



Teorija Judo

Judo klub Gorica pripravlja izpitno gradivo namenjeno kandidatom kot pomoč pri pripravi na izpit.

Uredil: Boštjan Gojković

Predsednik: Darko Marković





Kazalo:

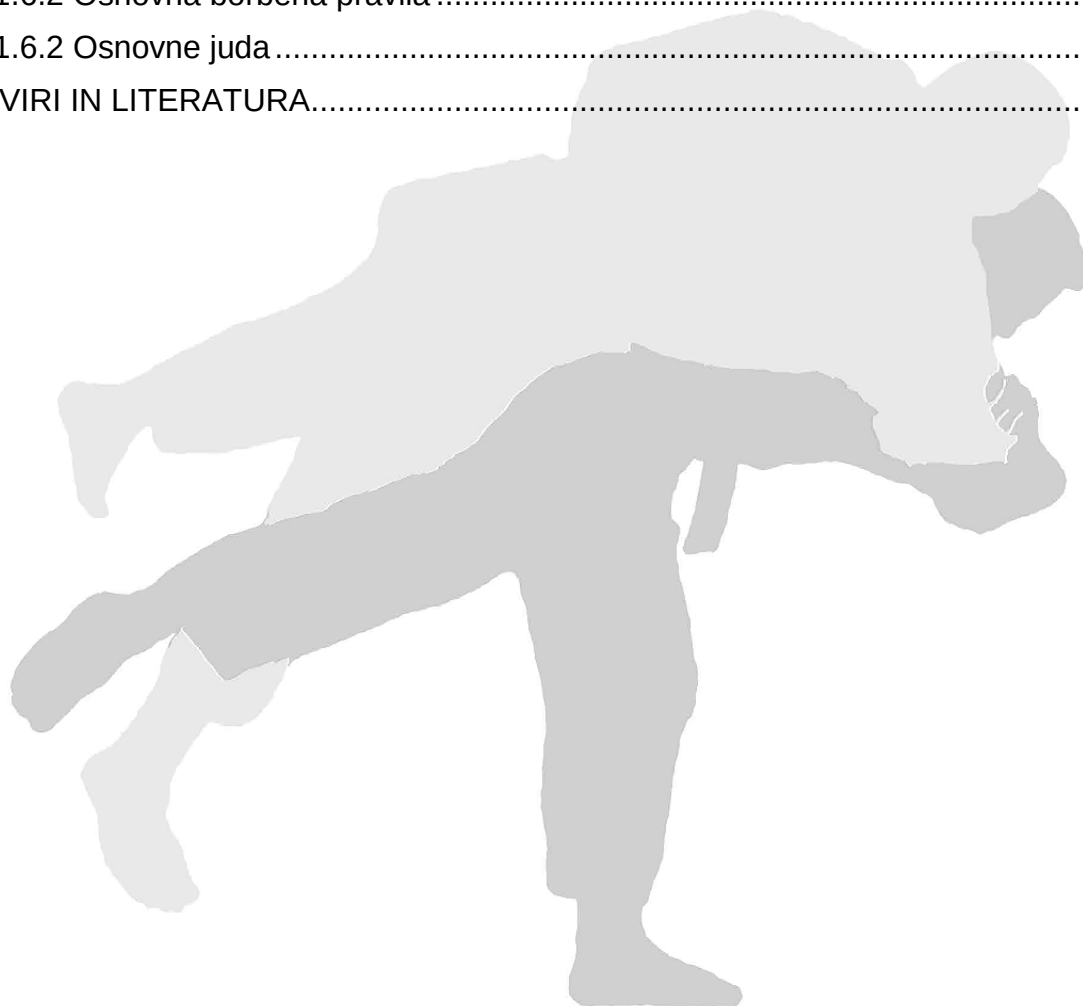
1.	UVOD – KAJ JE JUDO?	6
1.1	Veličasten in dinamičen šport.	6
1.1	Judo je enostaven in osnoven.	6
1.2	Načelo nežnosti.	6
1.4	Naučite se veliko več.	7
2.	ZGODOVINA IN ORGANIZIRANOST JUDA.	8
2.1	Jigoro Kano	8
2.2	Okvirni pregled razvoja juda v svetu	9
2.3	Okvirni pregled razvoja juda v Sloveniji	10
2.4	Organiziranost juda v Sloveniji.	12
2.4.1	Organiziranost in vrste tekmovalj v Sloveniji, Evropi in svetu.	12
3.	OSNOVNA IN ETIČNA NAČELA JUDA.	14
3.1	Osnovna načela JUDA	14
3.1.1	UPORABA OSNOVNIH NAČEL JUDA NA TRENINGU IN TEKMOVANJIH	20
3.2	Etična načela – etika judoista	21
4.	JUDO TEHNIKE, BORBENI POLOŽAJI, GIBANJE PO BLAZINI	24
4.1	GIBANJE PO BLAZINI - SHINTAI in TAI SABAKI	24
4.2	BORBENI POLOŽAJI – SHISEI.	24
4.3	PRIJEMI ZA KIMONO - KUMI KATA	25
5.	RAZDELITEV TEHNIK JUDA.	27
5.1	Nage-waza (67 tehnik).	29
5.2	Katame-Waza (29 tehnik).	31
6.	METODE JUDO VADBE	33
7.	STOPNJE PASOV	36
8.	ŠPORTNA OPREMA IN OSEBNA HIGIENA	39
8.1	Kaj sodi k športni opremi judoista ?	39
8.2	Kako oblečemo kimono ?	39



8.3 Kako pravilno zavežemo pas ?	39
8.4 Kako zložimo kimono in kako ravnamo s kimonom po treningu ali tekmovanju ? 39	
9. OSNOVE SODNIŠKIH PRAVIL	40
9.1 Razvoj sodniških pravil	40
9.2 Tekmovalni prostor.....	41
9.3 Oprema tekmovalcev	41
10 PREGLED IN RAZLAGA JAPONSKIH IZRAZOV, KI JIH MORA POZNATI MOJSTER JUDA.....	52
11 IZPITNA VPRAŠANJA	57
11.1 8 KYU – BELO RUMENI PAS – HATCHI KYU	57
11.1.1 Teorija	57
11.1.2 Osnove juda	57
11.2 7 KYU – RUMENI PAS – SHICHI KYU.....	59
11.2.1 Teorija	59
11.2.2 Osnove juda	59
11.3 6 KYU – RUMENI ORANŽNI PAS – ROKO KYU	61
11.3.1 Teorija	61
11.3.2 Osnove juda	61
11.4 5 KYU – ORANŽNI PAS – GO KYU	63
11.4.1 Teorija	63
11.5 4 KYU – ORANŽNI ZELENI PAS – SHI KYU	66
11.5.1 Teorija	66
11.5.2 Osnove juda	67
11.5 3 KYU – ZELENI PAS – SHI KYU	69
11.5.1 Teorija	69
11.5.2 Osnovna in etična načela juda	69
11.5.2 Osnovna juda	71
11.6 2 KYU – MODRI PAS – NI KYU	72
11.6.1 Teorija - Osnovna borbena pravila	72



11.6.2 Osnove juda	73
11.6 2 KYU – RJAVI PAS – IK KYU	74
11.6.1 Kodeks športnikov – judoistov	74
11.6.2 Osnovna borbena pravila	74
11.6.2 Osnovne juda	75
12 VIRI IN LITERATURA.....	77





1. UVOD – KAJ JE JUDO?

1.1 Veličasten in dinamičen šport

Judo je veličastna in dinamična borilna veščina, ki zahteva fizično hrabrost in veliko miselno disciplino. Iz stoječega položaja vključuje tehnike, ki omogočajo dviganje in metanje nasprotnika na hrbet. Na tleh vključuje tehnike, ki omogočajo pridržanje nasprotnika na tleh; imeti popoln nadzor nad njim pri katerem se lahko izvaja davljanja ali lomljena dolker se nasprotnik ne preda.

1.1 Judo je enostaven in osnoven

Judo je nastal na japonskem. Razvil se je iz različnih borilnih veščin, ki so jih uporabljali samuraji in feudalni bojovníki. Čeprav večina judo tehnik izvira iz borilnih veščin, ki so bile razvite, da poškodujejo, pohabijo ali celo ubijejo nasprotnika v boju so bile spremenjene, da se lahko izvajajo varno brez poškodb:

- Judo ne vključuje brcanja, boksanja ali drugih udarcev.
- Judo ne izvaja pritiska na sklepe pri metu nasprotnika.
- Judo ne uporablja orožja ali kakršne druge opreme.

Judo vključuje dva posameznika, ki se preprijemata za judo obleko ali kimono in pri tem uporabljata moč ravnotežja, sile in gibanja in s tem poskušata pokoriti drug drugega. Tako preprosto in enostavno. Ampak v svoji enostavnosti leži kompleksnost. Za osvojitve najbolj osnovnih tehnik pogosto vzame veliko časa, truda, in energije, ki vključuje strogo telesno in duševno usposabljanje.

1.2 Načelo nežnosti

Beseda Judo je sestavljena iz dveh japonskih črk ju in do. Ju pomeni (nežno). Do pa pomeni (pot). Tako judo pomeni pot nežnosti. Čeprav nežnost ni takoj vidna še posebej pri začetnikih, ki vidijo ljudi, ki letijo po zraku ali pa ljudi, ki so pribiti na tleh. To je načelo nežnosti na katerem so vse judo tehnike snovane.

Temeljita fizična dejavnost

Judo je temeljita borilna veščina, ki zahteva fizično aktivnost. Vadba judo tehnik pomaga ljudem na številčne načine pri razvoju osnov in temeljev fizičnega fitnesa:

- Razvoj moči,
- Razvoj fleksibilnosti,
- Razvoj dinamičnega in statičnega ravnotežja,



- Razvoj hitrosti,
- Razvoj okretnosti,
- Razvoj hitrosti,
- Razvoj vzdržljivosti,
- In eksplozivne moči.

Vadbe aktivnega napada in obrambe pomagajo pri razvoju reakcijskega časa, koordinacije in fizične samozavesti. Z judo vadbo postanejo učenci fizično večji, močnejši in hitrejši.

Judo vadbe ne izdelajo samo neverjetnih pridobitev fizičnih in atletskih sposobnosti, ampak judo učenci se naučijo posebnih spretnosti in izvajati judo tehnik. Naučijo se številnih tehnik metanja nasprotnika na tla s silo, hitrostjo in nadzorom. Judo učenci so velikokrat podvrženi številnim metom v njihovi judo kariera naučijo se jih pa ne nekaj, kar tudi zadostuje, da bi bili spešni v sodobnih judo tekmovanjih.

Judo učenci se poleg ostalih tehnik naučijo tudi kako onesposobiti nasprotnika na tleh. Njihova hrabrost na tleh kot na nogah v kombinaciji z izjemno fizično pripravljenostjo jim omogoča obširno zbirko tehnik, spretnosti, znanja in sposobnosti.

1.4 Naučite se veliko več

Judo uči mnogo več kot le razvoj fizične moči in atletskih sposobnosti. Uči kako nadzirati čustva, občutke in impulse. Učenci spoznajo vrednote vztrajnosti, spoštovanja, lojalnosti in discipline. Učenci razvijejo izjemno delovno etiko, kot tudi pomembne socialne manire in bonton. Naučijo se premagovati svoje strahove in pokazati pogum pod pritiskom. Skozi tekmovanja in treninge spoznajo pravičnost in poštenost. S svojimi izkušnjami, se naučijo o vljudnosti, skromnosti in mnogih čudovitih vrednotah, ki prispevajo, da postanejo uspešni državljani družbe. Judo, kot tak pospešuje razvoj pomembnih moralnih znanj in vrednot, ki pomagajo ljudem, da postanejo prispevajoči člani skupnosti, narodov in sveta. Tako učenci juda imajo pomembno vlogo pri razvoju in ustvarjanju novih in boljših družb.



2. ZGODOVINA IN ORGANIZIRANOST JUDA

Kadarkoli govorimo o judu, ne moremo mimo Jigora Kana. Jigoro Kana vedno omenjamo kot ustanovitelja juda, s tem pa se pogosto naše vedenje o njem in o začetkih juda konča. Da bi bolje razumeli judo, moramo vedeti tudi kaj o njegovem nastanku. Judo je nastal na Japonskem leta 1882. V tistem obdobju se je Japonska, po dolgem obdobju zaprtosti brez povezav z ostalim svetom, pričela odpirati in trgovati s svetom. Leta 1868 je Meiji restavracija pomenila konec japonskega fevdalizma in vladavine samurajskih klanov. Car Meiji je s posebnim dekretom prepovedal uporabo in nošenje samurajske sablje, s čimer je približal japonski fevdalni razred – samuraje tendencam novega časa. Tradicionalne japonske vrednote so začele izgubljati pomen. Posledica je bila propad klasičnih borilnih veščin, ki so imele v celotni zgodovini Japonske veliko veljavo. Mojstri jujitsa, ki so bili do nedavnega izredno spoštovani, so v tem obdobju ostali na obrobju družbe. Začeli so se ukvarjati z »varovanjem« ljudi vprašljivega slovesa ali pa so učili svoje veščine kriminalce. V tem obdobju je živel Jigoro Kano.

2.1 Jigoro Kano

Jigoro Kano rodil se je leta 1860 v mestu Kobe. Ko mu je leta 1870 umrla mama, se je družina preselila v Tokio. Kano je hodil v zasebno šolo, kjer se je učil angleščino in nemščino, kar je bila v tistem obdobju na Japonskem redkost. V šoli je bil izredno uspešen učenec, vendar so ga pogosto maltretirali, saj je bil izredno drobne postave. Želel je poiskati način, kako bi se ubranil pred nasilneži. Ko je zvedel za borilno veščino jujitsu, se je odločil, da se je bo naučil.

V času, ko je pričel hoditi na univerzo (v starosti 16 let), je našel starega učitelja jujitsa Fukudo, ki se je strinjal, da ga bo učil. Fukudova metoda učenja je bila, da je metal učence toliko časa, dokler niso razumeli tehnike. Treningi so bili za Kana izredno naporni, vendar je vztrajal. Leta 1879 je Fukuda umrl, njegova vdova je Kanu prinesla skrivne zapiske šole (DENSHO) in mu predala sporočilo, v katerem je Fukuda želel, da Kano vodi dojo po njegovi smrti. Kano, star šele 19 let, je postal vodja doja, pri tem pa je vedel, da še zdaleč nima dovolj znanja. Zato je naslednjih nekaj let iskal različne jujitsu mojstre in se od njih učil. Spoznaval je, da imajo posamezne šole dobre tehnike, vendar pa nihče ni imel celotnega znanja jujitsa. Zapiski o tehnikah so bili razdrobljeni po šolah, ki so jih skrbno čuvale pred vpogledom drugih. Takrat se je odločil, da bo ustanovil svojo šolo, svoj sistem, v katerem bo uporabil najboljše tehnike iz vseh jujitsu šol. Ker pa je želel, da se njegova šola razlikuje od ostalih, jo je poimenoval drugače in sicer JUDO. Šola, kjer je judo poučeval, se je imenovala KODOKAN, kar pomeni prostor za učenje poti.



Njegova šola se od ostalih ni razlikovala samo po imenu, ampak tudi po vsebini. Beseda JUDO vsebuje dve japonski besedi, »ju« in »do«. Beseda JU pomeni mehak, prožen, upogljiv. Besedo JU je težko prevesti v slovenščino, saj nima enakovredne besede v našem jeziku. Gre za princip izkoriščanja nasprotnikove sile. Izkoristiš jo lahko samo, če nisi preveč rigiden, trd, zakrčen ampak mehak in prožen, tako da se lahko nasprotnikovi sili pravočasno izmakneš in jo izkoristiš, obenem pa ne smeš biti preveč mehak, saj takrat sile ne moreš izkoristiti. To lahko morda primerno opišemo na primeru loka. Če za lok uporabiš pretrd les, ki ga ne moreš upogniti, loka ne boš mogel napeti, saj bo ostal raven, ali pa se bo zlomil. Če pa boš poskusil uporabiti vrbovo vejo, lok prav tako ne bo deloval, saj je veja premehka in tetiva sploh ne bo napeta. Izbrati moraš vejo, ki je ravno prav mehka, da jo lahko upogneš, in dovolj trdna, da lahko izstreliš puščico. Princip JU so uporabljali tudi pri jujitsu, zato je Kano poleg njega načrtno izbral termin DO. Beseda JITSU pomeni tehnike, torej jujitsu pomeni na kratko prevedeno »mehke tehnike«. Beseda DO pa pomeni pot ali način za dosego cilja. JUDO torej na kratko prevajamo kot »mehka pot«.

Kano je bil izreden učitelj. Judoisti ga poznamo kot ustanovitelja juda, vendar je bil to samo njegov »hobi«. Bil je učitelj in direktor na več šolah ter direktor na tokijski šoli za učitelje. Bil je tudi pomemben reformator japonskega šolstva. Kljub temu, da je Kanova metoda izhajala iz starih metod poučevanja jujitsa, je Kano iz nje izločil vse nevarne jujitsu tehnike, s katerimi je bilo mogoče nasprotnika ubiti. Za razliko od jujitsa je določil, da se morata nasprotnika prijeti za kimono (KUMI KATA). Prepovedal je nasilje in kot obvezni sestavni del vadbe uvedel tehniko padanja. Zmaga je postala sredstvo za gradnjo človekove osebnosti in dobrega značaja. Najpomembnejše pa je, da je Kano judo utemeljil na osnovnih načelih, ki jim morajo biti podrejene tehnike in ne obratno. Ti dve osnovni načeli sta: SEIRYOKU ZENYO in JITA KYOEI.

2.2 Okvirni pregled razvoja juda v svetu

Judo se je hitro širil po Japonski in kasneje po celem svetu. Kano je do svoje smrti leta 1938 širil judo po svetu. Srečal se je z mnogimi znanimi osebnostmi svojega časa, dopisoval pa se je tudi z g. Pierrom Coubertinom, ustanoviteljem modernih olimpijskih iger. Druga svetovna vojna je pomenila kratek zastoj v razvoju juda. Po drugi svetovni vojni se je judo zopet nezadržno širil po celem svetu. Leta 1948 je bila v Londonu ustanovljena Evropska judo unija (EJU). Njeno članstvo se je nenehno večalo. Zaradi želje Argentine, da bi postala članica Evropske judo unije, so se leta 1951 odločili, da jo sprejmejo v članstvo in zvezo članic preimenujejo v Mednarodno judo federacijo (IJF). Leta 1952 je bila ponovno ustanovljena Evropska judo unija v Zürichu. Leta 1964 je bil



judo prvič uradni šport na olimpijskih igrah. Nekaj pomembnejših mejnikov v razvoju tekmovalnega juda v svetu:

1956 Tokijo prvo svetovno prvenstvo v judu

1964 Tokijo v judu prvič tekmujejo na olimpijskih igrah

1972 Munhen judo postane redni uradni šport na olimpijskih igrah

1980 New York poteka prvo svetovno prvenstvo za ženske v judu

1988 Seul ženske prvič tekmujejo na olimpijskih igrah v judu

1992 Barcelona žensko tekmovalstvo v judu je uvrščeno v redni program olimpijskih iger

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. Več informacij lahko najdete v knjigi Judo - šport in način življenja, ki ga je izdala IJF ob svetovnem prvenstvu leta 1999 in je prevedena v slovenščino. Zelo zanimiva je tudi knjiga The Pyjama Game, A Journey into Judo, Mark Law 2007.

