

1. Izpitni del (program?)

Tehnike padanja
(4 akcije)

Padec nazaj
(obojestransko)



»Ushiro-Ukemi«

Padec v stran

(obojestransko)



»Yoko-Ukemi«

Judo preval (obojestransko) naprej z obležanjem ali vstajanjem (z obstankom na tleh?)



»Mae-mawari-Ukemi«



2. Izpitni del

Osnovne tehnike metov
(7 akcij)

O-goshi (obojestransko) ali



»veliki bočni met«

Uki-goshi (obojestransko)



»bočni poteg«
(bočno obračanje ?)

O-uchi-gari
(obojestransko)



»veliko notranje zajemanje« »ramensko podstavljanje«
(enoročni ramenski met ?)

Seoi-otoshi



3. Izpitni del

Osnovne parterne tehnike
(6 akcij)

Kesa-gatame
(obojestransko)



»variacija šarpastega končnega prijema«

Yoko-shiho-gatame
(obojestransko)



Kami-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame



»pri glavi«

»

»jahalni«



4. Izpitni del

Uporabne naloge stoje
(2 akcije)

Ko Uke potiska in/ali prihaja nasproti, vrže Tori
Uki-goshi ali O-goshi ali Seoi-otoshi



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



5. Izpitni del

Uporabne naloge v parterju
(7 akcij)

Po 1 reševanje iz 4 končnih prijemov



iz Kesa-gatame iz Yoko-shiho-gatame
iz Tate-shiho-gatame iz Kami-shiho-gatame

Po 1 napad, ko se Uke nahaja v klopi in enega
ko leži na trebuhu ter zaključiti s končnim
prijemom



Npr.: iz Kuzure-kesa-gatame v Mune-gatame

6. Izpitni del

Randori
(4-6 Randori-jev po 1 minuto)

Parterni Randori pričeti,
potem ko je Uke-naredil po metu
korektni padec



Po kontroliranem metu...(nadzorovan?).



...nag bi Uke napravil korektno tehniko padanja...



... preden partner prične z Randori-jem na tleh.

