

## 8. KYU – BELO-RUMENI PAS

### 1. izpitni del

#### Tehnike padanja (3 akcije)

Padec nazaj



»Ushiro Ukemi«

Padec vstran  
(v obe smeri)



»Yoko Ukemi«

### 2. izpitni del

#### Osnovne tehnike metov (4 akcije)

O-goshi  
(v obe smeri)



»veliki bočni met«

ali

Uki-goshi  
(v obe smeri)



»lebdeči bočni met«

O-soto-otoshi  
(v obe smeri)



»veliki zunanji spust«

### 3. izpitni del

#### Osnovne parterne tehnike (4 akcije)

Kuzure-kesa-gatame  
(v obe smeri)



spremenjena oblika osnovnega  
Kesa-gatame

Mune-gatame  
(v obe smeri)



»prsni končni prijem« -  
oblika Yoko-shiho-gatame

#### 4. izpitni del

### Uporabne naloge stoje (2 akciji)

Ko Uke potiska in / ali hodi naprej, vrže  
Tori Uki-goshi ali O-goshi



Ko Uke vleče in / ali hodi nazaj, vrže Tori  
O-soto-otoshi

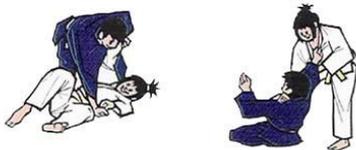


#### 5. izpitni del

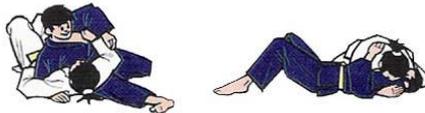
### Uporabne naloge v parterju (2 akciji)

2 različni povezavi kontroliranega meta s  
končnim prijemom in Ukejevim reševanjem

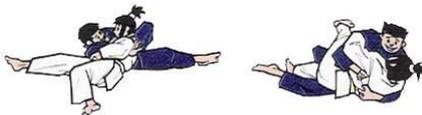
Primer: Tori po kontroliranem metu ...



... prime v končni prijem, ...



... ki mu sledi nadaljnje reševanje Ukeja.



#### 6. izpitni del

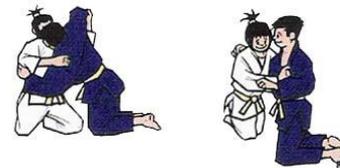
### Randori (3 do 5 Randorijev po 1 minuto)

Parterni Randori z začetkom na kolenih:  
v prosti borbi poskusite prijeti v naučene  
končne prijeme, partner poskusi reševanje

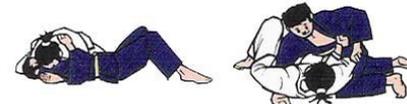
Primer: Iz položaja kleče ...



... obrnite in uporabite ...



... končni prijem, partner pa se poskuša rešiti.



## 7. KYU – RUMENI PAS

### 1. izpitni del

#### Tehnike padanja (6 akcij)

Padec nazaj



»Ushiro Ukemi«

Padec vstran  
(v obe smeri)



»Yoko Ukemi«

Padec naprej

»Mae Ukemi«



Judo preval naprej z vstajanjem  
ali brez (v obe smeri)



»Mae Mawari Ukemi«



### 2. izpitni del

#### Osnovne tehnike metov (7 akcij)

O-goshi  
(v obe smeri)



»veliki bočni met«

Uki-goshi  
(v obe smeri)



»lebdeči bočni met«

O-uchi-gari  
(v obe smeri)



»veliko notranje košenje«

Seoi-otoshi



»met čez hrbet s spustom«

### 3. izpitni del

#### Osnovne parterne tehnike (6 akcij)

Kesa-gatame  
(v obe smeri)



noge v položaju  
škarjic

Yoko-shiho-gatame  
(v obe smeri)