2.3 Okvirni pregled razvoja juda v Sloveniji

Začetek organizirane vadbe juda v Sloveniji sega v leto 1952, ko je nekaj študentov ustanovilo prvi klub in se pridružilo društvu Olimpija pri Težkoatletski zvezi Slovenije. Judo je v Sloveniji hitro napredoval, zahvaljujoč dejstvu, da so potekali letni tečaji pod vodstvom najbolj znanih osebnosti v Evropi in svetu. Tečaje juda so vodili: Unterburger, Kunish, Van der Velde, Nagaoka, Hofman, Gesing in drugi.

Zaradi naglega razvoja in kvalitete je bila v Ljubljani leta 1957 ustanovljena Judo zveza Slovenije.

Judo se je počasi in vztrajno širil po vsej Sloveniji. Danes je JZS ena najuspešnejših športnih zvez v Sloveniji s številnim članstvom in odličnimi tekmovalnimi rezultati. Število klubov, ki so včlanjeni v JZS, stalno narašča, saj se po Sloveniji ustanavljajo številni novi judo klubi. Po zadnjih podatkih objavljenih na strani JZS je v JZS včlanjenih 80 klubov.

Slovenija je prvič dobila olimpijsko medaljo v judu leta 2004, ko je Urška Žolnir v Atenah osvojila bronasto medaljo. Od tedaj sta medalji na Ol osvojili še Lucija Polauder, ki je leta 2008 v Pekingu osvojila bron in ponovno Urška Žolnir, ki je leta 2012 v Londonu osvojila zlato.



Poleg treh olimpijskih medalj so naši vrhunski tekmovalci osvojili tudi številne medalje na svetovnih in evropskih prvenstvih. V nadaljevanju so naštet nosilci teh medalj:

Svetovna prvenstva

Kairo 2005 Urška Žolnir 3. mesto, Raša Sraka 3. mesto

Rio de Janeiro 2007 Lucija Polauder 2. mesto

Tokijo 2010 Raša Sraka 3. mesto

Pariz 2011 Urška Žolnir 3. mesto

Rio de Janeiro 2013 Vlor Beđeti 3. mesto

Evropska prvenstva

Ostende 1969 Stanko Topolčnik 3. mesto

Maribor 2002 Petra Nareks 3. mesto, Raša Sraka 3. mesto

Dusseldorf 2003 Raša Sraka 1. mesto, Petra Nareks 2. mesto

Bukarešta 2004 Petra Nareks 3. mesto, Raša Sraka 3. mesto

Rotterdam 2005 Petra Nareks 3. mesto

Tampere 2006 Lucija Polauder 3. mesto

Beograd 2007 Urška Žolnir 2. mesto, Petra Nareks 3. mesto, Lucija Polauder 3. mesto

Lizbona 2008 Petra Nareks 3. mesto, Urška Žolnir 3. mesto, Lucija Polauder 3. mesto

Tbilisi 2009 Urška Žolnir 1. mesto, Aljaž Sedej 3. mesto

Dunaj 2010 Lucija Polauder 1. mesto, Raša Sraka Vukovič 2. mesto, Vlora Beđeti 3. mesto,

Istanbul 2011 Urška Žolnir 3. mesto, Ana Velenjšek 3. mesto, Lucija Polauder 3. mesto

Čeljabinsk 2012 Lucija Polauder 2. mesto, Rok Drakšič 3. mesto, Raša Sraka Vukovič 3. mesto,

Budimpešta 2013 Roki Drakšič 1.mesto, Lucija Polauder 1. mesto, Ana Velenjšek 2. mesto, Tina

Montpelier 2014 Roki Drakšič 3. mesto, Tina Trstenjak 2. mesto



Tekmovalnih uspehov je seveda še veliko in verjetno jih bo veliko tudi v prihodnosti. Več o razvoju juda v Sloveniji si lahko preberete v biltenu JZS, ki je izšel ob 60 letnici juda v Sloveniji JUDO VČERAJ – JUDO DANES. Tekmovalne uspehe pa lahko spremljate na uradni internetni strani JZS www.judo-zveza.si

2.4 Organiziranost juda v Sloveniji

Organizirana vadba juda v Sloveniji poteka v klubih oz. društvih.

Klubi so povezani v Judo zvezo Slovenije, ki je članica Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez. Judo zvezo Slovenije je tudi članica Evropske judo zveze (EJF), ta pa Svetovne judo zveze (IJF).

2.4.1 Organiziranost in vrste tekmovanj v Sloveniji, Evropi in svetu.

Tekmovanja v Sloveniji se začenjajo na klubski in nato medklubski ravni. Od starostne kategorije mlajših dečkov in deklic navzgor imamo uradna tekmovanja za Slovenski pokal v judu. Najvišja raven tekmovanj v Sloveniji je državno prvenstvo. Poleg teh tekmovanj imamo še šolska prvenstva, državno prvenstvo po pasovih in državno prvenstvo v judo katah.

Posebna oblika tekmovanj so ekipna tekmovanja, kjer ni posamičnih zmagovalcev, ampak vsak posameznik nastopa samo kot član ekipe. Najvišja raven ekipnih tekmovanj v Sloveniji je 1. slovenska judo liga.

Več informacij najdete na www.judo-zveza.si

V Evropi se vsako leto odvijajo različna mednarodna tekmovanja s šibkejšo ali močnejšo konkurenco. Od starostne kategorije kadetov navzgor potekajo v Evropi uradna tekmovanja pod okriljem EJU. Običajno jim rečemo EJU pokali. EJU pokali so organizirani za starostne kategorije kadetov, mladincev in članov za moške in za ženske. Vsakoletno poteka v Evropi evropsko prvenstvo za kadete, mladince, mlajše člane in člane, seveda tako za moške kot za ženske. Posebno tekmovanje, ki se odvija vsaki dve leti je Olimpijada mladih –EYOD (European Youth Olympic Days), kjer mladi tekmovalci nastopajo v različnih športih. Že nekaj let potekajo tudi uradna tekmovanja v veteranski konkurenci. Poleg Evropskih sedaj potekajo tudi svetovna veteranska prvenstva.

Tudi na nivoju celotne Evrope potekajo ekipna tekmovanja. Poznamo dve vrsti ekipnih tekmovanj in sicer klubska in pa ekipne tekme državnih reprezentanc, ki potekajo v sklopu posamičnega evropskega prvenstva.



V svetovnem merilu se odvijajo tekme svetovnega članskega pokala, ki so zadnja leta razdeljena na več nivojev in sicer Continental Cup, Grand Prix, Grand Slam in Masters. Poleg tega vsako leto, z izjemo olimpijskega leta, poteka svetovno prvenstvo. Svetovno prvenstvo poteka vsaki dve leti tudi za mladince in kadete.

Na vseh nivojih tekmovanj so moški in ženske obravnavani enakovredno (vsa tekmovanja so organizirana tako za moške kot za ženske).

Najpomembnejše tekmovanje, ki je pogosto največji cilj vseh tekmovalcev so olimpijske igre. Olimpijske igre potekajo vsaka štiri leta, za uvrstitev na olimpijske igre pa moraš izpolniti zahtevno mednarodno normo. Več informacij o uradnih tekmovanjih EJU in IJF lahko najdete na www.eju.com in www.ijf.org





3. OSNOVNA IN ETIČNA NAČELA JUDA

Poznamo osnovna načela juda, ki se nanašajo predvsem na biomehanske in fizikalne zakone pri izvajanju tehnike ter etična načela, ki govorijo o vedenju judoistov in njihovih dolžnostih do družbe v zasebnem življenju, na treningu in tekmovanjih.

Zakaj pri judu poudarjamo tako etična kot osnovna načela juda?

Dva glavna teoretična principa, ki jih je izpostavil Jigoro Kano sta SEIRYOKU ZENYO in JITA KYOEI. Etična in osnovna načela, ki jih poudarjamo pri judu, izhajajo iz teh dveh teoretičnih principov.

- SEIRYOKU ZENYO

Princip SEIRYOKU ZENYO pomeni »dobra uporaba telesa in duha«. Vse kar počneš, mora biti v judu narejeno dobro v najširšem pomenu besede. Princip lahko prevedemo kot »najučinkovitejša uporaba energije z vidika izvedbe tehnik«. Vendar pa SEIRYOKU ZENYO pomeni tudi, da moramo dobro uporabiti energijo tudi v vsakdanjem življenju, da je naše delovanje učinkovito in usmerjeno v doseganje dobrega.

Vsa osnovna načela juda izhajajo iz tega teoretičnega principa, saj vsa osnovna načela govorijo o tem, kako s čim manj sile doseči čim večji učinek.

- JITA KYOEI

Princip JITA KYOEI predstavlja drugi pomemben princip juda, ki govori o tem, da moramo skrbeti za vzajemen napredek in podporo. Judo je lahko nevaren šport, če ne paziš na svojega nasprotnika. Načrtno poškodovanje nasprotnika je v nasprotju z duhom juda in je v judu nedopustno. Mnogi v vrhunskem športu na to pozabljajo in se oddaljujejo od načel juda. Vendar pa gre tudi pri tem principu za več kot samo upoštevanje načela na treningu. Jigoro Kano je ta princip pospremil z besedami: "Ko gradim samega sebe, niti za trenutek ne pomislim, da ne bi nesebično pomagal tudi drugim...". "Svoje prizadevanje bom usmeril k služenju družbi in zato si bom prizadeval izoblikovati čim boljši značaj, ki bo temelj za moje življenje."

Etična načela izhajajo tako iz prvega teoretičnega principa (dobra uporaba energije) kot iz drugega (vzajemen napredek in podpora).

3.1 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. Škraba pravi: »Načelo najučinkovitejše uporabe duha in telesa izpopolnjuje vrzeli vseh prejšnjih načel in je voditelj človekove osebnosti v življenju« (Škraba, 1980).

V knjigi Kodokan judo je Jigoro Kano takole opisal načelo popuščanja in učinkovite izrabe energije:

»Da bi razumeli, kaj pomeni načelo popuščanja, si predstavljajmo, da stoji pred mano mož, čigar moč je 10 in moja moč je samo 7. Če me potisne, kolikor močno me lahko, me bo zagotovo potisnil nazaj ali prevrnil, tudi če se upiram, kolikor se da močno. To je nasprotovanje sili s silo. Če namesto, da mu nasprotujem, popustim toliko, kot me on potiska in se umaknem, ter pri tem ohranim ravnotežje, izgubi ravnotežje on. Ker bo zaradi tega oslavljen, ne bo mogel izkoristiti vse svoje moči. Njegova moč bo padla na 3. Ker jaz ohranjam ravnotežje, moja moč ostaja 7. Zdaj sem močnejši, kot je moj nasprotnik in ga lahko premagam tudi, če uporabim samo pol svoje moči in ohranim ostalo za kak drug namen. Tudi če si močnejši kot tvoj nasprotnik, je bolje, če najprej popustiš. Tako ohranjaš energijo, medtem ko se nasprotnik izčrpava.

To je samo eden izmed primerov, kako lahko premagaš nasprotnika s popuščanjem. Ker so številne tehnike upoštevale to načelo, so večino poimenovali jujitsu. Poglejmo še nekaj primerov spretnosti, ki jih lahko dosežemo z jujitsom.

Predpostavimo, da pred menoj stoji človek. Lahko ga, tako kot hlod, ki ga postavimo pokonci, potisnemo iz ravnotežja (naprej ali nazaj) z enim prstom. Če se človek nagne naprej, lahko položim svojo roko za njegov hrbet in hitro postavim svoje boke pred njegove. Moji boki postanejo oporišče vzvoda. Da vržem človeka na tla, tudi če je veliko težji od mene, ne potrebujem drugega, kot da zasukam boke in potegnem za njegovo roko oz. rokav.

Recimo, da poskušam človeku porušiti ravnotežje naprej, toda on stopi korak naprej. Še vedno ga lahko z lahkoto vržem, če mu s podplatom zbijem nogo tik nad Ahilovo tetivo, v trenutku preden postavi nogo s celo težo na tla. To je dober primer učinkovite izrabe energije. Z zelo malo napora lahko premagam nasprotnika, ki je precej močan.

Kaj če bi se človek pognal proti meni in me potisnil. Namesto, da ga potiskam nazaj, bi prijel njegovi roki ali reverja z obema rokama, postavil podplat na spodnji del trebuha, stegnil nogo in se usedel na tla. Lahko bi ga vrgel preko svoje glave.



Ali recimo, da se moj nasprotnik nagne naprej in me potisne z eno roko. Akcija ga bo spravila iz ravnotežja. Če ga zgrabim za zgornji del rokava stegnjene rok, se obrnem tako, da je moj hrbet blizu njegovih prsi, s prosto roko tesno objamem njegovo ramo in se hitro sklonim naprej, bo poletel čez mojo glavo in pristal na hrbtu.

Vsi ti primeri kažejo, da je princip vzvoda pri metanju nasprotnika pomembnejši kot popuščanje.»

Načel je več, vendar je nekaj takih, za katera je mogoče upravičeno sklepati, da tvorijo temelj, na katerem se gradi ves judo. Načela se med seboj prepletajo in dopolnjujejo, pri vadbi pa tvorijo zaključeno celoto.

- 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. To je lahko reči, veliko težje pa izvesti v praksi. Zato, da bi lahko načelo upoštevali v praksi, je potrebno ure in ure vaditi pravilno izvedbo tehnik. Pa tudi to še ni dovolj. Tehnike je potrebno izvesti v pravem trenutku, ko lahko izkoristimo nasprotnikovo silo. Treningu pravega trenutka in ustvarjanja situacij, kjer lahko tehniko izvedemo s čim manjšo uporabe sile, je namenjen randori. Največji učinek lahko dosežemo na dva načina in sicer z načelom popuščanja ali z načelom upiranja.

- 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. Škraba v svojem delu Prvi koraki pravi: »Osnovno pravilo tako je: če vas nasprotnik potiska, vlecite, če pa vleče, potiskajte«! (Škraba, 1980).

Vendar pa v borbi ponavadi to ni tako enostavno. Redko kateri nasprotnik te bo potiskal ali vlekel, ne da bi bil pozoren na ohranjanje svojega ravnotežja. Prav tako tehnika ne bo uspešna, če bomo nasprotnikovi sili samo popustili. V tem primeru bomo običajno mi žrtve nasprotnikove tehnike.

Kot ste vsi kandidati za mojstre verjetno že ugotovili, je potrebno v borbi znati izkoristiti že samo gibanje nasprotnika, njegov poskus prijema za kimono, ... ali pa je potrebno nasprotnikovo gibanje izzvati s svojo akcijo (načelo akcije – reakcije). Z ustreznim učenjem tehnike in spretnostjo, ki jo pridobimo med randorijem, se lahko naučimo izkoristiti tudi manjše gibe nasprotnika in silo, ki ni nujno usmerjena proti nam.



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 spretnejšim 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. Ali kot pravi Škraba: «Gibajoča sila telesa torej ni usmerjena proti celotni sili nasprotnikovega telesa, temveč slabi točki njegovega napada ali položaja». (Škraba, 1980) Vsi protimetri in tehnike reševanja v parterju upoštevajo to načelo.

Kot je bilo že prej izpostavljeno, tudi v tem primeru v praksi ni lahko ugotoviti, kje je šibka točka nasprotnikovega napada. Za to je potrebno veliko treninga.

- 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 uchi mato. Nasprotnik se odzove tako, da potisne boke naprej in prenese težišče nazaj, kar izkoristimo za to, da ga vržemo s tehniko tani otoshi.

Vse kombinacije tehnik izkoriščajo to načelo.

- 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. Npr.: če izvajamo tehniko sase tsuri komi ashi, s podplatom blokiramo nasprotnikovo nogo tik nad gležnjem. Ta točka predstavlja oporišče vzvoda.



Dolžina ročice je sedaj od oporišča vzvoda do točke, kjer vlečemo nasprotnika naprej (običajno rokav in rever). Pri bočnih metih običajno predstavlja oporišče vzvoda bok, preko katerega mečemo nasprotnika. Nižje kot bomo spustili bok, oz. višje kot bomo potegnili nasprotnika z rokami, daljši bo vzvod in lažje ga bomo vrgli.

Tega načela ne upoštevamo le pri tehnikah metov, ampak tudi pri tehnikah vzvodov, davljenji in končnih prijemov.

- 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:

- a) ob nasprotnikovi napaki
- b) ob nasprotnikovem napadu v trenutku pred izvedbo njegove akcije, kar se doseže s predvidevanjem ob njegovi nameri. (Škraba, 1980)
- 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:

- a) ob nasprotnikovi napaki
- b) ob nasprotnikovem napadu v trenutku pred izvedbo njegove akcije, kar se doseže s predvidevanjem o njegovi nameri. (Škraba, 1980)

Če poskušaš izvesti met v trenutku, ko je položaj nasprotnika neprimeren, se tvoj poskus ne bo končal samo neuspešno, ampak boš najverjetneje postal žrtev protinapada. V nasprotju s tem je mogoče met izvesti uspešno in brez posebnega napora v trenutku, ko je položaj nasprotnikovega telesa takšen, da je potrebno za dokončanje meta narediti le malo.

Vsaka tehnika ima svoj optimalen trenutek za izvedbo. Pri nekaterih tehnikah je to bolj očitno kot pri drugih. Najbolj očitno je to načelo pri izvedbi vseh BARAI tehnik, saj je tehnika uspešna samo v primeru, ko je izvedena točno v pravem trenutku. Pri določenih tehnikah lahko napačen trenutek nadomestimo z večjim vložkom moči. Tehnika bo še vedno lahko izvedena za ippon, vendar ne bo izvedena lahkotno in bo že na prvi pogled videti, da je uspešna samo zaradi večjega vložka moči. Na ta način pa seveda lahko premagujemo samo šibkejše nasprotnike. 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.

Celotna akcija mora biti opravljena hitro in odločno, kar je mogoče, če je telo napeto in polno moči. Telo mora biti sproščeno in prožno, ne pa ohlapno, tako da judoist lahko uspešno uporabi silo, ki jo potrebuje. Vtis, da se neka tehnika izvaja »brez moči«, nastaja zaradi tega, ker je precejšnja količina energije usmerjena tja, kjer je možen najmanjši odpor.

- 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.

- Rušenje ravnotežja – KUZISHI

Če želimo met izvesti učinkovito, z najmanjšo uporabe energije, potem moramo nasprotniku najprej porušiti ravnotežje. Nasprotniku lahko porušimo ravnotežje s potegom ali potiskom v različne smeri. Pri tem lahko izkoriščamo nasprotnikovo silo (načelo popuščanja) ali pa samo izzovemo njegovo reakcijo (načelo akcije reakcije) Npr: kratko potegnemo ali potisnemo v ustrezno smer, nasprotnikovo ravnotežje pa porušimo v smeri njegove reakcije.

Ravnotežja ne rušimo samo z rokami, ampak z gibanjem celega telesa.

Če si stojimo s partnerjem nasproti v osnovnem položaju, imamo osem osnovnih smeri rušenja ravnotežja.

Kuzushi je eden od glavnih principov juda, ki ga je v veliki meri razvil prav Jigoro Kano. Je eden od ključnih elementov, ki omogočajo najučinkovitejšo uporabo energije. Vsekakor pa je mogoče rušenje ravnotežja tudi v vseh vmesnih smereh.

Kuzushi je eden od glavnih principov juda, ki ga je v veliki meri razvil prav Jigoro Kano. Je eden od ključnih elementov, ki omogočajo najučinkovitejšo uporabo energije.

- Prehod v met – TSUKURI



Potem, ko si nasprotniku porušil ravnotežje, se moraš postaviti v ustrezen položaj za met. To imenujemo TSUKURI. Če je nasprotnik šibkejši od tebe, ga boš lahko vrgel tudi s slabim tsukurijem, ampak je več možnosti, da bo prišlo do poškodbe. Nasprotnika, ki je močnejši od tebe, boš lahko vrgel samo s pravilnim tsukurijem. Pri mnogih metih so možni različni vstopni gibi, nekateri meti pa zahtevajo točno določen vstop. Več različnih vstopov obvladaš, večja je možnost, da boš lahko uspešno izkoristil nasprotnikovo silo.

