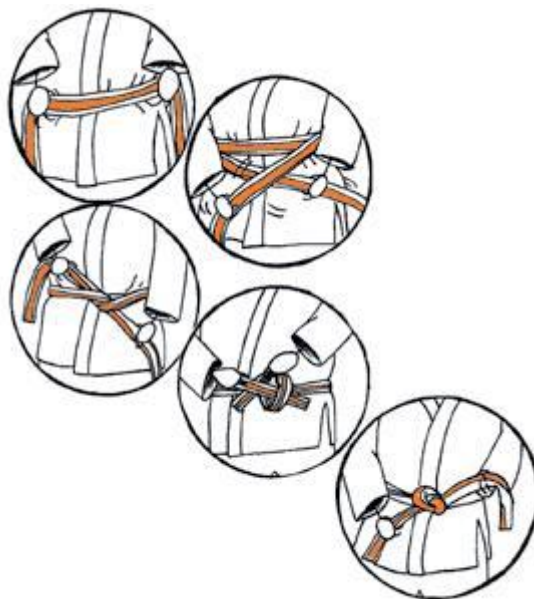
- Pas, debeline med 4-5 mm, mora biti zavezan s štirioglatim vozlom dovolj tesno, da zgornji del kimona ne bi bil preveč ohlapen. Dolžina pasu mora bi takšna, da se dvakrat ovije okoli pasu in na vsakem koncu še prosto visi 20-30 cm, ko zavežemo voz. Pas ne sme biti iz trdega ali spolzkega materiala.
- Tekmovalke morajo pod zgornjim delom nositi majico, ki mora biti bele barve, s kratkimi rokavi in okroglim izrezom okoli vratu. Mora biti dovolj dolga, da se pospravi/zatlači pod hlače..
- Na pomembnih tekmovanjih mora imeti eden od tekmovalcev moder judo-gi, ravno tako pa so na hrbtni strani obvezni našitki z imeni tekmovalcev in držav.

Kako oblečemo kimono ?

Kimono vedno oblečemo preko hlač in ga zavežemo s pasom.

Kako pravilno zavežemo pas ?

Poznamo 2 osnovna načina vezanja pasa, pri čemer pa je končni rezultat vedno enak. Pri pravilno zavezanem pasu morata biti oba konca enako dolga in morata enakomerno viseti navzdol. Več o tem kako zavezati pas se boste naučili na prvih treningih juda.



Kako zložimo kimono in kako ravnamo s kimonom po treningu ali tekmovanju ?

Kimono ne sme biti zmečkan ali umazan, zato je pomembno, da ga po treningu, ko pridemo domov, vzamemo iz nahrbtnika ali torbe, ga osušimo in pravilno zložimo. Več o tem kako zložiti kimono se boste naučili na prvih treningih juda.