»štirikotni končni  
prijem od strani«

Kami-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame



»štirikotni končni  
prijem od zgoraj«



»poravnani štirikotni  
končni prijem«

#### 4. izpitni del

##### Uporabne naloge stoje (2 akcije)

Ko Uke potiska in / ali hodi naprej, vrže Tori  
Uki-goshi, O-goshi ali Seoi-otoshi



Ko Uke vleče in / ali hodi nazaj,  
vrže Tori O-uchi-gari



#### 5. izpitni del

##### Uporabne naloge v parterju (7 akcij)

Po 1 reševanje iz 4 končnih prijemov



iz Kesa-gatame



iz Yoko-shiho-gatame



iz Tate-shiho-gatame



iz Kami-shiho-gatame

Po 1 napad, ko se Uke nahaja v klopi in ko leži  
na trebuhu z zaključkom v končnem prijemu



1 prehod iz končnega v končni prijem, pri  
čemur Tori izkorišča reševanje Ukeja



Primer: Iz Kuzure-kesa-gatame v Mune-gatame



#### 6. izpitni del

##### Randori

(3 do 5 Randorijev po 1 minuto)

Parterni Randori se prične, ko Uke po  
Torijevem metu pravilno izvede tehniko  
padanja



Primer: Po kontroliranem metu Torija ...



... Uke izvede korektno tehniko padanja, ...



... preden oba pričneta z Randorijem na tleh.

## 6. KYU – RUMENO-ORANŽNI PAS

### 1. izpitni del

#### Tehnike padanja (8 akcij)

Padec nazaj



»Ushiro Ukemi«

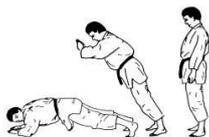
Padec vstran  
(v obe smeri)



»Yoko Ukemi«

Padec naprej

»Mae Ukemi«



Judo preval naprej z vstajanjem  
in brez (v obe smeri)



»Mae Mawari Ukemi«

### 2. izpitni del

#### Osnovne tehnike metov (7 akcij)

Ippon-seoi-nage  
(v obe smeri)



»enoročni met  
čez hrbet«

ali  
Ko-soto-gake



»malo zunanje  
zajemanje«

Tai-otoshi



»spust telesa«

Ko-uchi-gari  
(v obe smeri)



»malo notranje  
košenje«

Ko-soto-gari



»malo zunanje  
košenje«

De-ashi-barai



»pometanje  
sprednje noge«

### 3. izpitni del

#### Osnovne parterne tehnike (8 akcij)

Kesa-gatame  
(dve varianti)



Yoko-shiho-gatame  
(dve varianti)



Tate-shiho-gatame  
(dve varianti)



Kami-shiho-gatame  
(dve varianti)



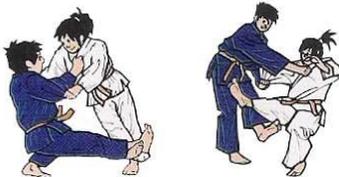
#### 4. izpitni del

##### Uporabne naloge stoje (7 akcij)

Ko Tori vleče in / ali hodi nazaj, vrže Ukeja z Ippon-seoi-nage in Tai-otoshi



Ko Uke vleče in / ali hodi nazaj, vrže Tori Ko-uchi-gari in De-ashi-barai



Če Uke napade z Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi ali De-ashi-barai, se Tori izmakne ali prestopi



#### 5. izpitni del

##### Uporabne naloge v parterju (8 akcij)

Tori po metu O-uchi-gari in Ko-uchi-gari preide v končni prijem



Po 2 reševanji iz  
Kesa-gatame in Yoko-shiho-gatame



Primer: dvig v most

Primer: prekotaljenje



Primer: osvobajanje roke



Primer: blokiranje in dvigovanje

1 napad, ko Uke leži na hrbtu (Tori stoji ali kleči med Ukejevimi nogami)



1 napad, ko je Tori na hrbtu (Uke je med Torijevimi nogami)

#### 6. izpitni del

##### Randori

(3 do 5 Randorijev po 2 minuti)