- Izvajanje meta – KAKE

Izvajanje meta (kake) naj bi bila posledica pravilnega rušenja ravnotežja in prehoda v met. Kake je le normalen zaključek celotne akcije, pri kateri je nastala potrebna hitrost za uspešen met. V tej fazi je pomembno, da nadzorujemo svoje gibanje in gibanje nasprotnika do zaključka meta.

3.1.1 UPORABA OSNOVNIH NAČEL JUDA NA TRENINGU IN TEKMOVANJIH

Tehnike so, v skladu z načelom največjega učinka, uspešno izvedene takrat, ko upoštevamo osnovna načela juda. Da bi na tekmovanju proti enakovrednemu nasprotniku izvedli tehniko za ippon, običajno ni dovolj samo, da smo telesno, tehnično in taktično dobro pripravljeni, ampak je potrebno pri izvedbi tehnike upoštevati osnovna načela juda.

Primer s katerim bomo poskusili predstaviti uporabo teh načel v borbi:

Nasprotnika želim vreči s tehniko seoi nage. Nasprotnik ima težišče pomaknjeno malo nazaj, zato ga napadem s ko uchi gari. Nasprotnik umakne nogo in prenese težišče naprej (načelo akcije reakcije). Sedaj je pravi trenutek (načelo pravega trenutka) za napad s seoi nage, saj ima nasprotnik težišče pomaknjenonaprej. Ker je njegovo težišče že pomaknjeno naprej, ne potrebujemo več veliko moči, da mu do konca porušimo ravnotežje (načelo največjega učinka). Pri izvedbi tehnike meta moramo paziti, da pokrčimo kolena in spustimo svoje težišče nižje od nasprotnikovega (načelo vzvoda). Tehnika mora biti izvedena hitro, eksplozivno in tekoče (načelo koncentracije energije), nadzor nad nasprotnikom moramo ohraniti do njegovega padca na hrbet, saj se v nasprotnem primeru lahko obrne na bok ali celo na trebuh (načelo polnega kroga).

Pri vadbi tehnike, v randoriju in na tekmovanjih pogosto upoštevamo vsa ta načela, ne da bi o njih razmišljali. Od mojstra juda pričakujemo, da ta načela razume, jih upošteva in zna razložiti pri izvedbi tehnik tako v tachi wazi kot ne wazi. Primerov, ko načela



uporabljamo, je izredno veliko. Vsak kandidat lahko to razloži na svojem primeru. Če imaš svojo najljubšo tehniko (TOKUI WAZA) boš z malo razmisleka zagotovo lahko razložil uporabo teh načel.

Prav tako je potrebno razumeti uporabo teh načel pri izvedbi tehnik v nage no kati. Od kandidatov na izpitu pričakujemo, da znajo za vsako tehniko, ki jo izvajajo v nage no kati, obrazložiti uporabo načel.

3.2 Etična načela – etika judoista

Kot smo že povedali, se je Jigoro Kano 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, smo že razložili, pri vsakodnevni vadbi juda pa uporabljamo določena pravila, ki pripomorejo k uveljavljanju etičnih načel.

- 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 pravilnega pozdrava (REI). Pozdrav je izraz vljudnosti, spoštovanja in prijateljstva med vadečimi. Za vsakega judoista, ki vadi judo dlje časa, je pozdrav samoumeven.

Jigoro Kano je o pozdravu dejal: »Pred in po vadbi se nasprotnika priklonita drug drugemu. Priklon je znak hvaležnosti in spoštovanja. V bistvu se zahvališ svojemu nasprotniku, ker ti je dal možnost izpopolniti svojo tehniko.«

Pozdrav na začetku in koncu vsake vadbene ure, pred in po vadbi s partnerjem, je za večino pripadnikov evropske kulture neobičajen. V resnici je priložnost, da se judoist umiri in se zbere. Žaljivo je, če nasprotnika ne pozdravimo ali če ga pozdravimo nespoštljivo.

- Pozdrav kleče (ZA REI)

Na začetku in ob koncu vadbe se vadeči, glede na stopnjo pasov, razvrstijo v vrsto pred trenerjem. »ZA ZEN« je znak za formalen pozdrav kleče. Najprej pokleknejo z levo nogo, nato z desno. Pri tem ostanejo prsti uprti v tla. Nato prekrižajo prste in se usedejo na pete.

Znak MOKUSO je znak za koncentracijo, sledi mu znak REI. Izreče ga vadeči, ki je prvi v vrsti. Vadeči in trener se drug drugemu priklonijo tako, da spustijo dlani na tla in se z glavo približajo tlom. Po priklonu vstanemo najprej z desno in nato z levo nogo. Pozdrav izvedemo na začetku in koncu judo treninga. S pozdravom na začetku treninga se



vadeči osredotočijo na trening. Pozdrav na koncu vadbe je namenjen umiritvi in zaključku vadbe ter pripravi na vsakdanje življenje izven judo blazin – tatamija.

Način pozdrava kleče izhaja iz tradicije japonskih samurajev (borcev v času fevdalizma). Omogočal jim je v katerem koli trenutku uporabiti svoj meč. Orožje so nosili ob pasu na levi strani telesa. Če bi samuraj pokleknil najprej z desno nogo, v primeru napada, svojega meča ne bi mogel uporabiti, ker bi bil mečukleščen med telo in nogo in uperjen k tlom. Pravilni pozdrav kleče je bil zanj življenjsko pomemben!

- Pozdrav stoje (TACHI REI)

S pozdravom stoje povabimo partnerja k vadbi. Tudi on se odzove s priklonom. S priklonom prav tako zaključimo vadbo s partnerjem. S tem izrazimo zahvalo za vadbo in za pomoč pri napredku.

Priklon na začetku vadbe je obljuba, da bomo upoštevali načela juda. Pred in po borbi na tleh se pozdravimo kleče (ZA REI). Tudi na judo tekmovanjih se nasprotniki pred in po končani borbi priklonijo stoje.

- 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.

Posebno dekleta pogosto želijo ugajati tako, da se »uredijo« za trening (ličila, nakit, pričeska). Takšne vrste »urejenost« ne sodi na trening. Vadba juda ima točno določen namen, ki zahteva maksimalno osredotočenost in dojo ni prostor, kjer bi se posameznik dokazoval s tem, da sledi modi. Urejenost mora slediti funkcionalnosti, varnosti in skrbni za higieno. Individualnost dokazujemo z inovativnostjo v randoriju, vse ostalo na trening ne sodi.

- 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.

- Pravila vedenja judoistov na treningu, tekmovalju in v osebnem življenju

Ne oziraj se na to, da judo sloni na humanih načelih, je lahko nevarna veščina. Vsak judoista mora upoštevati določena pravila vedenja, ki slonijo na osnovnih normah lepega vedenja in bontona, na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. V nadaljevanju je naštetih nekaj pravil, ki jih mora judoist upoštevati.

- Nikoli ne dokazuj svoje prevlade z grobo silo, temveč z upoštevanjem načel juda.
- Judo tehnik ne smeš uporabljati izven doja, razen v primeru resne ogroženosti. Uporaba judo tehnik izven doja je neodgovorna in nevarna.
- Pravi judoist ne izziva in ne napada. Konfliktom se poskuša ali izogniti ali pa jih rešuje na miren način.
- Ker si judoist, moraš zaščititi šibkeje.
- Spoštuj starejše in izkušenejše judoiste in se poskušaj od njih kaj naučiti.
- Na tekmovaljih nikoli ne ugovarjaj sodniku, čeprav je prišlo do očitne nepravilnosti.
- Pri vadbi in na tekmovaljih skrbi za to, da ne bi z nepravilno ali nedovoljeno tehniko poškodoval sebe ali nasprotnika. Če do poškodbe vseeno pride, ne obtožuj drugih ali sebe. Poškodbam se včasih ne da izogniti.
- Če se poškoduješ, ne stokaj, ampak takoj opozori sodnika ali trenerja, da te ustrezno oskrbi.

Etičnega ravnanja se ne da opredeliti s spiskom pravil. Pravila nam pomagajo usmerjati naše ravnanje, a v določeni situaciji se moraš odločiti sam. Prav te odločitve opredeljujejo tvojo osebnost in etičnost tvojega ravnanja.



4. JUDO TEHNIKE, BORBENI POLOŽAJI, GIBANJE PO BLAZINI

4.1 GIBANJE PO BLAZINI - SHINTAI in TAI SABAKI

Razlikujemo dva načina gibanja po blazini in sicer:

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

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.

❖ 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 900 ali 1800 v smeri naprej ali nazaj in seveda v levo ali desno stran.

4.2 BORBENI POLOŽAJI – SHISEI

Poznamo dva osnovna borbena položaja in sicer:

- SHIZEN TAI ali naravni borbeni položaj in
 - JIGO TAI ali obrambni borbeni položaj.
- ❖ Osnovni naravni položaj (SHIZEN HONTAI)

Naravni položaj ustreza naravni drži človeškega telesa. Noge so razmaknjene v širini ramen, teža telesa je enakomerno porazdeljena na obe nogi, sprednji del stopal je za malenkost bolj obremenjen. Rame, kolena in boki so sproščeni, napet je le spodnji del



trebuha (hara). Telo in psiha morata biti v tem položaju sproščena tako, da tekmovalec lahko brez napora zavzame katerikoli drug položaj. Drža v tem položaju ni utrujajoča in je najprimernejša za izvedbo različnih tehnik.

❖ Desni in levi naravni položaj (MIGI in HIDARI SHIZEN TAI)

Če stopimo iz osnovnega naravnega položaja z desno nogo naprej, smo v desnem naravnem položaju. Če stopimo naprej z levo nogo, smo v levem naravnem položaju. Tudi tu je teža telesa enakomerno porazdeljena na obe nogi, le peta zadnje noge je pomaknjena nekoliko navznoter.

❖ Obrambni položaj (JIGO HONTAI)

Iz naravnega položaja se v bokih in kolenih nekoliko znižamo in razmaknemo nogi. Teža telesa mora biti enakomerno porazdeljena na obe nogi. Zgornji del telesa ostane sproščen in vzravnani. To seveda ni naraven položaj in v njem ne smemo vztrajati dolgo. Uporabljamo ga le v trenutkih, ko nas nasprotnik napada, oziroma takrat, ko nasprotnika varamo. Zavedati se moramo, da je naravni položaj za doseg cilja uporabnejši. Če je tekmovalec med borbo na tekmovanju predolgo v obrambnem položaju, mu bo sodnik prisodil shido. Če smo na treningu pogosto v obrambnem položaju, otežujemo napredek v znanju sebi in partnerju.

❖ Desni in levi obrambni položaj (MIGI in HIDARI JIGO TAI)

Če stopimo iz osnovnega obrambnega položaja naprej z desno nogo, smo v desnem obrambnem položaju. Če stopimo naprej z levo nogo, smo v levem obrambnem položaju.

4.3 PRIJEMI ZA KIMONO - KUMI KATA

Nasprotnika lahko primemo za kimono, če stojimo v naravnem ali obrambnem položaju. Prijem mora biti tak, da nam omogoča učinkovit napad ali uspešno obrambo in izvajanje metov v desno ali levo.

Osnovni načini prijema nasprotnika so:

- a) osnovni (HON KUMI KATA)
- b) desni (MIGI KUMI KATA) in
- c) levi (HIDARI KUMI KATA)

Poleg osnovnih poznamo veliko neobičajnih prijemov, ki jih lahko uporabljamo v randoriju. Poleg dovoljenih poznamo še pogojno dovoljene prijeme (prijeme, ki smejo



trajati le omejen čas) in nedovoljene prijeme, ki jih sodnik kaznuje s shido ali hansokumake.

Pogojno dovoljeni prijemi:

- a) enostranski prijem
- b) prijem za pas
- c) diagonalni prijem
- d) blok s stegnjeno roko oz. prijemi, ki nasprotniku onemogočajo napad. Mednje sodijo prijemi za oba rokava, »korejski prijem«, blok s stegnjeno roko. Takšne prijeme lahko uporabljamo samo nekaj trenutkov in se v borbi ne smejo ponavljati, ker jih sodnik kaznuje s shido.

Nedovoljeni prijemi:

- a) prijem pod pasom v tachi wazi (hansokumake)
- b) prijem roba rokava ali hlačnice (v ne wazi) (shido)
- c) pištolski prijem (shido)
- d) objemanje telesa brez prijema za kimono v tachi wazi (shido)
- e) razdiranje prijema z dvema rokama, s sunkovitim odrivanjem oz. udarjanjem ali s pomočjo noge (shido)

Na izpitu od kandidatov pričakujemo, da poznajo različne prijeme in da vedo, kateri prijemi so pogojno dovoljeni ali prepovedani. Prav tako pričakujemo, da znajo prikazati načine razdiranja nasprotnikovih prijemov, načine preprečevanja nasprotnikovih prijemov in različne tehnike metov, ki jih lahko iz teh prijemov izvajamo.



5. RAZDELITEV TEHNIK JUDA

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.

TEHNIKA PADCEV (UKEMI WAZA)

padci naprej (MAE UKEMI, MAE MAWARI UKEMI)

padci nazaj (USHIRO UKEMI)

padci vstran (YOKO UKEMI)

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)

PARTERNE TEHNIKE (KATAME WAZA)

končni prijemi (OSAEKOMI WAZA)

davljenja (SHIME WAZA)

vzvodi (KANSETSU WAZA)

TEHNIKE UDARCEV (ATE WAZA)

udarci z roko (UDE ATA WAZA)

udarci z nogo (ASHI ATE WAZA)

PRVA POMOČ Z MASAŽO (SHIATSU KAPPO)

Na izpitu od kandidatov pričakujemo, da bodo znali poimenovati in prikazati vsaj 5 tehnik iz vsake skupine NAGE WAZA in KATAME WAZA, ter vse tehnike padcev.



V nadaljevanju želimo pojasniti zmedo, ki se pojavlja pri prevajanju japonskih izrazov v slovenščino. Nekatere napake se kar naprej ponavljajo, zato upamo, da jih bomo z razlago uspeli odpraviti in pomagali postopno razširiti in poenotiti strokovno izrazoslovje v slovenskem jeziku.

Na izpitu kandidati pogosto zamenjujejo izraza NE WAZA in KATAME WAZA. Do zmede prihaja, ker oba izraza v slovenščino prevajamo kot parterne tehnike.

Izraz NE dobesedno pomeni uleči se in izraz NE WAZA uporabljamo za vse tehnike, ki se izvajajo leže, sede ali kleče na tleh. Pogosto se uporablja izraz RANDORI NE WAZA, kar pomeni randori na tleh, v nasprotju z RANDORI TACHI WAZA, kar pomeni randori, ki ga izvajamo stoje.

Izraz KATAME pomeni, da neko gibanje zaustavimo, zamrznemo. Angleži izraz KATAME WAZA prevajajo z »grappling techniques«. Izraz grappling pomeni trden prijem. V slovenščino je izraz zelo težko prevesti, zato ga zaenkrat prevajamo kar z izrazom parterne tehnike. To pa je lahko zavajajoče. Katame waza namreč lahko izvajamo tudi stoje. Poznamo tehnike davljenj in vzvodov, ki jih je dovoljeno izvajati stoje tudi na tekmovanjih.

Izraza NE WAZA in KATAME WAZA torej ne pomenita isto in ju ne smemo zamenjevati. Do zmede prihaja tudi pri prevajanju izrazov MA SUTEMI WAZA in YOKO SUTEMI WAZA v slovenščino. Kar nekaj časa se je izraz ma sutemi waza prevajal kot telesni meti naprej oz. kot telesni meti nazaj. Izraz MA pomeni v dobesednem prevodu NARAVNOST. Kodokan opredeljuje MA SUTEMI WAZA kot mete, ki jih izvajamo ležeč na hrbtu in YOKO SUTEMI WAZA kot mete, ki jih izvajamo ležeč na boku. Angleži prevajajo izraz MA SUTEMI WAZA kot »supine sacrifice techniques«. Izraz »supine« pomeni ležeč na hrbtu. Ker je v slovenščino te izraze nemogoče prevesti na kratko in bi bili v prevodih izredno dolgi, sta veliko bolj primerna prevoda TELESNI METI NARAVNOST (izraz naravnost ustrezno opisuje tako smer padca ukeja, kot položaj torijevega telesa pri metu) in TELESNI METI V STRAN (izraz vstran zopet ustrezno opisuje tako smer padanja ukeja kot položaj torijevega telesa pri metu).

Uveljavil se je še en izraz, ki ga tudi uporabljamo neustrezno. To je izraz ZEMPO TENKAI za judo preval naprej. Pravilen izraz za judo preval naprej je MAE MAWARU UKEMI, kar dobesedno pomeni naprej (MAE), kotaleč (MAWARI), padec (UKEMI).

Japonski izraz ZEMPO TENKAI opisuje preval naprej čez glavo (temu pogosto rečemo šolski preval naprej, da ga tako ločimo od judo prevala naprej).



Razdelitev judo tehnik po Kodokanu, ki je prekopirana z uradne strani Kodokana (www.kodokan.org):

5.1 Nage-waza (67 tehnik)

Opombe:

Številke označujejo mesto tehnike znotraj GO KYO NO WAZA (SHIN-GO KYO, 1920).

(primer: "1-1" je prva tehnika DAI-IKKYO (prvi KYO))

- označuje, da je bila tehnika vključena v KYU GO KYO (1895) vendar je bila opuščena ob reviziji 1920. (8 tehnik)
- označuje novo poimenovane tehnike 1 (Oct. 05, 1982).
- ❖ označuje novo poimenovane tehnike 2 (Apr. 01, 1997).

Te-waza (15 tehnik)	
1-8	Seoi-nage
2-6	Tai-Otoshi
3-8	Kata-guruma
4-4	Sukui-nage
4-8	Uki-Otoshi
5-7	Sumi-Otoshi
•	Obi-Otoshi
•	Seoi-Otoshi
•	Yama-arashi
○	Morote-gari
○	Kuchiki-taoshi
○	Kibisu-gaeshi
○	Uchi-mata-sukashi
○	Kouchi-gaeshi
•	Ippon-seoi-nage

Yokosutemi-waza (15 tehnik)	
3-7	Tomoe-nage
4-1	Sumi-gaeshi
5-6	Ura-nage
•	Hikikomi-gaeshi
•	Tawara-gaeshi

Te-waza (11 tehnik)	
1-4	Uki-goshi
1-6	O-goshi
2-3	Koshi-guruma



2-4	Tsurikomi-goshi
2-7	Harai-goshi
3-2	Tsuri-goshi
3-5	Hane-goshi
4-5	Utsuri-goshi
5-5	Ushi-ro-goshi
○	Daki-age
●	Sode-tsurikomi-goshi

Ashi-waza (21 tehnik)	
1-1	Deashi-harai
1-2	Hiza-guruma
1-3	Sasae-tsurikomi-ashi
1-5	Osoto-gari
1-7	Ouchi-gari
2-1	Kosoto-gari
2-2	Kouchi-gari
2-5	Okuri-ashi-harai
2-8	Uchi-mata
3-1	Kosoto-gake
3-4	Ashi-guruma
3-6	Harai-tsurikomi-ashi
4-6	O-guruma
5-1	Osoto-guruma
●	Osoto-Otoshi
○	Tsubame-gaeshi
○	Osoto-gaeshi
○	Ouchi-gaeshi
○	Hane-goshi-gaeshi
○	Harai-goshi-gaeshi
○	Uchi-mata-gaeshi



Yokosutemi-waza (15 tehnik)	
3-3	Yoko-Otoshi
4-2	Tani-Otoshi
4-3	Hane-makikomi
4-7	Soto-makikomi
5-2	Uki-waza
5-3	Yoko-wakare
5-4	Yoko-guruma
5-8	Yoko-gake
•	Daki-wakare
•	Uchi-makikomi
○	Kani-basami
○	Osoto-makikomi
○	Uchi-mata-makikomi
○	Harai-makikomi
○	Kawazu-gake *prepovedana tehnika

Imena, ki jih pogosto napačno uporabljamo		
Te-guruma	•	Kodokan za to tehniko uporablja izraz "Sukui-nage".
Ude-gaeshi	•	Če vržeš nasprotnika s Kansetsu-waza, tega ne upoštevamo kot nage-waza. Če tehniko izvedeš brez Kansetsu-waza, potem tehnika sodi v "Yoko-wakare".
Obi-tori-gaeshi	•	Kodokan za to tehniko uporablja izraz "Hikikomi-gaeshi".

