

2. Test

Tehnike padanja
(2 akciji)

Prosti pad
(v obe strani).



»Mae-ukemi«

3. Test

Osnovne tehnike metov
(7 akcij)

Koshi-guruma
(v obe strani)

Ushiro-goshi
(v obe strani)

Hane-goshi
(v obe smeri)



Sumi-gaeshi

Tani-otoshi



4. Test

Osnovne tehnike v partetju
(2 akciji)

Ashi-gatame



Ashi-garami



5. Test

Uporabne naloge stoje

(7 akcij)

Izvesti 5 tehnik iz smiselne situacije.



Če se Uke brani z blokom izberite 2 kombinaciji npr. po bloku proti Harai-goshi-ju preiti v O-sotogari npr. po bloku proti enostranski Uchi-mati preiti v Yoko-sumi-gaeshi.



6. Test

Uporabne naloge v parterju

(3 akcije)

Izvesti tehniko iz stoječega položaja v parter po neuspelemu ukejevemu napadu.



npr. Tate-shiho-gatame po Uchi-mati

Izvesti direktni prehod v tehniko iz stoječega položaja v parter.

npr. z Hikikomi-gaeshi direktno preiti iz stoječega položaja v parter



Izvesti tehniko v parterju po neuspelem lastnem napadu ali deloma uspešnem napadu.



7. Test

Randori

(5 Randorijev po 2 minuti)

Randori v stojećem položaju; tehnike meta izvajati s smiselnimi kombinacijami in kot proti mete po blokkih ali umikih.



blokirati in kombinirati



blokirati in proti met



umakniti se in kombinirati



umakniti se in proti met

Randori v parterju iz standardnih situacij.

8. Test

Kata

Nage-no-kata, 2. slika:
Koshi-waza



1. Uki-goshi



2. Harai-goshi



3. Tsurikomi-goshi

Judoisti se naj koncentrirajo na določene zahteve ene Kate: natančen dogovor, način gibanja, potek meta.