V Randoriju poskusite metati naučene tehnike ob mehki obrambi Ukeja (izmikanje, rahlo upiranje)



V parternem Randoriju prikažite možnost kontroliranja s končnim prijemom, tudi ko se Uke resno upira / brani / rešuje



## 5. KYU – ORANŽNI PAS

### 1. izpitni del

#### Tehnike padanja

(6 akcij)

Padec nazaj



»Ushiro Ukemi«

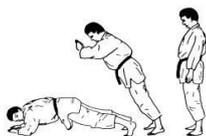
Padec vstran  
(v obe smeri)



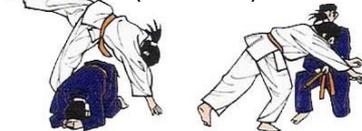
»Yoko Ukemi«

Padec naprej

»Mae Ukemi«



Judo preval naprej preko ovire  
(v obe smeri)



»Mae Mawari Ukemi«

### 2. izpitni del

#### Osnovne tehnike metov

(7 akcij)

Morote-seoi-  
nage



»dvoročni met  
čez hrbet«

Sasae-  
tsurikomi-ashi



»poteg-dvig s  
podprtjem noge«

Hiza-guruma



»kolensko  
kolo«

O-soto-gari  
(v obe smeri)



»veliko zunanje  
košenje«

Harai-goshi  
(v obe smeri)



»bočno  
pometanje«

### 3. izpitni del

#### Osnovne parterne tehnike

(4 akcije)

Juji-gatame  
(v obe smeri)



»križni vzvod«

Ude-garami  
(v obe smeri)



»prepleteni ročni  
vzvod«

#### 4. izpitni del

##### Uporabne naloge stoje (2 akciji)

Po Ukejevem napadu, Tori prestopi ali se izmakne ter sam izvede proti-met



Primer: Uke napade z Ouchi-gari, Tori se izmakne in nadaljuje z Morote-seoi-nage

Uke se izmakne Torijevemu napadu in Tori nadaljuje s smiselno kombinacijo



Primer: Tori napade z O-goshi, Uke se izmakne, Tori vrže Harai-goshi (kombinacija v isti smeri – naprej-naprej)

#### 5. izpitni del

##### Uporabne naloge v parterju (6 akcij)

Ukejeve poizkuse reševanja iz končnih prijemov izrabite za prehod v Juji-gatame in Ude-garami



Uporaba ukleščanja za obrambo pri ležanju na hrbtu



1 reševanje ukleščene noge



2 napada proti položaju v srednji klopi z zaključkom v Juji-gatame



#### 6. izpitni del

##### Randori

(4 do 6 Randorijev po 2 minuti)

V Randoriju stoje izvajajte mete tudi pri istostranskem nasprotnem prijemu, brez da bi prijem spustili



Primer: levi proti desnemu; O-goshi iz Kenka-yotsu; Ippon-seoi-nage v nasprotno smer  
Parterni Randori pričnite iz pozicije ukleščene noge



Primer 1: preprosto ukleščena noga (od znotraj ali od zunaj)



Primer 2: noga je dvojno ukleščena (od zunaj ali od znotraj)

## 4. KYU – ORANŽNO-ZELENI PAS

### 2. test

#### Tehnike padanja (2 akciji)

Prosti padec s pomočjo partnerja  
(v obe smeri)



### 3. test

#### Osnovne tehnike metov (7 akcij)

Tsuri-komi-goshi  
(v obe smeri)



Koshi-uchi-mata



Okuri-ashi-barai



O-uchi-  
barai

ali

Ko-uchi-  
barai

Tomoe-nage  
(v obe smeri)



### 4. test

#### Osnovne tehnike v parterju (4 akcije)

Ude-gatame  
(v obe smeri)



Waki-gatame  
(v obe smeri)



## 5. test

### Uporabne naloge stoje (7 akcij)

Tsuri-komi-goshi in Koshi-uchi-mata iz nasprotnega prijema (Kenka-yotsu)