1. 5.2 Katame-Waza (29 tehnik)

Opombe:

- Novo poimenovane tehnike 1 (Feb. 01, 1985).
- Novo poimenovane tehnike 2 (Apr. 01, 1997).
- Opuščeno ime tehnike (Apr.01,1997) označuje novo poimenovane tehnike 2 (Apr. 01, 1997).

Osaekomi-waza (7 tehnik)	
	Kuzure-kesa-gatame
	Kata-gatame
	Kami-shiho-gatame
	Kuzure-kami-shiho-gatame
	Yoko-shiho-gatame
	Tate-shiho-gatame
•	Kesa-gatame



•	Hon-kesa-gatame
---	-----------------

Shime-waza (12 tehnik)	
	Nami-juji-jime
	Gyaku-juji-jime
	Kata-juji-jime
	Hadaka-jime
	Okuri-eri-jime
	Kata-ha-jime
	Do-jime * prepovedana tehnika
○	Sode-guruma-jime
○	Kata-te-jime
○	Ryo-te-jime
○	Tsukkomi-jime
○	Sankaku-jime

Kansetsu-waza (10 techniques)	
	Ude-garami
	Ude-hishigi-juji-gatame
	Ude-hishigi-ude-gatame
	Ude-hishigi-hiza-gatame
	Ude-hishigi-waki-gatame
	Ude-hishigi-hara-gatame
	Ashi-garami* prepovedana tehnika
○	Ude-hishigi-ashi-gatame
○	Ude-hishigi-te-gatame
○	Ude-hishigi-sankaku-gatame

Opombe:

- Kodokan uporablja ime "Kuzure-kesa-gatame" namesto pogosto uporabljenega izraza "Makura-kesa – gatame" ali "Ushiro-kesa-gatame".
- "Kesa" in "Kami-shiho" sta edini tehniki, ki imata tudi "Kuzure" poimenovanje. Poimenovanja "Kuzure" pri "Yoko-shiho-gatame", "Tate-shiho-gatame" in "Kata-gatame" ne obstajajo.
- Kodokan uporablja ime "Ude-hishigi-juji-gatame" ali "Ude-hishigi-ude-gatame" in ne skrajšanih imen kot recimo "Juji-gatame" ali "Ude-gatame".



6. METODE JUDO VADBE

V judu poznamo dve glavni metodi treninga in sicer: KATA in RANDORI. Kata, kar dobesedno pomeni »oblika«, je način vadbe, pri kateri sledimo formalno določenemu sistemu učenja tehnik. Randori, v prevodu »prosta vadba«, pa je prosto izvajanje tehnik v nepredvidljivih in spremenljivih okoliščinah. V Kodokan judu poznamo sledeče kate:

- NAGE-NO-KATA (oblika metov)

Iz vsake skupine tehnik metov (nage waza) v kati prikažemo 3 tehnike v desno in levo stran.

- KATAME-NO-KATA (oblika parternih tehnik)

Iz vsake skupine parternih tehnik (katame waza) v kati prikažemo 5 tehnik.

- KIME-NO-KATA (oblika tradicionalne samoobrambe, angleški prevod »Forms of Decision«)

V kati so prikazane tehnike samoobrambe. Tehnike izvajamo v klečečem in stoječem položaju. Prikazujejo obrambo proti napadu z golo roko, z nožem in s katano.

- JU-NO-KATA (mehka kata)

Oblike napada in obrambe so prikazane z mehкими gibi, s katerimi nikoli ne nasprotuješ nasprotnikovi sili.

- THE KODOKAN GOSHIN-JUTSU (oblika samoobrambe)

Tehnike moderne samoobrambe so uporabljene proti napadu z golo roko, z nožem, palico in pištolo.

- ITSUTSU-NO-KATA (oblika petih principov)

Kata prikazuje pet principov izkoriščanja nasprotnikove energije.

- KOSHIKI-NO-KATA (starodavna kata)

Prof. Kano je priredil starodavne tehnike in jih uredil v kato. Na ta način je želel ohraniti izvor judo tehnik.

- SEIRYOKU-ZENYO-KOKUMIN-TAIKU

To je oblika telesne vadbe.



Nage no kati in katame no kati pravimo tudi randori no kata, saj v njih prikazujemo tehnike, ki jih lahko uporabljamo tudi v randoriju. V knjigi Kodokan judo je Jigoro Kano takole opisal metodi treninga kata in randori:

»Kata, kar pomeni oblika, je sistem vnaprej določenih gibanj, ki učijo osnove napada in obrambe. Poleg metanja in parternih tehnik (ki jih vadimo tudi v randoriju) vključuje še udarce, brce, napade z nožem in številne druge tehnike. Te tehnike so vključene v katah, ker so gibanja samo v katah vnaprej določena in oba partnerja vesta, kaj bo drugi naredil.

Randori pomeni prosta vadba. Vadeči se razporedijo po parih in se merijo drug z drugim, kot bi to delali na tekmovanju. Lahko izvajajo mete, končne prijeme, davljenja in vzvode, ne smejo pa udarjati, brcati in uporabljati drugih tehnik, ki so primerne samo v pravem boju. Glavni pogoj v randoriju je, da udeleženci pazijo, da ne poškodujejo drug drugega in da sledijo etičnim načelom juda. To je pogoj, da lahko kar najbolj izkoristimo randori.«

Za judo pogosto rečemo, da ni samo šport, ampak je način življenja. Poudarjamo etična načela in vpliv juda na razvoj osebnosti. Pa se judo res tako razlikuje od ostalih športov? In če se, v čem je razlika?

Glavna razlika izvira že iz osnovnih teoretičnih načel, na katerih je Jigoro Kano zasnoval judo (SEIRYOKU ZENYO, JITA KYOEI). Poleg tega je Kano opredelil še tri glavne smotre vadbe juda: vadbo napada in obrambe (borbena metoda – shobu ho), vadbo telesa (metoda telesne priprave – taiiku ho) in razvoj moralnih vrednot (shushin-ho), kar vključuje tudi intelektualni razvoj in prenos naučenega v vsakodnevno življenje.

Na osnovi teh principov in smotrov vadbe je Kano zasnoval metode vadbe. Poleg vadbe kat in randorija je Kano uporabljal še dve metodi, katerih glavni cilj je moralni in intelektualni razvoj. Ti dve metodi sta MONDO (način učenja preko vprašanj in odgovorov) in KOGI (predavanja). Za boljšo predstavbo o vplivu juda na moralni in intelektualni razvoj judoistov navajamo prevod iz knjige Kodokan judo:

»Treninga duha

Tako kata kot randori sta obliki treninga duha. Randori je učinkovitejši. V randoriju moraš iskati nasprotnikove šibke točke in biti v vsakem trenutku pripravljen napasti z vso močjo in odločnostjo, če se ti za to pojavi priložnost. Pri tem ne smeš kršiti pravil juda. Vadba randorija stremi k temu, da vadeči postanejo pošteni, odkritosrčni,



premišljeni, pazljivi in preudarni v svojih akcijah. Naučijo se oceniti situacijo in sprejeti hitre odločitve in akcije. V randoriju, ne v napadu, ne v obrambi ne smeš biti neodločen.

V randoriju nikoli ne veš, katere tehnike bo nasprotnik uporabil, zato moraš biti vedno pozoren. Čuječnost postane tvoja druga narava. Z vadbo postaneš uravnovešen, hladnokrven in samozavesten, saj si pripravljen na vse. Sposobnost opazovanja, pozornost, domišljija, sklepanje in razumevanje se izboljšajo in to nam pride prav v vsakodnevem življenju in tudi v DOJU. Vadba randorija je raziskovanje zapletenih umskih in telesnih odnosov med tekmovalci. S takšno vadbo lahko pridobimo na tisoče dragocenih izkušenj.

V randoriju se učimo upoštevati načelo največjega učinka, tudi če smo močnejši od nasprotnika. Prepričljiveje premagati nasprotnika z učinkovito tehniko kot z golo močjo. Ta nauk lahko prenesemo tudi v vsakodnevno življenje. Učenci ugotovijo, da je prepričevanje, podkrepjeno s trezno logiko, učinkovitejše od prisile.

Randori nas uči tudi tega, da uporabimo pravo mero moči in energije. Nikoli preveč in nikoli premalo. Vsi poznamo ljudi, ki jim ne uspe uresničiti ciljev, ki so si jih zastavili, ker ne vejo, koliko navora morajo vložiti. V enem primeru ne uspejo priti do cilja, v nasprotnem pa ne vedo, kdaj se morajo ustaviti.

V randoriju se včasih boriš z nasprotnikom, ki si vročično želi zmagati. Vemo, da zoperstavljanje njegovi sili, je izguba energije, zato se z njim igramo, dokler se njegov bes in moč ne izčrpa. Šele potem ga napademo. Podobno ravnamo, če na takega človeka naletimo v vsakodnevem življenju. Ker pogovor nanj ne bo imel nobenega učinka, lahko samo čakamo, da se bo umiril. To je samo nekaj primerov, kako lahko randori prispeva k vadbi duha mladih ljudi.

Etični trening

Poglejmo sedaj, kako lahko razumevanje načela največjega učinka določa etični trening. Obstajajo ljudje, ki so razburjivi po naravi in se razburjajo ob vsaki malenkosti. Judo jim lahko pomaga, da se naučijo nadzorovati. S treningom hitro ugotovijo, da je jeza razmetavanje z energijo in nanje in na druge učinkuje negativno.

Vadba juda odlično učinkuje na tiste, ki so premalo samozavestni zaradi neuspehov v preteklosti. Judo nas uči, da poiščemo najboljšo možno pot, ne glede na individualne okoliščine. Pomaga nam razumeti, da je stalna zaskrbljenost izguba energije. Paradoksalno: človek, ki je na vrhuncu uspehov, in človek, ki je pravkar doživel neuspeh, sta v popolnoma enakem položaju. Oba se morata odločiti, kaj bosta naredila in izbrati pot, ki ju bo vodila v prihodnost. Modrosti juda dajejo obema enake možnosti



za uspeh. Po neuspehu lahko človeka reši iz otrplosti in razočaranja in privede do živahne aktivnosti.

Z vadbo juda lahko pridobijo tudi kronični nezadovoljneži, tiste osebnosti, ki redno krivijo druge za vse, za kar so krivi sami. Ti ljudje kmalu spoznajo, da je njihov negativni vzorec mišljenja v nasprotju z načelom največjega učinka in da je življenje v skladu z načeli juda ključ duševnega stanja, usmerjenega v prihodnost. »

Kot lahko ugotovimo iz zapisanega, je imel Kano že ob ustanovitvi juda pred očmi vpliv juda na celovit razvoj osebnosti. To spoznanje mora ostati sestavni del judo vadbe, saj v nasprotnem primeru judo siromašimo in ga približujemo ostalim športom. Na ta način judo izgublja svojo največjo vrednost in edinstvenost.

7. STOPNJE PASOV

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. V Sloveniji šolske pasove do vključno 2. KYU podeljujejo posamezni člani izpitne komisije. Stopnje pasov od 1. KYU do 6. DAN podeljuje tričlanska izpitna komisija na osnovi pravilnika o napredovanju po pasovih. Izpitni roki za te stopnje pasov razpisuje JZS dvakrat letno. Višje mojstrske pasove, od 6. DAN-a do 8. DAN-a, podeljuje EJU na predlog judo zvez posameznih držav. Stopnji mojstrskih pasov 9. In 10. DAN podeljuje IJF. Najvišje stopnje mojstrskih pasov se podeljuje vrhunskim tekmovalcem, njihovim trenerjem in vrhunskim sodnikom, ki prispevajo k razvoju juda v svetu. Stopnje KYU pasov se v različnih državah po svetu razlikujejo. Vsaka država ima svoj sistem šolskih pasov.

KYU pasovi v Sloveniji so:

bel 9 KYU, belo rumen 8 KYU, rumen 7 KYU, rumeno oranžen 6 KYU, oranžen 5 KYU, oranžno zelen 4 KYU, zelen 3 KYU, moder 2 KYU, rjav 1 KYU

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. Od kandidatov za mojstra se pričakuje, da bodo poleg učenja



tehnik in NAGE NO KATE posvetili čas tudi spoznavanju načel juda in spoznavanju vseh vidikov juda.

Mojstrske stopnje pasov so enotne po celem svetu. DAN pasov je 10. Začnejo se s črnim pasom (1 do 5), nato je pas opečno rdeče in bele barve (6 do 8), zadnji pa je rdeč (9 in 10).

Na internetu je mogoče najti literaturo, ki omenja, da je teoretično možno doseči tudi 11., 12 ali 13. DAN. Jigoro Kano nikoli ni določil najvišje stopnje mojstrskega pasu. Najvišja stopnja pasu, ki jo je sam podelil, je 10 DAN, zato jo imamo od takrat naprej za najvišjo stopnjo, ki jo lahko v judu dosežeš. 10. DAN je do sedaj prejelo izredno malo judoistov.

Nosilci najvišjega pasu 10. DAN v svetu

Yoshiaki Yamashita (1856-1935), pas mu je osebno podelil KANO leta 1935

Hajime Isogai (1871-1947), za 10 DAN je bil promoviran leta 1937

Hidekazu Nagaoka (1876-1952), promoviran leta 1937

Kunisaburo Iizuka (1875-1958), promoviran leta 1946

Charles Palmer (Velika Britanija), promoviran leta 1997

Kyuzo Mifune (1884-1965), promoviran leta 1945

Kaichiro Samura (1880-1964), promoviran leta 1947

Shotaro Tabata (1884-1950), promoviran leta 1948

Kotaro Okano (1885-1967), promoviran leta 1967

Matsutaro Shoriki (1885-1969), promoviran leta 1969

Shozo Nakano (1888-1977), promoviran leta 1977

Tamio Kurihara (1896-1979), promoviran leta 1979

Sumiuyki Kotani (1903-1991), promoviran leta 1984

Toshiro Daigo (1926 -), promoviran leta 2006

Ichiro Abe (1923 -), promoviran leta 2006

Yoshimi Osawa (1927 -), promoviran leta 2006



Edini nosilci 10.DAN-a, ki niso Japonci

Anton Gesing (Nizozemska), promoviran leta 1997

Henri Courtine (Francija), promoviran leta 2007

Leta 2011 je 10. dan prejela tudi prva ženska in sicer 98-letna Keiko Fukuda, ki je bila učenka Jigora Kana. Na žalost na uradni strani IJF in KODOKANA ni uradnega spiska vseh nosilcev 10. DAN-a. Več informacij o nosilcih 10. DAN-a lahko najdete na internetni strani www.judoinfo.com vendar pa to niso uradni podatki IJF ali KODOKANA.

Najvišje stopnje pasov v Sloveniji po podatkih januarja 2013 so:

8. DAN Jože Škraba

7. DAN Niko Vrabl, Marjan Fabian, Stanko Topolčnik

6. DAN Rudi Blažič, Slavko Božič, Anton Kos, Franc Pliberšek, Dušan Tanko, Peter Šubic, Bogdan Gabrovec, Franc Očko, Rajko Fatur, Filip Leščak, Brane Vuzem, Štefan Cuk, Urška Žolnir

Višji pasovi se podeljujejo vsako leto, kar pomeni, da se seznam najvišjih stopenj seveda vsakoletno spreminja.

V Sloveniji je v juniju 2014:

- 691 ljudi, ki so prejeli naziv mojster juda (27 je na žalost že pokojnih), od tega je 93 žensk
- Aktivnih je 379, od tega 225 tekmovalcev, 85 trenerjev, 50 sodnikov, 23 funkcionarjev in 40 takšnih, ki imajo več funkcij



8. ŠPORTNA OPREMA IN OSEBNA HIGIENA

8.1 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.

8.2 Kako oblečemo kimono ?

Kimono vedno oblečemo preko hlač in ga zavežemo s pasom.

8.3 Kako pravilno zavežemo pas ?

Pri pravilno zavezanem pasu morata biti oba konca enako dolga in morata enakomerno viseti navzdol.

8.4 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.



9. OSNOVE SODNIŠKIH PRAVIL

9.1 Razvoj sodniških pravil

O enotnih sodniških pravilih v judu lahko govorimo od japonskega prvenstva leta 1930 dalje. Pred tem so na tekmovanjih uporabljali prirejena pravila jujitsa, ki so jih pogosto določali za vsako tekmovalstvo posebej. Za zaključek borbe, oziroma zmago, je bilo potrebno doseči dva ippona.

Sodobna judo pravila, po katerih je potrebno za zmago doseči en ippon, so se razvila po drugi svetovni vojni v času razmaha juda po svetu. Pravila borbe, ki so jih napisali v Kodokanu v poznih štiridesetih letih so prevedli v več svetovnih jezikov. To je vplivalo na razvoj juda na vseh celinah. V času prehoda juda iz demonstracijskega športa na olimpijskih igrah v moderen olimpijski šport, je bilo očitno, da je potrebno pravila prilagajati razvoju juda. Pri oblikovanju pravil je bilo veliko razprav in iskanja kompromisov med zagovorniki tradicije in zagovorniki sprememb. Velike spremembe v tem obdobju so bile:

- uvedba težnostnih kategorij (Na svetovnem prvenstvu leta 1956 so judoidti nastopali v eni kategoriji. Leta 1964 so na olimpijskih igrah nastopali v treh kategorijah in odprti kategoriji. Leta 1967 so nastopali v petih kategorijah in odprti kategoriji. Leta 1979 pa so že nastopali v sedmih kategorijah in odprti kategoriji.)
- uvedba manjših točk yuko in koka
- uvedba kazni za manjše prekrške shido in chui

Kasneje so, zaradi hudih poškodb hrbtenice na tekmovanjih, uvedli kaznovanje tekmovalcev, ki so izvajali nevarne mete preko glave. Načelo zagotavljanja varnosti tekmovalcev je pomembno vodilo, ki mu sledimo tudi danes. Z dopolnjevanjem sodniških pravil so prepovedali izvajanje več nevarnih tehnik metov (kami basami, kawazu-gake, kata guruma s prevalom preko glave...). Ravno tako so prepovedali izvajanje drugih tehnik, pri katerih lahko pride do poškodbe (zbijanje stojne noge z notranje strani od zadaj, izvajanje tehnik vzvodov druge kot na komolcu...).

Spreminjali so tudi pravila glede tekmovalne površine in veljavnost izvedbe tehnik. Na začetku je bila borilna površina brez jasno označenega roba. Uvedba opozorilne in zaščitne površine je vplivala tudi na dosojanje tehnik. Dolgo časa so priznali le tehnike, pri katerih sta bila oba tekmovalca znotraj borilne površine. Danes je tehnika veljavna, če je v času začetka akcije eden od tekmovalcev v borilni površini.

