
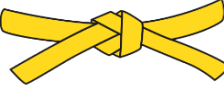

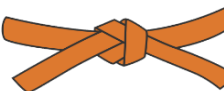


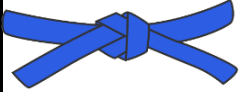



ISPITNA PITANJA ZA POLAGANJE

Napomena: Na polaganju je potrebno znati pitanja i za prijašnje pojaseve!

| | PITANJE | ODGOVOR |
|--|--|---|
| BJELO-ŽUTI  | Gdje je nastao judo i tko ga je izmislio? | U Japanu, Jigoro Kano. |
| | Objasni pojmove uke, tori. | Uke je onaj koji pada, tori je onaj koji baca. |
| | Što znači riječ judo? | Ju = Nježan, do = put |
| | Od čega se sastoji judogi (kimono)? | Od gornjeg dijela, donjeg dijela i pojasa. |
| ŽUTI  | Što je to yoko ukemi, mae ukemi i ushiro ukemi? | Pad u stranu, pad naprijed i pad unazad. |
| | Kako se zove škola u Japanu gdje je Jigoro Kano poučavao judo? | Kodokan. |
| | Prevedi pojmove hajime, mate, sore made, judogi, obi, dojo, sensei, rei. | Kreni, stani, kraj borbe, kimono, pojas, dvorana, trener, pozdrav naklonom. |
| ŽUTO-NARANČASTI  | Kada je nastao judo? | 1882. godine. |
| | Kako se na japanskom broji do 5? | Ich, ni, san, shi, go. |
| | Prevedi pojmove ukemi, migi, hidari, mae, ushiro, yoko. | Pad, desno, lijevo, naprijed, nazad, u stranu. |
| NARANČASTI  | Objasni pojmove uchi komi, nage komi, pushi gari. | Izvođenje ulaska u bacanje, izvođenje bacanja, izvođenje ulazaka u bacanja s podizanjem ukea od poda. |
| | Kako se na japanskom broji do 10? | Ich, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyu, jyu. |
| | Kako se zovu na japanskom tehnike padova? | Ukemi waza. |
| NARANČASTO-ZELENI  | Kako sve možemo pobijediti u judo borbi? | Bacanjem protivnika na leđa ili bok, zahvatom, polugom ili gušenjem. |
| | Koje bodove imamo u borbi u judu? | Ippon-bacanje protivnika na leđa i wazari-bacanje protivnika na bok. |
| | Koliko dugo moramo držati zahvat da bi osvojili bodove? | 10-19 sek da bi osvojili wazari, a 20 sekundi da bi osvojili ippon. |
| ZELENI  | Kako dijelimo nage waza tehnike? | Na ručne (te waza), bočne (koshi waza), nožne (ashi waza) i požrtvovne tehnike (sutemi waza). |
| | Objasni pojmove nage waza, osaekomi waza, shime waza, kansetsu waza. | Tehnike bacanja, tehnike zahvata držanja, tehnike gušenja i tehnike poluga. |
| | Što znače riječi sonomama i joshi? | Zamrzni se, nastavi. |

| | | |
|---|---|---|
| PLAVI  | Koje su tri faze bacanja i na jpankom? | Kuzushi = izvlačenje iz ravnoteže, tsukuri = postavljanje tijela u poziciju za bacanje i kake = bacanje. |
| | Navedi kazne u judo borbi i tri razloga zbog kojih se dobivaju kazne. | Kazne su shido i hansoku make, neki od razloga za shido su izlazak iz borilišta, hvat za nogu, držanje nedozvoljeno garda, neaktivnost u borbi, lažni napad., neki od razloga za hansoku make su skupljena tri shida u jednoj borbi, nesportsko ponašanje (direktni hansoku make = diskvalifikacija, bez mogućnosti nastavka natjecanja). |
| SMEĐI  | Objasni razliku između pojmova KATA i DAN. | Pojam KATA znači forma tehnika koja se izvodi prilikom polaganja za majstorske pojaseve, a pojam DAN je oznaka za majstorske pojaseve kojih ima 10. |
| | Koliko smjerova uneravnoteženja ima i koji su to? | Ima ih 8, naprijed, nazad, lijevo, desno, naprijed-desno, nazad-desno, naprijed-lijevo i nazad-lijevo. |
| | Gdje su se održale posljednje Olimpijske igre, 2016. godine? | Odgovore potraži na internetu. |
| | Kada i gdje je judo postao olimpijski sport? | |
| Nabroji neke osvajače olimpijskih medalja! | | |