Ostale 3 tehnike izvedite iz smiselne začetne situacije (gibanje, položaj Ukeja, kombinacije)



Ko-uchi-barai      Okuri-ashi-barai      Yoko-tomoe-nage

Obramba z bokom proti dvema različnima tehnikama z obratom



blokada proti Uchi-mati (prijem se iztrga)      blokada proti Ippon-seoi-nage (prijem ostane)

## 6. test

### Uporabne naloge v parterju (6 akcij)

Iz ležečega položaja (Uke je med Torijevimi nogami) izvedite Ude-gatame in Juji-gatame



Ude-gatame      Juji-gatame

Prehod iz Kuzure-kesa-gatame v Ude-gatame in Waki-gatame



Ude-gatame      Waki-gatame

Prehod iz klečečega položaja v Waki-gatame in v končni prijem



Waki-gatame      Ushiro-kesa-gatame

## 7. test

### Randori

(4 do 6 Randorijev po 2 minuti)

Randori v stoječem položaju: poskusite vreči vse na novo naučene mete, iz različnih prijemov in po razdrtju nasprotnikovega prijema (na rokavu ali reverju)



metanje iz različnih prijemov      razdiranje nasprotnikovega prijema za rokav in rever

Pri prehodu iz stoječega položaja v parter izkoristite priložnost za uspešen napad ali pa za potrebno obrambo

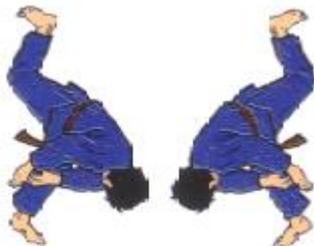


### 3. KYU – ZELENI PAS

#### 2. test

Tehnike padanja  
(2 akciji)

Prosti padec  
(v obe smeri)



»Mae Ukemi«

#### 3. test

Osnovne tehnike metov  
(7 akcij)

Koshi-guruma  
(v obe smeri)



Ushiro-goshi  
(v obe smeri)



Ko-uchi-  
makikomi



Sumi-gaeshi



Tani-otoshi



#### 4. test

Osnovne tehnike v partetju  
(2 akciji)

Ashi-gatame



Ashi-garami



## 5. test

### Uporabne naloge stoje (7 akcij)

Vseh 5 tehnik izvedite iz smiselne  
situacije



Izvedite 2 kombinaciji, ko se Uke brani z  
blokom



Primer:  
Harai-goshi  
– Osoto-gari



Primer: enostranska  
Uchi-mata – Sumi-  
gaeshi

## 6. test

### Uporabne naloge v parterju (3 akcije)

Izvedite tehniko prehoda iz  
stoječega položaja v parter po  
neuspelem Ukejevemu napadu



Primer: Tate-  
shiho-gatame  
po Uchi-mati

Izvedite direktni prehod iz  
stoječega položaja v parter

Primer: s  
Hikikomi-gaeshi  
direktno preidite v  
Tate-shiho-  
gatame



Izvedite tehniko v parterju po  
neuspelem lastnem napadu ali  
deloma uspešnem napadu



## 7. test

### Randori

(5 Randorijev po 2 min)

Tehnike metov izvajajte s  
smiselnimi kombinacijami in  
kot proti mete po izmikanju  
ali blokiranju



Uke se  
upre – Tori  
kombinira



Uke napade –  
Tori se upre in  
kontrira



Uke se  
izmakne –  
Tori kombinira



Uke napade  
– Tori se  
izmakne in  
kontrira

**Randori v parterju iz  
standardnih situacij**

## 8. test

### Kata

Nage-no-kata – 2. slika:  
Koshi-waza



Uki-goshi



Harai-goshi



Tsuri-komi-goshi

Kata je način vadbe juda, kjer so  
gibanje, napad, obramba in potek  
meta vnaprej določeni

## 2. KYU – MODRI PAS

### 2. test

Osnovne tehnike stoje  
(7 akcij)

Yoko-otoshi  
(v obe smeri)