Dopolnjevanje in spreminjanje sodniških pravil v zadnjih letih sledi razvoju juda. Njihov namen je razviti judo v atraktiven, dinamičen in varen šport, ki je razumljiv vsem



gledalcem. Spremembe pravil v zadnjih letih, so namenjene ohranjanju osnovnih judo tehnik in prepovedi tehnik, ki so prišle v judo iz drugih borilnih veščin (rokoborba, samba..).

9.2 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).

9.3 Oprema tekmovalcev

Tekmovalci praviloma nastopajo v belem judo-giju. Na pomembnih tekmovanjih pa mora imeti eden izmed tekmovalcev modri judo-gi. Osebni izgled tekmovalcev in oprema morajo biti v skladu s predpisi in etičnimi načeli juda.

Tekmovalci nastopajo v judo-giju, ki mora ustrezati predpisom. Nekaj teh 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 prekriža 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 biti takšna, da se dvakrat ovije okoli pasu in na vsakem koncu še prosto visi 20-30 cm, ko zavežemo vozle. 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.

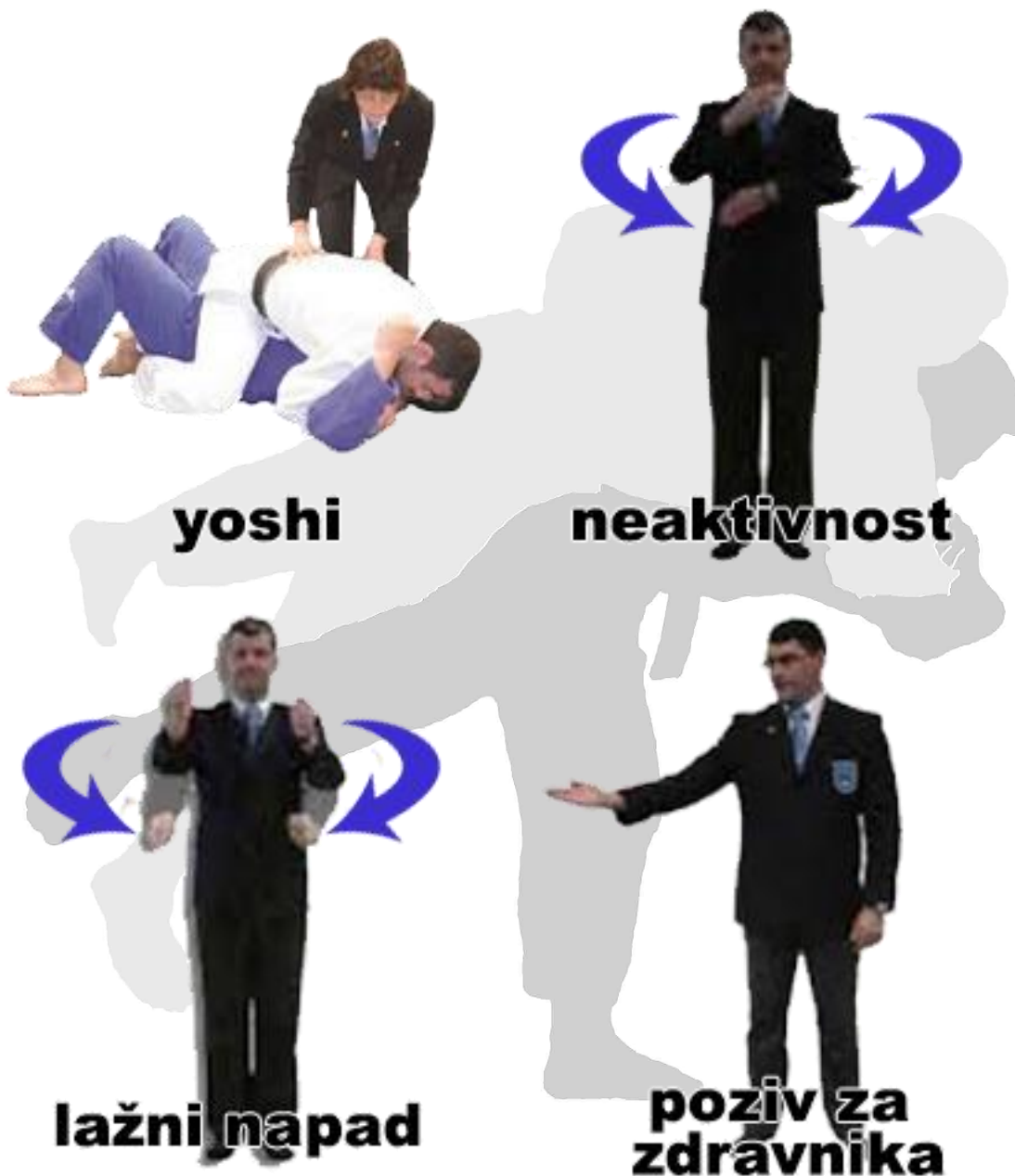
Dovoljene označbe na judogi-ju:

- IJF-identifikacija, ki ustreza veljavnim pravilom IJF (ustrezna kimona)

- Označbe proizvajalca
- Nacionalni emblem
- Oglaševalne označbe
- Označba z imenom tekmovalca
- Našitek na hrbtu (Back number)
- Ustreznost judo-gija se pred nastopom preveri s sokuteikijem.
- sodniške geste







- Delo sodnikov

Borbo na posameznem borilnem prostoru sodi en sodnik, pri tem pa mu pomagata dva sodnika z video nadzorom. Ker v Sloveniji ne moremo zagotoviti ustrezne tehnične podpore na vseh tekmovanjih, tekmovanja starejših starostnih kategorij še vedno sodijo



po trije sodniki. Glavni sodnik na blazini mora zagotoviti, da so izpolnjeni vsi pogoji za pravilen potek borb (primeren tekmovalen prostor, oprema...), preden se začne tekmovalje. Glavni sodnik stoji, oziroma se giblje, znotraj borilne površine, vodi borbo in objavlja odločitve. Zagotoviti mora pravilno beleženje svojih odločitev. Vse odločitve se sprejmejo po načelu »večine treh«.

- Dosojanje tehnik

Vse akcije so veljavne, če se v trenutku pričetka akcije vsaj en tekmovalec dotika roba borilne površine. Katerakoli tehnika, ki se je začela, ko sta oba tekmovalca že zapustila borilno površino, se ne ocenjuje. Kako bo tehnika meta ocenjena, je odvisno od: nadzora, moči in hitrosti pri izvedbi meta in dela telesa, na katerega pade uke.

- i. IPPON

Glavni sodnik objavi ippon, kadar po njegovem mnenju izvedena tehnika ustreza naslednjim kriterijem:

A) Kadar tekmovalec nadzorovano vrže nasprotnika in ta pade na hrbet z znatno silo in hitrostjo. Kadar se tekmovalec pri padcu zakotali preko hrbta, se akcija ne more ovrednotiti z ippon. Če se eden od tekmovalcev pri padcu rešuje tako, da se usloči v most (pri padcu se tal dotikajo glava in stopala), čeprav se je s tem morda izognil potrebnim kriterijem za ippon, glavni sodnik dosodi ippon. Namen tega pravila je, da bi tekmovalce odvrčal od gibanj, ki so nevarna za poškodbo hrbtenice.

Tudi poskus izvedbe mosta pri padcu (usločenje hrbta nazaj) se smatra za most in se dosodi ippon.

B) Kadar tekmovalec drži nasprotnika v končnem prijemu 20 sekund.

C) Kadar se tekmovalec preda z dva ali večkratnim udarcem roke ali noge ali reče maitta, (predam se), običajno kot rezultat tehnike osae komi waza, shime-waza ali kansatu-waza,

D) Kadar je tekmovalec onesposobljen zaradi shime-waza ali kansetsu-waza.

Če je en tekmovalec kaznovan s hansoku-make, je drugi tekmovalec proglašen za zmagovalca, z rezultatom, ki je enakovreden ippon.

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

- ii. WAZA-ARI

Glavni sodnik mora objaviti waza-ari, kadar izvedena tehnika po njegovem mnenju ustreza naslednjim kriterijem:



- A) kadar tekmovalec nadzorovano vrže drugega tekmovalca, vendar pri izvedbi tehnike delno manjka en od treh elementov, potrebnih za ippon,
- B) kadar tekmovalec drži nasprotnika v končnem prijemu 15 sekund ali več, vendar manj kot 20 sekund

V primeru, ko tekmovalec doseže waza-ari, se njegov rezultat ovrednoti s 7 točkami.

iii. YUKO

Glavni sodnik mora objaviti yuko, kadar izvedena tehnika po njegovem mnenju ustreza naslednjim kriterijem:

- A) Kadar tekmovalec nadzorovano vrže nasprotnika, vendar pri izvedbi tehnike manjkata dva od treh elementov potrebnih za ippon.
- B) Kadar tekmovalec nadzorovano vrže nasprotnika in ta pade na stran zgornjega dela telesa.
- C) kadar tekmovalec drži nasprotnika v končnem prijemu 10 sekund ali več, vendar manj kot 15 sekund.

Primeri:

- A) Pri izvedbi tehnike manjka element "padec na hrbet" in ob tem delno manjka še en od drugih dveh elementov za ippon: zadostna hitrost ali sila pri izvedbi tehnike.
- B) Uke sicer pade pretežno na hrbet, vendar delno manjkata druga dva preostala elementa:
zadostna hitrost ali sila pri izvedbi tehnike.

V primeru, ko tekmovalec doseže yuko, se njegov rezultat ovrednoti s 5 točkami.

- Pogoji za objavo končnega prijema:

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

- A) Uke mora biti pod torijevim nadzorom in se mora s hrbtom, obema ali enim ramenom dotikati blazine.
- B) Nadzor lahko tori izvaja s katere koli strani.
- C) Uke ne sme nadzorovati torijeve noge ali telesa s svojimi nogami.
- D) Tori mora imeti telo v položaju kesa, shiho ali ura, kar je podobno tehniki kesa-gatame, kami-shiho-gatame ali ura gatame.
- E) Ob objavi 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, oz. je končni prijem rezultat tehnike v ne wazi, ki se je pričela znotraj borilnega prostora.

- Borba za zlato točko

V primeru, da po zaključku rednega dela borbe nobeden od tekmovalcev nima točkovne prednosti, oziroma je na regulatorju popolnoma izenačen rezultat, se nadaljuje borba za zlato točko. Med koncem rednega tekmovalnega časa in pričetkom borbe za zlato točko ni odmora. Tekmovalca imata le toliko časa, da si uredita kimono. Prva pozitivna ali negativna točka v borbi za zlato točko določi zmagovalca.

Borba za zlato točko ni več časovno omejena.

- Prepovedane akcije in ustrezne kazni

Prepovedane akcije delimo v dve skupini in sicer:

- A) lažje kršitve, za katere je tekmovalec, ki je prekršek storil, kaznovan s kaznijo shido in
- B) hujše kršitve, za katere je tekmovalec, ki je prekršek storil, kaznovan s kaznijo hansoku make.

Med lažje kršitve uvrščamo tehnične in taktične kršitve, med hude kršitve pa tiste, ki ogrožajo tekmovalca ali pa so v nasprotju z duhom juda.

Med borbo lahko sodnik enemu tekmovalcu trikrat dosodi shido. V primeru četrte kazni mu dosodi hansoku make (tri opozorila in diskvalifikacija). Shido ne prinese nobene točke nasprotniku, tekmovalec lahko točke doseže le s svojimi tehničnimi akcijami. Če je na koncu borbe rezultat izenačen, zmaga tekmovalec, ki je bil manjkrat kaznovan s shido.

Pravila dajejo prednost pozitivnim točkam in kaznujejo tekmovalce, ki se izmikajo borbi. Namen takšnih pravil je, da postane judo ponovno bolj atraktiven, dinamičen in seveda varen.

Kadarkoli glavni sodnik na blazini dosodi kazen tekmovalcu, mora z enostavno kretnjo pokazati razlog za dodelitev kazni.

Lažje kršitve, za katere se tekmovalca kaznuje s shido, so:

- A) Tekmovalec se namerno izmika prijemu in tako poskuša preprečiti akcije v borbi;
- B) Tekmovalec v stoječem položaju po vzpostavitvi prijema zavzame pretirano obrambno držo (običajno več kot 5 sekund);



- C) Tekmovalec izvede akcijo, katere namen je samo dati vtis napada, vendar je jasno razvidno, da ni imel namena vreči nasprotnika (lažni napad). Lažni napadi so določeni kot:
- Tori nima namena metati.
 - Tori napade brez prijema ali pa prijem takoj spusti.
 - Tori naredi en napad ali pa več ponavljajočih napadov, ne da bi nasprotniku porušil ravnotežje.
 - Tori postavi nogo med nasprotnikove noge in tako nasprotniku onemogoča napad.
- D) Tekmovalec je v stoječem položaju z namenom obrambe neprestano drži robove nasprotnikovih rokavov (običajno več kot 5 sekund) ali prime nasprotnika tako, da "ovije" rokav;
- E) Tekmovalec v stoječem položaju neprestano prepleta prste z nasprotnikom, da bi mu tako preprečil akcijo (običajno več kot 5 sekund) oz. prijema nasprotnika za zapestja ali dlani in se s tem poskuša izogniti prijemu.
- F) Tekmovalec si namerno razmakne svoj kimono ali pa si brez sodnikovega dovoljenja razveže ali zaveže pas ali hlače;
- G) Tekmovalec potegne nasprotnika na tla, da preide v ne-wazo, razen če akcija ni v skladu s 16. členom;
- H) Tekmovalec potisne prst ali prste v nasprotnikov rokav (v ne wazi ali tachi wazi) ali spodnji rob hlačnice (v ne wazi);
- I) Tekmovalec je v stoječem položaju in uporabi kakršenkoli drugačen prijem od "normalnega", ne da bi pri tem napadel (običajno 3 do 5 sekund);
- J) Potem ko sta tekmovalca vzpostavila prijem v stoječem položaju, ne poskušata izvesti nobene napadalne akcije;
- K) Tekmovalec drži pištolski prijem (prijem konca rokava s spodnje ali zgornje strani - rokav se drži pretežno s palcem in kazalcem) razen, če prijemu ne sledi takojšnji napad;
- L) Tekmovalec drži žepni prijem (prijem spodnjega dela rokava s prsti in zvijanje konca rokava) razen, če prijemu ne sledi takojšnji napad;
- M) Tekmovalec izvaja tehniko tako, da nasprotnika objame, ne da bi ga pri tem prijel. (medvedji objem - bear hug); V primerih objemanja nasprotnika pri metanju (medvedji objem-bear hug) se tekmovalec ne kaznuje s shido, če drži kimono vsaj z eno roko.
- N) Tekmovalec ovije konec pasu ali zgornjega dela kimona okoli dela nasprotnikovega telesa;
- O) Tekmovalec z usti zgrabi kimono;



- P) Tekmovalec položi dlan, roko, stopalo ali nogo neposredno na nasprotnikov obraz;
- Q) Tekmovalec zatakne stopalo ali nogo za pas, ovratnik ali zavihek nasprotnikovega zgornjega dela kimona;
- R) Tekmovalec izvaja shime-waza, pri čemer uporablja spodnji del zgornjega dela kimona ali pas ali pa samo prste;
- S) Tekmovalec stopi z eno nogo izven borilne površine, ne da ob tem napadel ali pa takoj stopil nazaj v borilno površino oz. potiska nasprotnika izven borilne površine tako v ne wazi kot v tachi wazi. Prav tako se dosodi shido v primeru da tekmovalec z obema nogama stopi izven borilne površine. Če tekmovalec nasprotnika očitno potiska izven borilne površine, potem je kaznovan s shido. V primerih, ko tekmovalca zapustita borilno površino po akciji, ki se je začela v dovoljenem položaju, za izhod iz borilne površine nista kaznovana.
- T) Tekmovalec z nogama škarjasto oklene nasprotnikovo telo (do jime), vrat ali glavo (z nogama naredi škarje, potem ko nogi potiska navzven);
- U) Tekmovalec v tachi wazi s kolenom ali nogo potisne na nasprotnikovo roko ali komolec, da bi le-ta popustil prijem;
- V) Tekmovalec brca nasprotnika po nogi ali gležnju ne da bi imel ob tem namen metati nasprotnika (brcanje brez kuzushija);
- W) Tekmovalec ukrivlja nasprotnikov(e) prst(e), da bi zlomil njegov prijem;
- X) Tekmovalec razdira nasprotnikovega prijem z obema rokama;
- Y) Tekmovalec prekriva konca kimone z namenom, da nasprotniku prepreči prejem;
- Z) Tekmovalec nasprotnika potiska v podrejen upognjen položaj, z eno ali obema rokama, ne da bi takoj nato izvedel napad - to se smatra za blokiranje nasprotnika;
- AA) Tekmovalec prime križni prijem, enostranski prijem in prijem za pas, ne da bi takoj zatem izvedel napadalno akcijo;
- BB) Če tekmovalec dvakrat razdre nasprotnikov prijem (na dovoljeni način) v obdobju prijemanja, potem bo tretjič prejel shido;

Tekmovalca se kaznuje s hansoku make zaradi enega od sledečih razlogov:

- A) ponavljanje lažjih prekrškov (4x shido);
- B) prijemi in blokade z roko pod pasom v tachi wazi
- C) izvajanje nevarnih tehnik zaradi katerih lahko pride do poškodbe tekmovalcev
- D) vedenje, ki je v nasprotju z duhom juda

V prvem primeru se ponavljajo lažje kršitve, kar pripelje do diskvalifikacije. V drugem primeru je namen strogega kaznovanja prijemov pod pasom ponovno uveljavljanje



tradicionalnih tehnik. Prepoved prijemanja in blokiranja pod pasom nagraduje napadalen judo.

V tretjem primeru gre za najtežje kršitve, ki lahko povzročijo hude poškodbe tekmovalcev. Te tehnike so:

- A) ovijanje noge okrog nasprotnikove noge, ko sta oba tekmovalca obrnjena bolj ali manj v isto smer in poskus metanja, pri katerem tori s hrbtom pade na ukeja (kawazu gake)
- B) izvajanje tehnike vzvoda kjerkoli drugje, kot na komolcu
- C) dvigovanje ukeja, ki leži na tleh in takoj ponoven met
- D) zbijanje stojne noge od zadaj z notranje strani, ko nasprotnik izvaja tehniko kot npr. Harai goshi
- E) izvajanje tehnik, ki ogrožajo ali poškodujejo nasprotnika (npr.: kani basami)
- F) prehod iz stoječega položaja v parter s tehniko vzvoda brez nadzora nad potekom tehnike Npr: izvedba tehnike vzvoda waki gatame brez nadzora
- G) izvajanje tehnik, pri katerih se tori predkloni globoko naprej in pade oz. se zakotali na vrat (»potapljanje glave«). Izvajanje tovrstnih tehnik je izredno nevarno za poškodbo vratu.
- H) namerno metanje nazaj z nasprotnikom na hrbtu
- I) Prav tako tekmovalec dobi hansoku make, če nosi trd ali kovinski predmet. Pri tem ni pomembno ali je pokrit ali ne.

V četrtem primeru pa so zajete kršitve, ki so v nasprotju z duhom in etiko juda. Med tovrstne kršitve štejemo neupoštevanje navodil sodnika, nepotrebni in žaljivi vzkliki med in po borbi, dajanje opazk in kretenj, ki ponižujejo nasprotnika, sodnika ali ostale prisotne na tekmovalju.

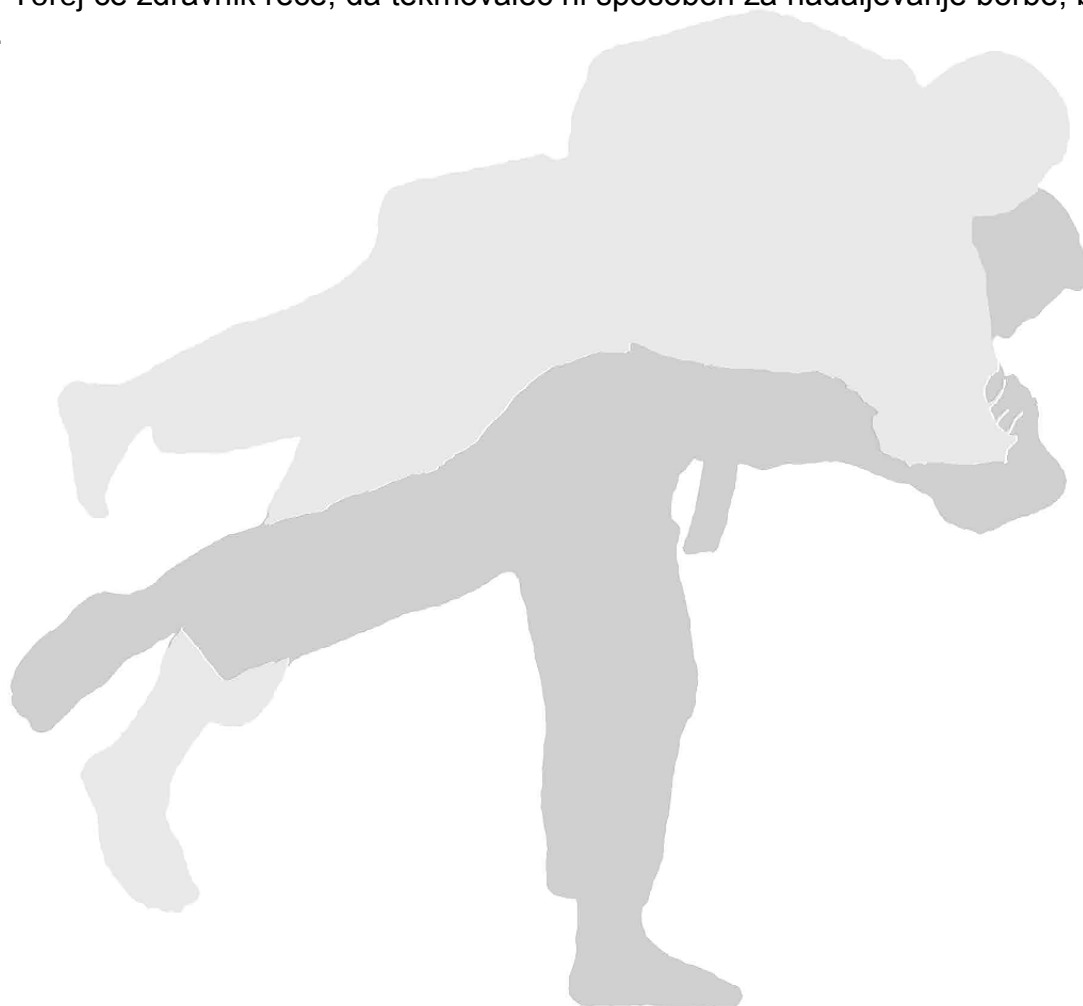
- Zdravniški pregledi

V času poteka borbe ima tekmovalec pravico do zdravniške oskrbe dveh manjših poškodb (krvavitev, natrgan noht..). Če po dveh oskrbah poškodba ni popolnoma sanirana (še zmeraj prihaja do krvavitev), tekmovalec izgubi dvoboj. Zdravniško oskrbo mu lahko nudi uradna zdravniška služba organizatorja ali uradni zdravnik posamezne reprezentance. Nikoli ne smeta na blazino oba istočasno. Zdravnika lahko na blazino pokliče sodnik, ko opazi krvavitev ali pa ga na to opozori tekmovalec. V nobenem primeru ne more zdravnika na blazino poklicati, oziroma zahtevati tekmovalec. V vseh primerih, ko zdravnika pokličejo na blazino na željo tekmovalca, ta borbo izgubi.

Sodnik lahko pokliče zdravnika na blazino v primerih, ko oceni, da bi se lahko tekmovalec pri izvajanju tehnike poškodoval. Običajno je to pri izvajanju nevarnih



tehnik. Posebno pozoren mora biti sodnik ob sumu poškodbe vitalnih delov telesa – vrat, hrbtenica, glava. V tem primeru mora zdravnik jasno povedati ali tekmovalec lahko nadaljuje borbo ali ne. Mnenje zdravnika je odločujoče tako, da tekmovalec po pregledu ne more spremeniti zdravnikove odločitve, tudi če sam meni, da bi lahko nadaljeval borbo. Torej če zdravnik reče, da tekmovalec ni sposoben za nadaljevanje borbe, borbo izgubi.





10 PREGLED IN RAZLAGA JAPONSKIH IZRAZOV, KI JIH MORA POZNATI MOJSTER JUDA

Veliko izrazov je opisanih že v besedilu. Tu so zbrani opisi izrazov, ki jih pogosto uporabljamo na judo treningih in jih mora poznati vsak mojster juda. Pri nekaterih je podana obširnejša razlaga, prevodi nekaterih izrazov pa so enostavnejši.

Pri prevodih nekaterih izrazov prihaja do zmede, ker večino izrazov prevajamo iz angleščine in ne neposredno iz japonščine. Japonski izrazi in pismenke, s katerimi so zapisani, imajo pogosto globlji pomen, ki se z angleškim prevodom izgubi. V pomoč so zato ponekod ob prevodu zapisani še angleški izrazi. Pogosto japonske izraze težko prevedemo v slovenščino z eno besedo, saj ob tem izgubi del svojega pomena. Dostikrat je zato bolj primerno uporabljati japonski izraz, za katerega pa morajo vsi vedeti, kaj pomeni.

Nekaj zmede povzroča tudi dejstvo, da imajo nekateri izrazi dva popolnoma različna pomena. Primer tega je beseda KATA. KATA pomeni »oblika ali forma« in pa »rama«. Kako je to mogoče? Japonci besedi izgovarjajo različno. V japonščini je (tako kot v kitajščini) intonacija besede izredno pomembna, saj spremeni njen pomen. Tudi zapišejo ju z dvema popolnoma različnima pismenkama. Do zmede pride, ko besedo zapišemo v latinici in izgovorimo z enako intonacijo. Teh primerov je več in naj vas zato ne zmedejo.

- IMENA JUDO VAJ POMENIJO

TANDOKU RENSJU – vaje brez partnerja (»shadow uchi komi«); To so vaje pri katerih ponavljaš gibanje brez partnerja – izvajaš vstopne vaje brez partnerja. Namen teh vaj je mehko in tekoče izvajanje gibanja, kjer je pozornost lahko usmerjena v položaj telesa, prenašanje teže, postavljanje stopaj, ...

UCHI KOMI UCHI – (udarjati) , KOMI (vstopati); običajno izraz prevajamo z »vstopi v met«. Pri uchi komiju gre za ritmično ponavljanje vstopov. Cilj vaje je avtomatizacija gibanja (oblikovanje svojega gibanja v želeno obliko).

YAKU SOKU GEIKO YAKU – (obljuba); običajno pod tem izrazom razumemo vajo, pri kateri partnerja izvajata različne tehnike v borbenem gibanju. Partnerja imata torej določeni vlogi, kjer oba vesta točno kakšna je njuna naloga.

NAGE KOMI – Tekoče ponavljanje tehnik metov, ki se vsakič zaključijo s padcem ukeja na tla.



KAKARI GEIKO – Izvajanje točno določene tehnike v točno določeni situaciji. Včasih ta izraz prevajamo kot »borba z nalogo«.

RANDORI – prosta vadba;

SHIAI – Dobesedno pomeni »skupaj se truditi«. Shiai je borba na tekmovanju oz. borba v kateri je cilj zmagati.

KATA – oblika ali forma;

- IZRAZI, KI SE NANAŠAJO NA JUDO TEHNIKE:

WAZA – tehnika; dober način, da uporabiš tehniko

NE WAZA – tehnike na tleh;

KATAME WAZA – parterne tehnike; KATAME – zamrzniti, ustaviti gibanje, trdno prijeti.

TACHI WAZA – tehnike stoje

NAGE WAZA – tehnike metov

KUZUSHI – rušenje ravnotežja; Izraz kuzushi dobesedno pomeni razbijanje, uničenje.

TSUKURI – vstop v met, postavljanje svojega telesa v pravilen položaj za izvedbo meta; Izraz tsukuri dobesedno pomeni izgradnja.

KAKE – izvedba meta;

TAI SABAKI TAI – (telo, skelet); Dobesedno pomeni dober način kako postaviti svoje telo.

ASHI SABAKI ASHI – (noga); Dober način kako postaviti svoje noge.

AYUMI ASHI – hoja z drsečim korakom; AYUMI (hoditi); Hoja, pri kateri postavljaš eno nogo pred drugo.

TSUGI ASHI – zasledovalna hoja; TSUGI (zasledovati); Hoja, pri kateri ena noga zasleduje drugo.

SHIZEN TAI – naravni položaj;

JIGO TAI – obrambni položaj;

TSURI TE – prijem za rever ;(“fishing hand”)

HIKI TE – prijem za rokav ;(“pulling hand”)



KUMI KATA – Izraz običajno prevajamo kot prijem za kimono oz. gard. Izraz »gard« ni slovenski izraz, saj ga ne najdemo ne v SSKJ ne v slovarju tujk. Izhaja iz francoskega izraza »en garde«. Izraz so uporabljali na začetku mečevalskih dvobojev in pomeni, da se postaviš v položaj za začetek dvoboja. Izraz se je sicer udomačil, vendar je neprimeren in bi ga bilo primerno opustiti. Veliko primernejši je izraz »prijem za kimono«, čeprav tudi ta izraz ne zajame celotnega pomena. Dobesedno bi lahko izraz prevedli kot »način kako sta partnerja med seboj prepletena«. Pomeni torej prijem in položaj telesa glede na partnerja.

KENKA YOTSU – nasprotni prijem (levo – desno)

AI YOTSU – enak prijem (desno – desno); AI – dopolnjevati drug drugega

KAESHI WAZA – protimeti; Tehnike, ki imajo na koncu izraz gaeshi, so običajno protimeti. Npr: o uchi gari gaeshi je protimet za tehniko o uchi gari, uchi mata gaeshi je protimet za tehniko uchi mata, ...

SUKASHI WAZA – tehnike izmikanja

RENZOKU WAZA – kombinacije

TOKUI WAZA – specialna tehnika; Običajno s tem izrazom opisujemo najljubšo tehniko, ki jo judoist zelo dobro obvlada in jo je običajno že prilagodil svoji postavi in sposobnostim, tako da jo zna izvesti iz različnih prijemov, gibanja, kombinacij, ...

- POMEN NAKATERIH IZRAZOV, KI SESTAVLJAJO IMENA TEHNIK:

V večini držav imena metov ne prevajajo, ampak uporabljajo japonske izraze. Tudi tam, kjer prevodi obstajajo, na treningih običajno uporabljajo japonske izraze. Prevajanje imen metov je izredno težko in pogosto povzroči več zmede kot koristi. Si je pa zagotovo lažje zapomniti imena, če poznamo pomen posameznih izrazov.

ASHI – noga

ERI – rever

GOSHI (KOSHI) – bok

HIZA – koleno

KATA – rama

MATA – zgornji notranji del stegna

MUNE – prsa



SEOI – hrbet

TE – roka (hand)

UDE – roka (arm)

WAKI – pod pazduha

BARAI – pomesti (Gre za opis gibanja, ko ukeju spodneseš nogo tik preden nanjo prenese težo.)

GARI – zbiti, požeti (Gre za opis gibanja, ko ukeju z zamahom spodbiješ stojno nogo.)

GAKE – hakljati, močno se obesiti na kaj (Gre za opis gibanja, ko ukeju z nogo blokiramo njegovo

GURUMA – kolo (Gre za opis gibanja, ko uke pri padanju izvede v zraku gibanje podobno kolesu.) nogo, nanjo prenesemo težo in ga preko nje podiramo.)

KATAME (GATAME) – zaustaviti gibanje, trdno prijeti.

JUJI – prekrižan

KO – malo, majhen

KUZURE – spremenjen

MA – naravnost

MAE – naprej

O – veliko, velik

OTOSHI – spust (Gre za opis gibanja, ko tori hitro spusti svoje težišče pod ukeja.)

SHIHO – štiritočkovni oz. štiristrani (Izraz se nanaša na nadzor štirih točk (štirih kotov) pri končnih

SHIME (JIME) – davljenje

SOTO – zunaj, z zunanje strani (prijemih)

UCHI – znotraj, z notranje strani

UKI – plavajoč, lebdeč



USHIRO – nazaj

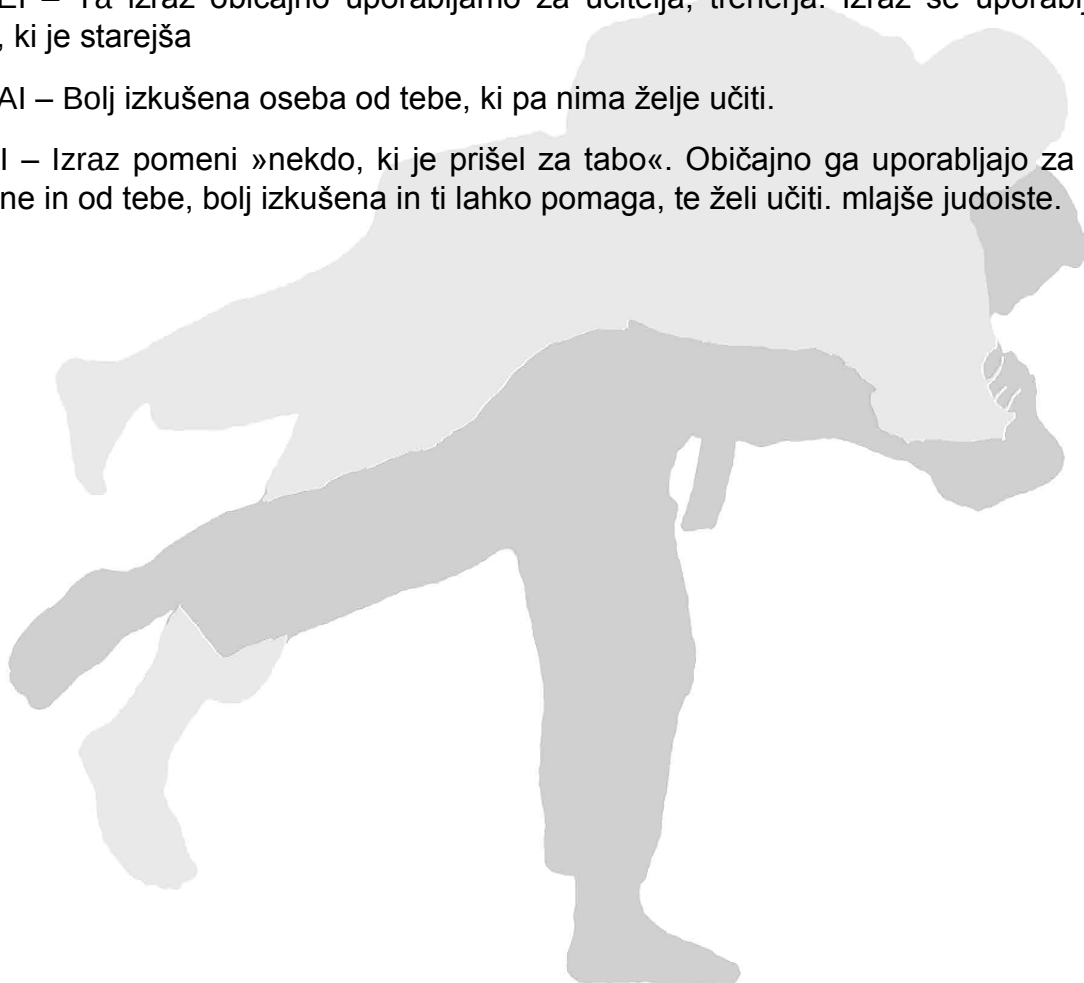
YOKO – v stran, s strani

- OSTALI IZRAZI, KI JIH UPORABLJAMO PRI JUDU:

SENSEI – Ta izraz običajno uporabljamo za učitelja, trenerja. Izraz se uporablja za osebo, ki je starejša

SENPAI – Bolj izkušena oseba od tebe, ki pa nima želje učiti.

KOHAJ – Izraz pomeni »nekdo, ki je prišel za tabo«. Običajno ga uporabljajo za manj izkušene in od tebe, bolj izkušena in ti lahko pomaga, te želi učiti. mlajše judoiste.



11 IZPITNA VPRAŠANJA

11.1 8 KYU – BELO RUMENI PAS – HATCHI KYU

11.1.1 Teorija

A) Kako delimo stopnje pasov?

Stopnje pasov (šolski in mojsterski pasovi).

B) Naštej šolske pasove!

Šolski pasovi so:

- Beli pas – 9 kyu
- Belo rumeni pas – 8 kyu
- Rumeni pas – 7 kyu
- Rumeno oranžni pas – 6 kyu
- Oranžni pas – 5 kyu
- Oranžno zeleni pas – 4 kyu
- Zeleni pas – 3 kyu
- Modri pas – 2 kyu
- Rjavi pas – 1 kyu

C) Naštej mojsterske pasove:

Mojsterskih pasov - DAN je 10 (deset):

- DAN 1 – 5 so črne barve
- DAN 6 – 8 so rdeče bele barve
- DAN 9 in 10 pa so rdeče barve

11.1.2 Osnove juda

A) Kaj spada k športni opremi juda?

Judoist je oblečen v posebno obleko judogi, ki ga sestavlja zgornji del kimone, hlače, ki so zavezane okoli pasu s trakom. Okoli zgornjega dela kimone je zavezan pas – obi s pravilnim vozlom. Kimona (judogi) je lahko bele ali modre barve. Poleg kimone mora imeti judoist še copate in brisačo. V nahrbtniku ali torbi je pa priporočljivo imeti tudi povoj.



B) Kako oblačimo kimono?

Kimono vedno oblečemo preko hlač in jo zavežemo s pasom.

C) Kako si pravilno zavežemo pas?

Pri pravilno zavezanem pasu morata biti oba konca enako dolga in oba morata enakomerno viseti navzdol.

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

Kimona ne sme biti zmečkana ali umazana, zato je potrebno, da jo po treningu, ko pridemo domov vzamemo iz nahrbtnika ali torbe, jo osušimo in pravilno zložimo.

E) Kako se reče pozravu v judu?

Pozdravi v judo se reče rei.

F) Kaj izražamo s pozdravom?

S pozdravom izrazimo spoštovanje, prijateljstvo do trenerja, parterja ali sodnika. Poznamo dva pozdravi:

- Pozdrav storje – tachi rei - rahel pokoln
- Pozdrav kleče – za rei – poklekne se vedno z levo nogo in ustane vedno z desno nogo



11.2 7 KYU – RUMENI PAS – SHICHI KYU

11.2.1 Teorija

A) Kaj je Judo in iz kje izvira?