Ashi-uchi-  
mata

Utsuri-goshi



Yoko-gake  
(v obe strani)

Hane-goshi



### 3. test

Osnovne tehnike v parterju  
(4 akcije)

Juji-jime

Hadaka-jime



Okuri-eri-jime

Kata-ha-jime



### 4. test

Uporabne naloge stoje  
(6 akcij)

3 od 5 tehnik metov vrzite iz 2 različnih situacij

Yoko-otoshi

Ashi-uchi-mata

Utsuri-goshi



Yoko-gake

Hane-goshi

Yoko-otoshi

Ashi-uchi-mata

Utsuri-goshi



Yoko-gake

Hane-goshi

## 5. test

### Uporabne naloge v parterju (8 akcij)

Iz 2 različnih standardnih situacij uporabite 4  
tehniko davljenja

Juji-jime



Tori je na hrbtu

Hadaka-jime



Uke leži na trebuhu



Uke kleči v klopi  
**Okuri-eri-jime**



Tori je na hrbtu  
**Kata-ha-jime**



Uke kleči v klopi



Uke kleči v klopi, Tori  
napada od spredaj



Tori je za Ukejem



Uke kleči v klopi, Tori  
napada od zadaj

## 6. test

### Randori (5 Randorijev po 2 minuti)

V stoječem Randoriju izvedite primerne tehnike  
metov, ko ima Uke neobičajen prijem in / ali  
nenavadno / ekstremno držo

Primer 1: O-soto-gari pri nenavadnem / ekstremnem  
položaju v Ai-yotsu

Primer 2: Hikikomi-gaeshi pri zelo upognjeni drži



Primer 1



Primer 2

V Randoriju v parterju prikažite tudi reševanja iz  
davljenj



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime



Juji-jime

## 7. test

### Kata Nage-no-kata – 3. slika: Ashi-waza



Okuri-ashi-barai



Sasae-tsuri-komi-ashi



Uchi-mata

## 1. KYU – RJAVI PAS

### 2. test

Osnovne tehnike stoje  
(8 akcij)

Ashi-guruma

O-guruma



Ura-nage

Yoko-guruma

Kata-guruma

Uki-otoshi



Soto-makikomi

Hane-makikomi

### 3. test

Osnovne tehnike v parterju  
(4 akcije)

Sankaku-osae-gatame



Sankaku-gatame



Sankaku-jime



Kata-te-jime  
(Koshi-jime)



### 4. test

Uporabne naloge stoje  
(6 akcij)

Izvedite 3 tehnike (razen Uki-otoshi in Kata-guruma) iz dveh različnih situacij

- Primer 1: Ashi-guruma v krožnem gibanju  
Kombinacija Ko-uchi-gari – Ashi-guruma
- Primer 2: O-guruma, ko Uke potiska  
Kombinacija O-uchi-gari – O-guruma
- Primer 3: Ura-nage kot direktni napad  
Ura-nage kot kontra Koshi-gurumi
- Primer 4: Kombinacija O-soto-gari – Soto-makikomi  
Kombinacija Koshi-guruma – Soto-makikomi (Uke zablokira prvi napad)

## 5. test

### Uporabne naloge v parterju (5 akcij)

Iz treh različnih standardnih / začetnih situacij  
izpeljite Sankaku tehniko

Sankaku-osae-gatame

Sankaku-gatame



Sankaku-jime



Izvedite dva prehoda iz Tachi-waze v Ne-wazo  
do Shime-waze, po neuspelem Ukejevem  
napadu



Kata-te-jime  
(Koshi-jime)



Kata-te-jime

## 6. test

### Randori (3 Randoriji po 3 minute)

Trije Randoriji s tremi različnimi partnerji



Prosta vadba



Napad ali obramba sta lahko  
neuspešna



Pri prehodu v parter izkoristite ponujene priložnosti

## 7. test

### Kata Nage-no-kata – 1. slika: Te-waza



Uki-otoshi



Seoi-nage



Kata-guruma