Judo je borbilna veščina in izvira iz Japonske. Razvil se je iz Ju Juitsa. Za začetek modernega Judo smatramo leto 1882, ko je Jigoro Kano ustanovil Kodokan inštitut in začel poučevati moderni Judo, takega kot ga poznamo še danes. Beseda judo je sestavljena iz dve beset. Iz besede ju – metko in do kar pomeni pot. Torej JUDO pomeni mehka pot.

B) Kakšen je pomen mojsterskih in šolskih pasov?

Stopnje šolskih pasov v judu pomenijo stopnjo znanja, ki ga obvlada nosilec pasu. Za vsako stopnjo pasu mora nosilec obvladati določene tehnike izpitnega programa, osnove juda in teorijo juda. S stopnjevanjem stopenj pasu je povezano tudi znanje, ki ga nosilec mora obvladati. Šolske pasove do vključno 2.kyu podeljujejo posamezni člani izpitne komisije.

Mojstrske pasovi in vključno 1.kyu pa podeljuje 3 članska izpitna komisija na osnovi pravilnika o napredovanju po pasovih.

Višje mojstrske pasovi od 5. DAN naprej pa podeljuje na predlog komisije za pasove, na osnovi vrhunskih rezultatov tekmovalcev, njihovim trenerjem in sodnikom skupščina JZS.

11.2.2 Osnove juda

A) Kaj spada k športni opremi juda?

Judoist je oblečen v posebno obleko judogi, ki ga sestavlja zgornji del kimone, hlače, ki so zavezane okoli pasu s trakom. Okoli zgornjega dela kimone je zavezan pas – obi s pravilnim vozlom. Kimona (judogi) je lahko bele ali modre barve. Poleg kimone mora imet judoist še copate in brisačo. V nahrbtniku ali torbi je pa priporočljivo imeti tudi povoj.

B) Kako oblačimo kimono?

Kimono vedno oblečemo preko hlač in jo zavežemo s pasom.

C) Kako si pravilno zavežemo pas?



Pri pravilno zavezanem pasu morata biti oba konca enako dolga in oba morata enakomerno viseti navzdol.

D) Kako zložimo kimono in kako ravnamo s kimono po treningu ali tekmovalju?

Kimona ne sme biti zmečkana ali umazana, zato je potrebno, da jo po treningu, ko pridemo domov vzamemo iz nahrbtnika ali torbe, jo osušimo in pravilno zložimo.

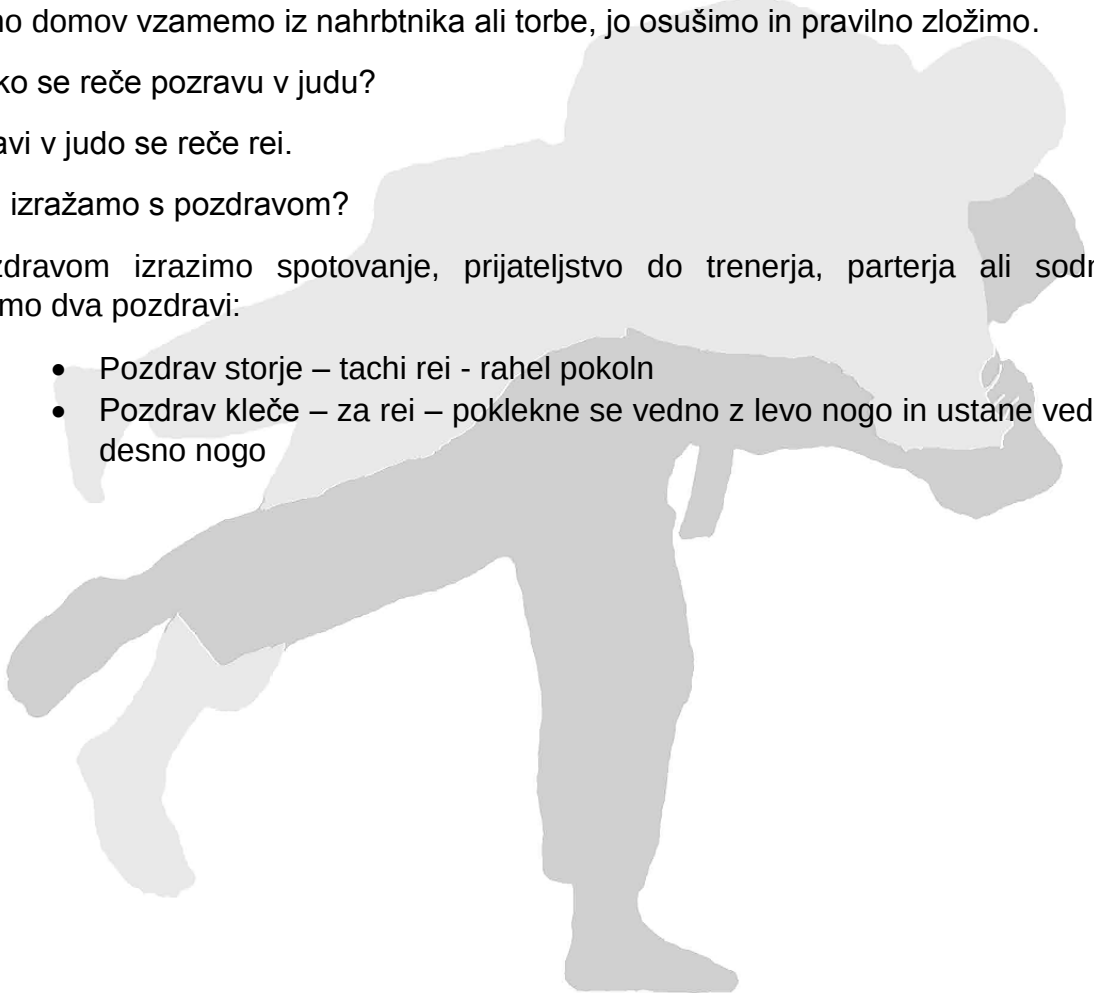
E) Kako se reče pozdravu v judu?

Pozdravi v judo se reče rei.

F) Kaj izražamo s pozdravom?

S pozdravom izrazimo spotovanje, prijateljstvo do trenerja, parterja ali sodnika. Poznamo dva pozdravi:

- Pozdrav storje – tachi rei - rahel pokoln
- Pozdrav kleče – za rei – poklekne se vedno z levo nogo in ustane vedno z desno nogo





11.3 6 KYU – RUMENI ORANŽNI PAS – ROKO KYU

11.3.1 Teorija

A) Opiši razvoj juda v sloveniji.

Začetek juda v sloveniji je bilo lezo 1952, ko je nekaj študentov ustanovilo klub in se pridružilo društvu Olimpija pri Težkoatletski zvezi Slovenije. Judo je v Sloveniji hitro napredoval, zahvaljujoč dejstvu, da so potekali letni tečaji pod vodstvom najbolj znanih osebnosti v Evropi in svetu. Tečaje juda so vodili: Unterburger, Kunish, Van de Velde, Nagaoka, Hofman, Gesing in drugi. Nagli razvoj in kvaliteta sta narekovala, a je bila v Ljubljani leta 1957 ustanovljena Judo zveza Slovenije. Danes je v JZS vključenih 63 klubov.

B) Opiši razvoj juda v svetu.

Ko je bil judo 1882 leta ustanovljen je imel "dojo – dvorano za vadbo juda" blazine, ki so merile 4 x 6m. Zdaj je v Tokiju v Kodokanu novo središče svetovnega juda z veliko osrednjo dvorano in več mojstri. Te so namenjene tudi tujim študentom iz celotnega sveta.

Število ljudi, ki goje judo se je povzpelo v milijone. IJF (mednarodna judo federacija) je po številčnosti članstva tretja na svetu, takoj za nogometom in atletiko. Vsako leto se organizirajo evropska in svetovna prvenstva. Judo je tudi od 1964 olimpijski šport.

11.3.2 Osnove juda

A) kako ravnamo pri vstopu v dvorano?

B) kako stopimo na blazino?

C) kaj pomeni pozdrav rei v judu?

D) v kakšnem položaju se nahajamo pri razlagi trenerja?

E) Kaj je najpomembnejše pri vadbi juda?

V vsaki telovadnici (dojo) naj bi veljal hišni red, ki je predpogoj za uspešno in varno vadbo. Predvsem moramo skrbeti za higieno in čistočo, prepovedano je brez copat ali natikačev prihajanje na blazino. Pri vstopu v dvorano ali na blazino (tatami) primerno pozdravimo. Na blazino stopimo le z bosimi nogami. Pozdrav pri judu izraža spoštovanje, iskrenost, prijateljstvo do trenerja, partnerja ali sodnika. Pri razlagi trenerja



mora slušatelj spodobno sedeti ali klečati. Naj pomembnejše pri vadbi juda je točnost na treningu ali tekmovanju in vadba samo tiste tehnike, katero predvidi trener.

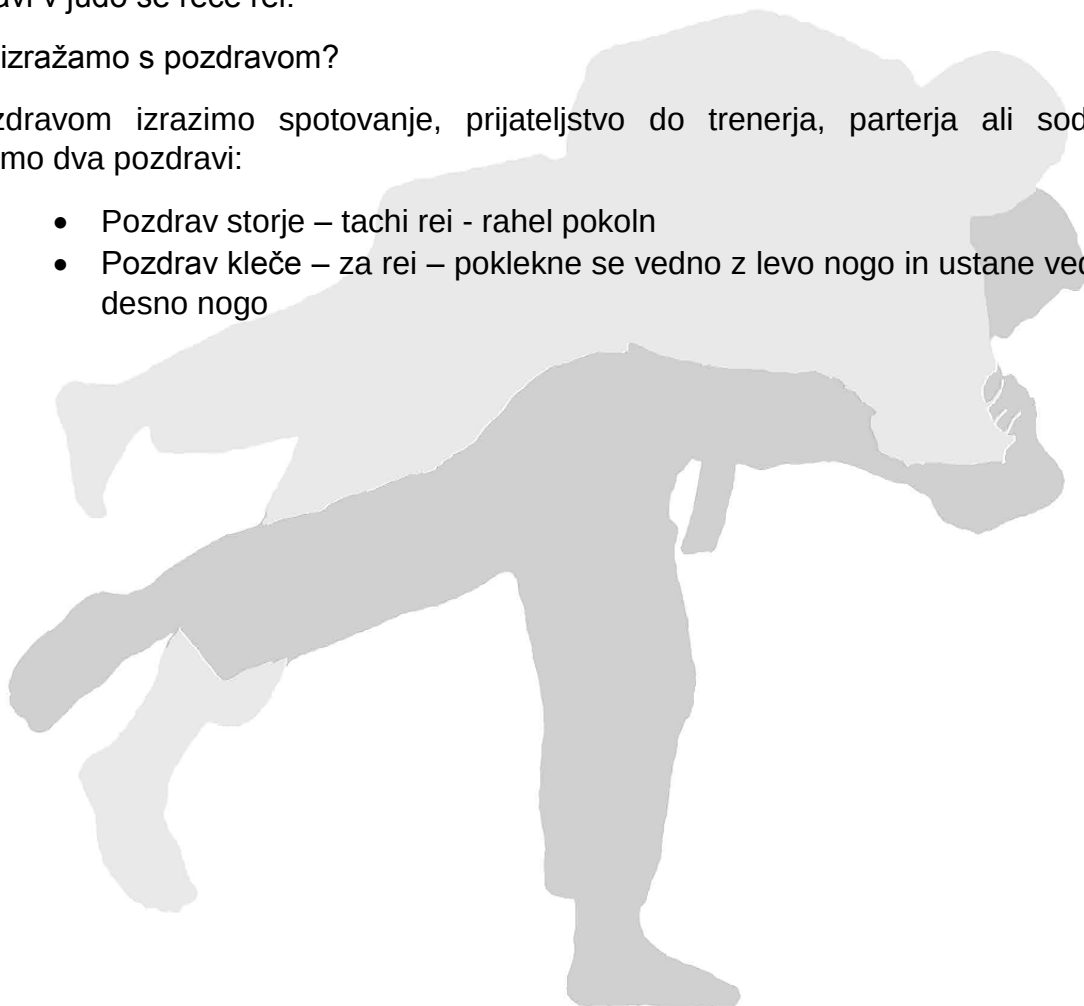
E) Kako se reče pozravu v judu?

Pozdravi v judo se reče rei.

F) Kaj izražamo s pozdravom?

S pozdravom izrazimo spotovanje, prijateljstvo do trenerja, parterja ali sodnika. Poznamo dva pozdravi:

- Pozdrav storje – tachi rei - rahel pokoln
- Pozdrav kleče – za rei – poklekne se vedno z levo nogo in ustane vedno z desno nogo





11.4 5 KYU – ORANŽNI PAS – GO KYU

11.4.1 Teorija

A) Kakšna je organiziranost juda v strukturi športa v Sloveniji?

V Sloveniji je judo zaradi velikih uspehov na svetovnem področju uvrščen v prvo skupino športov. Judo je v Sloveniji organiziran v klubih, in večjih športnih dvoranah. Klubi so povezani v Judo zvezo Slovenije, katera je članica združenja športnih zvez Slovenije pod pokroviteljstvom Olimpijskega komiteja Slovenije. Judo klubi v Sloveniji (53) so organizirani v judo zvezo Slovenije, ki je članica Evropske judo zveze (EJF), ta pa svetovne judo zveze (IJF). Opiši razvoj juda v svetu.

B) Organiziranost in vrste tekmovanj v Sloveniji, Evropi in svetu

Tekmovanja se delijo na uradna tekmovanja, neuradna tekmovanja in olimpijski program.

- Uradna tekmovanja so: Državna prvenstva, Evropska prvenstva, Svetovna prvenstva in Svetovni A in B pokali.
- Olimpijski program vsebuje Olimpijske igre, Sredozemske igre in Evropske igre mladih (EYOF)
- Neuradna tekmovanja v Sloveniji se začnejo na klubski ravni, to so različna tekmovanja kot so Memorial Nagaoka, Iršičev memorial, Palijev memorial, vasa pokalna tekmovanja, šolska prvenstva, državno prvenstvo po pasovih in državno prvenstvo v Judo katah in ligaško tekmovanje ekip v I. in II. Slovenski ligi.

C) kakšna je etika judoistov na treningu, tekmovanju in osebnem življenju?

Življenje judoista naj bi slonelo na osnovnih normah lepega vedenja in bontona, na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. Poleg tega pa naj bi še veljalo:

- Nikdar dokazovati svoje moči in spretnosti z judo prijemi, temveč s pravim športnim vedenjem.
- Pravi judoist nikdar nenapade, vendar se brani le v nujnih primerih. Je dolžan braniti sebe.
- Ne ugovarja sodniku tudi, če je prišlo do očitne nepravilnosti.
- Ni primerno dolžiti nikogar, niti sebe, če se je pripetila nesreča.
- V primeru poškodbe ni primerno glasno stokanje temveč takoj obvestiti sodnika ali trenerja.

D) osebna oprema in higijena?



Osebna higiena naj bi bila lastnost vsakega judoista in pomemben del vadbe in vzgoje. V opremo vsakega judoista spada judogi, istrezen pas, kopalke, natikači, brisača, robec in zavoj. Kimono mora biti čist in urejen, nohti in lasje pristriženi, brez nakita in drugih predmetov.

E) hišni red in vzdrževanje telovadnice (dojo)?

V vsaki telovadnici (dojo) naj bi veljal 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. Pri razlagi trenerja mora slušatelj spodobno sedeti ali klečati. Naj pomembnejše pri vadbi juda je točnost na treningu ali tekmovanju in vadba samo tiste tehnike, katero predvidi trener.

11.4.2 Osnove juda

A) Struktura meta (posamezne faze tehnike meta), ključne točke?

Dobro izvedena tehnika meta je rezultat pravilnega rušenja ravnotežja (kuzushi), pripravljenih vstopnih gibov (tsukuri), in kontrole izvajanja meta (kake). Torej so ti trije elementi zaokrožena celota, oziroma so med seboj tesno povezane akcije.

- Rušenje ravnotežja – kuzushi
Pred vsakim izvajanjem meta moramo nasprotnika spraviti iz ravnotežja, porušiti njegovo držo osnovnega položaja, kajti le tedaj ga ob pravi pravilnem vstopu lahko vržemo z najmanjšo uporabo moči. Nasprotnika lahko spravimo iz ravnotežja s potegom ali potiskom:
 - Močno potegnemo ali potisnemo v smeri izvajanja meta, kratko potegnemo ali potisnemo v ustrezni smeri, nasprotnikovo ravnotežje pa porušimo v smeri njegove reakcije.
 - Če si stojimo s partnerjem nasproti v osnovnem položaju, imamo osem osnovnih smeri rušenja ravnotežja. Vsekakor pa je mogoče rušenje ravnotežja tudi v vseh vmesnih smereh.
- Prehod v met – Tsukuri
Da bi spravili nasprotnika iz ravnotežja in pripravili pogoje za začetni napad, je bistveno, da uporabimo pripravljene ali vstopne gibe v met (tsukuri). Tako pripravimo svoje kot nasprotnikovo telo za uspešen met. Trenutek vstopa moramo tehtno izbrati, to je takrat, ko so za to ustvarjeni pogoji, ki slonijo na osnovnih načelih juda:
 - Pri napadu nasprotnika - načelo popuščanja, pri napaki nasprotnika - načelo pravega trenutka, pri varanju nasprotnika pa - načelo akcije



reakcije. Poznamo vrsto vstopov, vendar bi se omejili na dva vstopa na osnovni vstop in direktni vstop.

- Pri mnogih metih so možni različni vstopni gibi medtem, ko so nekateri, ki zahtevajo točno določen vstop.

- Izvajanje meta – Kake

Izvajanje meta (kake) naj bi bila posledica pravilnega rušenja ravnotežja in prehoda v met. Kake je le normalen zaključek celotne akcije pri kateri je nastala potrebna hitrost za uspešen met. Torej Kuzushi, Tsukuri in Kake niso tri ločene akcije, temveč tekoče in nadzorovano gibanje od začetka do konca (načelo polnega kroga)

B) Kako se reče pozdravu v judu?

Pozdravi v judo se reče rei.

C) Kaj izražamo s pozdravom?

S pozdravom izrazimo spoštovanje, prijateljstvo do trenerja, parterja ali sodnika. Poznamo dva pozdravi:

- Pozdrav storje – tachi rei - rahel pokoln
- Pozdrav kleče – za rei – poklekne se vedno z levo nogo in ustane vedno z desno nogo



11.5 4 KYU – ORANŽNI ZELENİ PAS – SHI KYU

11.5.1 Teorija

A) Kakšna je organiziranost juda v strukturi športa v Sloveniji?

V Sloveniji je judo zaradi velikih uspehov na svetovnem področju uvrščen v prvo skupino športov. Judo je v Sloveniji organiziran v klubih, in večjih športnih dvoranah. Klubi so povezani v Judo zvezo Slovenije, katera je članica združenja športnih zvez Slovenije pod pokroviteljstvom Olimpijskega komiteja Slovenije. Judo klubi v Sloveniji (53) so organizirani v judo zvezo Slovenije, ki je članica Evropske judo zveze (EJF), ta pa svetovne judo zveze (IJF). Opiši razvoj juda v svetu.

B) Organiziranost in vrste tekmovanj v Sloveniji, Evropi in svetu

Tekmovanja se delijo na uradna tekmovanja, neuradna tekmovanja in olimpijski program.

- Uradna tekmovanja so: Državna prvenstva, Evropska prvenstva, Svetovna prvenstva in Svetovni A in B pokali.
- Olimpijski program vsebuje Olimpijske igre, Sredozemske igre in Evropske igre mladih (EYOF)
- Neuradna tekmovanja v Sloveniji se začnejo na klubski ravni, to so različna tekmovanja kot so Memorial Nagaoka, Iršičev memorial, Palijev memorial, vasa pokalna tekmovanja, šolska prvenstva, državno prvenstvo po pasovih in državno prvenstvo v Judo katah in ligaško tekmovanje ekip v I. in II. Slovenski ligi.

C) kakšna je etika judoistov na treningu, tekmovanju in osebnem življenju?

Življenje judoista naj bi slonelo na osnovnih normah lepega vedenja in bontona, na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. Poleg tega pa naj bi še veljalo:

- Nikdar dokazovati svoje moči in spretnosti z judo prijemi, temveč s pravim športnim vedenjem.
- Pravi judoist nikdar nenapade, vendar se brani le v nujnih primerih. Je dolžan braniti sebe.
- Ne ugovarja sodniku tudi, če je prišlo do očitne nepravilnosti.
- Ni primerno dolžiti nikogar, niti sebe, če se je pripetila nesreča.
- V primeru poškodbe ni primerno glasno stokanje temveč takoj obvestiti sodnika ali trenerja.

F) osebna oprema in higijena?



Osebna higiena naj bi bila lastnost vsakega judoista in pomemben del vadbe in vzgoje. V opremo vsakega judoista spada judogi, istrezen pas, kopalke, natikači, brisača, robec in zavoj. Kimono mora biti čist in urejen, nohti in lasje pristriženi, brez nakita in drugih predmetov.

G)hišni red in vzdrževanje telovadnice (dojo)?

V vsaki telovadnici (dojo) naj bi veljal 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. Pri razlagi trenerja mora slušatelj spodobno sedeti ali klečati. Naj pomembnejše pri vadbi juda je točnost na treningu ali tekmovanju in vadba samo tiste tehnike, katero predvidi trener.

H)Osnovna borbena pravila?

Judo tekmovanja se odvijajo v ustrezno veliki telovadnici, na enem ali več tekmovalnih prostorih. Tekmovalni prostor je sestavljen iz borilnega prostora in zaščitnega prostora. Borilni prostor za člane mora biti 8 x 8m obrobljen z zaščitnim prostorom 2m. Za nižje starostne skupine je borilni prostor lahko manjši 6 x 6m.

11.5.2 Osnove juda

A) Struktura meta (posamezne faze tehnike meta), ključne točke?

Dobro izvedena tehnika meta je rezultat pravilnega rušenja ravnotežja (kuzushi), pripravljenih vstopnih gibov (tsukuri), in kontrole izvajanja meta (kake). Torej so ti trije elementi zaokrožena celota, oziroma so med seboj tesno povezane akcije.

B) Gibanje po blazini (drseči korak – ayumi ashi, borbena hoja – tsugi ashi, krožno gibanje – tai sabaki)?

Gibanje po blazini se izvaja z gibi napredovanja in umikanja - hojo (shintai) in krožnim gibanjem telesa (tai sabaki). Po blazini hodimo z karakterističnim drsečim korakom tako, da imamo stalni stik z blazino. Nog ne dvigamo s tal. Vedno naj bi bile razmaknjene do širine ramen, teža telesa pa enakomerno porazdeljena na obe nogi. Razlikujemo dva načina hoje: hoja z drsečim korakom (ayumi ashi) to je hoja z drsečim korakom - naprej-nazaj in borbena hoja zasledujoče noge (tsugi ashi). Gibljemo se lahko naprej, nazaj, diagonalno ali v stran, skratka v vseh smereh, vedno pa nam mora biti pred očmi naravni položaj in ravnotežje telesa, ki omogoča takojšen napad ali obrambo. Poznamo tudi krožno gibanje (tai sabaki). Obračanje ali izmikanje telesa je metoda nadzorovanega krožnega gibanja, s ciljem napada, obrambe ali varanja. Obrati telesa



so možni za 90 ali 180 stopinj. Nepravilno gibanje je: križanje nog, postavljanje stopala skupaj in pretirano dviganje nog pri gibanju.

C) Razdelitev juda

TEHNIKA PADCEV (UKEMI WAZA)

PADEC NAPREJ (MAE UKEMI, ZEMPO TANKAI)

PADEC NAZAJ (USHIRO UKEMI)

PADEC VSTRAN (YOKO UKEMI)

TEHNIKA METOV (NAGE WAZA)

NOŽNI METI (ASHI WAZA)

ROČNI METI (TE WAZA)

BOČNI METI (KOSHI WAZA)

TELESNI METI (SUTEMI WAZA)

TELESNI METI NAPREJ (MAE SUTEMI WAZA)

TELESNI METI VSTRAN (YOKO SUTEMI WAZA)

PARTERNE TEHNIKE (NE WAZA)

KONČNI PRIJEMI (OSAIKOMI WAZA)

DAVLJENJA (SHIME WAZA)

VZVODI (KANSETSU WAZA)

TEHNIKE UDARCEV (ATE WAZA)

UDARCI Z ROKO (UDE ATA WAZA)

UDARCI Z NOGO (ASHI ATE WAZA)

PRVA POMOČ Z MASAŽO (SHIATSU KAPPO)



11.5 3 KYU – ZELENI PAS – SHI KYU

11.5.1 Teorija

A) Osnovna borbena pravila?

Judo tekmovanja se odvijajo v ustrezno veliki telovadnici, na enem ali več tekmovalnih prostorih. Tekmovalni prostor je sestavljen iz borilnega prostora in zaščitnega prostora. Borilni prostor za člane mora biti 8 x 8m obrobjem z zaščitnim prostorom 2m. Za nižje starostne skupine je borilni prostor lahko manjši 6 x 6m.

B) Oprema in osebni izgled nastopajočih

Tekovalci nastopijo v belih kimonah, na pomembnih tekmovanjih pa mora imeti eden izmed tekmovalcev modro kimono. Osebni izgled tekmovalcev in oprema morajo biti v skladu z predpisi in etičnimi načeli juda.

C) Pogoji za uspešno oceno začetnega prijema

Tekmovalec, ki je v prijemu svojega nasprotnika, mora biti pod njegovo kontrolo in se mora s hrbtom, obema ali enim ramenom dotikati blazine. Kontrola se sme izvajati s strani, od zadaj ali zgoraj. Tekmovalec, ki izvaja prijem, ne sme imeti svoje noge pod kontrolo nasprotnikovih nog. Katerikoli del telesa vsaj enega tekmovalca se mora dotikati borilne površine.

D) Časovno vrednotenje končnega prijema

- koka 10-14 sec.
- yuko 15-19 sec.
- wazaari 20 - 24 sec.
- ippon 25 sec

11.5.2 Osnovna in etična načela juda

Poznamo osnovna načela juda, ki se nanašajo predvsem na biomehanske in fizikalne zakone pri izvajanju tehnike, ter etična načela, ki govorijo o etiki kot sistemu vedenja judoistov in njihovo dolžnost do družbe, organizacije, domovine, naj si bo to na treningu, pri tekmovanju ali v zasebnem življenju.

11.5.2.1 Osnovna judo načela

A) kaj je to načelo največjega učinka?



Načelo največjega učinka je, da z minimalno močjo dosežemo največji učinek.

- načelo popuščanja. Če vas nasprotnik potiska - vlecite, če vas nasprotnik vleče – potisnite
- Načelo upiranja. Gibajoča sila telesa ni usmerjena proti celotni sili nasprotnikovega telesa, temveč slabi točki njegovega pada.

B) Kaj je to načelo akcije in reakcije?

Večina uspešno izvedenih tehnik temelji na načelu akcija-reakcija. Skratka izkoristite nasprotnikovo reakcijo za doseg cilja. Pravilo je uporabiti majhno tehniko, da bi opravi veliko ali obratno. Na tej osnovi se izvajajo vse kombinacijske tehnike.

D) Načelo pravega trenitka in koncentracije energije

Temelji predvsem na tem, da s svojo tehniko pričnete v pravem trenutku, takrat, ko so za to ustvarjeni pogoji: ob nasprotnikovi napaki ali ob nasprotnikovem napadu, ko začutite njegovo misel in ga presenetite s kontra tehniko (proti metom). Vso svojo pozornost usmerite na koncentracijo svoje moči na mesto, kjer jo v prvem trenutku potrebujete. Vtis, da pri judu ni potrebna moč izhaja iz tega, ker je razmeroma velika količina energije usmerjena tja, kjer je možen najmanjši odpor.

E) Načelo polnega kroga

Tekoče in nadzorovano gibanje vseh treh faz meta (kozushi, tsukuri in kake) od začetka do konca je načelo polnega kroga in je pogoj za uspešno izvedbo vsakega meta.

F) Načelo vzvoda

Z izvedbo tehnike je potrebno veliko manj moči, kolikor je ročica vzvoda daljša. To načelo se uspešno uporablja pri tehniki metov, končnih prijemih in vzvodih.

11.5.2.2 Etična načela

A) kakšna je etika judoistov na treningu, tekmovanju in osebem življenju?

Življenje judoista naj bi slonelo na osnovnih normah lepega vedenja in bontona, na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. Poleg tega pa naj bi še veljalo:

- Nikdar dokazovati svoje moči in spretnosti z judo prijemi, temveč s pravim športnim vedenjem.
- Pravi judoist nikdar nenapade, vendar se brani le v nujnih primerih. Je dolžan braniti sebe.
- Ne ugovarja sodniku tudi, če je prišlo do očitne nepravilnosti.



- Ni primerno dolžiti nikogar, niti sebe, če se je pripetila nesreča.
- V primeru poškodbe ni primerno glasno stokanje temveč takoj obvestiti sodnika ali trenerja.

B) osebna oprema in higjena?

Osebna higiena naj bi bila lastnost vsakega judoista in pomemben del vadbe in vzgoje. V opremo vsakega judoista spada judogi, istrezen pas, kopalke, natikači, brisača, robec in zavoj. Kimono mora biti čist in urejen, nohti in lasje pristriženi, brez nakita in drugih predmetov.

C) hišni red in vzdrževanje telovadnice (dojo)?

V vsaki telovadnici (dojo) naj bi veljal 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. Pri razlagi trenerja mora slušatelj spodobno sedeti ali klečati. Naj pomembnejše pri vadbi juda je točnost na treningu ali tekmovanju in vadba samo tiste tehnike, katero predvidi trener.

11.5.2 Osnovna juda

A) Osnovne metode izmikanja – tai sabaki – demonstrirati

- krožno izmikanje v desno pri napadu ISN
- krožno izmikanje v levo pri napadu ISN
- izmikanje napadane noge pri OUG, obrat in napad z TOS
- izmikanje napadane noge pri DAB, obrat in napad z TBG



11.6 2 KYU – MODRI PAS – NI KYU

11.6.1 Teorija - Osnovna borbena pravila

A) Športna oprema in osebni izgled nastopajočih?

tekmovalci nastopajo v belih kimonah, na pomembnih tekmovanjih pa mora imeti eden izmed tekmovalcev modro kimono. Osebni izgled tekmovalcev in oprema morajo biti v skladu z predpisi in etičnimi načeli juda.

B) Kakšni pogoji morajo biti izpolnjeni da sodnik objavi ippon?

- Pri tehniki metov morajo biti izposnjeni trije pogoji, da je začetek tehnike izveden v borilnem prostoru, da je met izveden po načelu polnega kroga_____in da je nasprotnik padel na hrbet.
- pri tehniki končnih prijemov nasprotnika z določeno tehniko na tleh vzpostavimo kontrolo nad nasprotnikom, kar pomeni, da ga držimo na blazini_____s hrbtom na tleh in z najmanj eno mobilizirano roko 25 sekund.
- pri tehnikah davljenja in vzvodov ga uspešno, za zdravje in življenje ne nevarno tehniko davljenja na vratu ali s tehniko vzvoda na komolcu, prisilimo k predaji, ali ga onespособimo (stanje nezavesti pri davljenjih)

C) Pogoji za uspešno oceno začetnega prijema

Tekmovalec, ki je v prijemu svojega nasprotnika, mora biti pod njegovo kontrolo in se mora s hrbtom, obema ali enim ramenom dotikati blazine. Kontrola se sme izvajati s strani, od zadaj ali zgoraj. Tekmovalec, ki izvaja prijem, ne sme imeti svoje noge pod kontrolo nasprotnikovih nog. Katerikoli del telesa vsaj enega tekmovalca se mora dotikati borilne površine.

D) Vrednotenje točkovanj pri metih, končnih prijemih, vzvodi in davljenj

Vrednotenje točkovanj pri metih, končnih prijemih:

- koka 3.
- yuko 5.
- wazaari 7.
- ippon 10

Vrednotenje točkovanj davljenjih in vzvodih je končni cilj ippon 10 točk.

E) Vrednotenje in kriterij kaznovanj:

- Prva kazen je SHIDO 1 – nasprotnik dobi 3 točke



- Druga kazen je SHIDO 2 – nasprotnik dobi 5 točk
- Tretja kazen je SHIDO 3 – nasprotnik dobi 7 točk
- Zadnja kazen je HANSOKU MAKE – nasprotnik dobi 10 točk

11.6.2 Osnove juda

A) Demonstracija osnovnih načel juda

- Načelo popuščanja – upiranja
- Načelo akcije – reakcije
- Načelo pravega trenutka in koncentracije energije
- Načelo polnega kroga
- Načelo vzvoda

B) Razdelitev in demonstracija tehnik juda

- Tehnike metov nage waza – pokazati po en primer iz vsake skupine metov
- Meti ki se izvajajo stoje – tachi waza
 - Ročni meti (Tai otoshi)
 - Bočni meti (Hane goshi)
 - Nožni meti (O gorama)
 - Telesni meti v stran (Tani otoshi)
 - Telesni meti nazaj (Sumi gaeshi)
- Partenra tehnika – katame waza – pokazati po en primer iz vsake skupine
 - Končni prijemi – osaikomi waza
 - Davljenja – shime waza
 - Vzvodi – kansetsu waza



11.6 2 KYU – RJAVI PAS – IK KYU

11.6.1 Kodeks športnikov – judoistov

A) Vrednote, ki zaznamujejo lik športnika – judoista

Ne ozira se na to, da judo sloni na humanih načelih, prav lahko predstavlja zelo nevarno orožje. Zato veljajo za vsakega _____ judoista stroga etična načela. Slonijo predvsem na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. Določajo okvire lepega vedenja, kajti vsak judoist naj bi _____ bil vzor mlajših, kot športnik in človek v prvem pomenu besede. Omeliji bi se predvsem na tri smeri:

- etika judoistov na treningu, pri tekmovanju in sebnem življenju. Življenje judoistov naj bi slonelo na osnovnih normah lepega vedenja in bontona, na spoštovanju in medsebojnem razumevanju.
- osebna higjena naj bi bila lasnost vsakega judoista, in pomemben del vadbe in vzgoje mladine. Osebna oprema mora biti vedno čista in urejena.
- Hišni red in vzdrževanje telovadnice naj bi veljal v vsaki sredini, saj je predpogoj za uspešno in varno vadbo.

11.6.2 Osnovna borbena pravila

A) Kakšni pogoji morajo biti izpolnjeni da sodnik objavi ippon?

- Pri tehniki metov morajo biti izposnjeni trije pogoji, da je začetek tehnike izveden v borilnem prostoru, da je met izveden po načelu polnega kroga _____ in da je nasprotnik padel na hrbet.
- pri tehniki končnih prijemov nasprotnika z določeno tehniko na tleh vzpostavimo kontrolo nad nasprotnikom, kar pomeni, da ga držimo na blazini _____ s hrbtom na tleh in z najmanj eno mobilizirano roko 25 sekund.
- pri tehnikah davljenja in vzvodov ga uspešno, za zdravje in življenje ne nevarno tehniko davljenja na vratu ali s tehniko vzvoda na komolcu, prisilimo k predaji, ali ga onespособimo (stanje nezavesti pri davljenjih)

B) Pogoj za uspešno oceno začetnega prijema

Tekmovalec, ki je v prijemu svojega nasprotnika, mora biti pod njegovo kontrolo in se mora s hrbtom, obema ali enim ramenom dotikati blazine. Kontrola se sme izvajati s strani, od zadaj ali zgoraj. Tekmovalec, ki izvaja prijem, ne sme imeti svoje noge pod



kontrola nasprotnikovih nog. Katerikoli del telesa vsaj enega tekmovalca se mora dotikati borilne površine.

C) Vrednotenje točkovanj pri metih, končnih prijemih, vzvodi in davljenj

Vrednotenje točkovanj pri metih, končnih prijemih:

- koka 3.
- yuko 5.
- wazaari 7.
- ippon 10

Vrednotenje točkovanj davljenih in vzvodih je končni cilj ippon 10 točk.

D) Vrednotenje in kriterij kaznovanj:

- Prva kazen je SHIDO 1 – nasprotnik dobi 3 točke
- Druga kazen je SHIDO 2 – nasprotnik dobi 5 točk
- Tretja kazen je SHIDO 3 – nasprotnik dobi 7 točk
- Zadnja kazen je HANSOKU MAKE – nasprotnik dobi 10 točk

11.6.2 Osnovne juda

Osnovna načela juda. Demonstracija in razlaga osnovnih načel v osebni - specialni tehniki - tokui waza:

- A) Načelo popuščanja. Smeri nasprotnikovega napada se ne upirate, temveč tej sili prispevati še svojo. Če vas nasprotnik potiska – vlecite, če pa vleče - popustite (npr. nasprotnik te potiska iz borilnega prostora - popustiš in izvedeš soe nage).
- B) Načelo upiranja. Smer napada se uspešno uprete s koncentracijo vse svoje energije v slabe točke nasprotnikovega trenutnega položaja, ter mu porušite ravnotežje. – (npr. nasprotnik te vleče za seboj - se ne upiraš ampak izvajaš o uchi gari).
- C) Načelo akcije in reakcije. Večina uspešno izvajanih tehnik temelji na načelu akcije - reakcije. Napadete v smer, da bi po ukejevi reakciji izvedeli uspešen met v smeri ukejeve reakcije. (Vse kombinacije slonijo na tem principu).
- D) Načelo pravega trenutka in koncentracije energije. Temelji predvsem na tem, da s svojo tehniko pričnete ob nasprotnikovi napaki ali ob nasprotnikovem napadu, ob pravem trenutku se pravi, ko so za to ustvarjeni pravi trenutki. (npr. nasprotnik izvaja uchi mato se izmakne in izvajaš uchi mata gaeshi).



- E) Načelo polnega kroga. Tekoče in nadzorovano gibanje vseh treh faz meta (kozushi, tsukuri in kake) od začetka do konca je načelo polnega kroga in je pogoj za uspešno izvedbo vsakega meta.
- F) Načelo vzvoda. Za izvedbo tehnike je potrebno toliko manj moči, kolikor je ročica vzvoda daljša. To načelo se uspešno uporablja pri tehniki metov, končnih prijemov in tehniki vzvodov.





12 VIRI IN LITERATURA

Knjige

Brousse M., Matsumoto D. (1999): JUDO: A SPORT AND A WAY OF LIFE. International Judo Federation

Kano J. (1986): KODOKAN JUDO. Tokyo: Kodansha International

Law M. (2007): THE PYJAMA GAME. Great Britain: Aurum Press Ltd

Pozvek E. – prevedel in priredil (1999): SODNIŠKA PRAVILA MEDNARODNE JUDO FEDERACIJE. Sl. Bistrica: JAJKZS

Škraba J.: (1980): PRVI KORAKI. Ljubljana

Škraba J.: (2012): 60 LET JUDA V SLOVENIJI: 1952 - 2012. Sl. Bistrica: Judo zveza Slovenije

Internetne strani

<http://www.judoinfo.com>

<http://www.ijf.org>

<http://eju.net>

<http://judo-zveza.si>

<http://kodokan.org>