

SLOVENSKI JUDO



STROKOVNA REVIIA JUDO ZVEZE SLOVENIJE

**TINA MED NAJBOLJŠIMI
SLOVENSKIMI ŠPORTNICAMI**

**INKLUZIVNI JUDO:
»SPREJETJE URADNEGA
TEKMOVALNEGA SISTEMA
IN TOČKOVANJA«**

**ZAZNAMOVALI SO SLOVENSKI JUDO:
"ŽE OD SAMEGA ZAČETKA SEM VEDEL,
DA BO JUDO POSTAL DEL MOJEGA ŽIVLJENJA"**

**MARUŠA IN ENEJ TRETJA NA
SVETOVNEM PRVENSTVU**

**NE SPREGLEJTE: NOVA
SODNIŠKA PRAVILA,
STROKOVNI ČLANKI, STRIP**

PELJIMO NAŠO ZGODBO SKUPAJ NAPREJ



Ob zaključku leta nas večinoma prevzame slavnostni občutek praznikov, pričakovanja novega leta, še najbolj pa se v nas pojavi nekakšna analiza preteklega leta in vzbudi pričakovanje, kaj nam bo novo leto prineslo. Večina si želi izboljšati določena področja. Nikakor nas ne zadovolji trenutno stanje, venomer težimo k napredovanju. Če želimo napredovati, moramo v vsakem dogodku, projektu poiskati tisti kamenček v mozaiku, ki ga v prihodnje lahko izboljšamo. Ljudje nismo naravnani tako, da bi stali na mestu, moramo napredovati.

Takšno je bilo moje razmišljanje tudi ob kandidaturi za mandat predsednika Judo zveze Slovenije v obdobju 2016-2020. Poiskal sem področja za katera sem menil in še zmeraj menim, da predstavljajo šibko točko Judo zveze Slovenije. Prav tako se moramo paziti zadovoljstva ob trenutni situaciji, s katerim bi mogoče začeli stagnirati na področjih, kjer si tega nikakor ne smemo privoščiti. Tukaj ne mislim na rezultate, ampak organizacijski del delovanja Judo zveze Slovenije.

Pri rezultatih je skoraj naravno, da vrhuncu sledi padec. Mi smo še zmeraj na vrhuncu in si želim, da tako tudi ostane čim dlje, večno. Tudi v letošnjem letu smo postavili nov mejnik v rezultatih v slo-

venskem judu – medalja Mihaela Žganka, tj. prva moška medalja na svetovnih prvenstvih. V nekem intervjuju je poudaril, da je ponosen, da je prvi moški, ki je na 'velikem' tekmovanju dosegel moško medaljo. V tistem trenutku me je prešnila misel: »A medalje na članskih evropskih prvenstvih niso bile medalje z velikih tekmovanj?« Zelo visoko smo postavili letvico naših rezultatov, zato imamo občutek, da rezultati manjših klubov ne dosežajo rezultatov tistih najboljših, doseženih na svetovnih tekmovanjih. Veseliti se moramo vsakega uspeha, vsake dobljene borbe – tudi na najmanjšem tekmovanju. Velik dokaz temu je bilo vzdušje na prvem državnem prvenstvu v inkluzivnem judu, ki smo ga izvedli na pobudo Komisije za G-judo oz. Komisije za inkluzivni judo, kot se bo imenovala v prihodnje. Vsi udeleženci so se zelo veselili nastopa, bilo je ogromno čestitk, objemov, priznanj. To nam manjka pri vsakdanjem delu, predvsem pri delu, ki ga večina opravlja z veselja, ne iz nuje. Pri delovanju moramo dati več poudarka na področja v našem športu, ki niso tako tekmovalno usmerjena. Sem spada judo za mlajše s ciljem povečanja baze športnikov v kadetski in mladinski selekciji, judo za veterane, judo kate, inkluzivni judo, revija Slovenski judo. Morda v prihodnje s pomočjo Komisije za G-judo uvedemo judo za slepe tudi v Sloveniji. Želim več sodelovanja s slovensko vojsko in policijo, tudi s šolami in Fakulteto za šport.

Seveda pa je poseben izziv uvesti spremembe in doseči napredek pri delovanju stroke v vrhunskem delu našega športa. Vsi se zavedamo, da moramo v korak s časom. Hkrati se zavedamo, da ni nobene garancije, da bomo še naprej tako uspešni, čeprav je dejstvo, da smo uspešni. Marsikdo se bo vprašal, zakaj spre-

minjati sistem. Največja nevarnost slovenskega juda je velika koncentracija uspehov v zelo majhnem številu klubov. V zadnjem obdobju je v članski kategoriji v ospredju le en klub. Kot predsednik težko spreminjam sistem strokovnemu direktorji, ki ima pet olimpijskih medalj in več trenerskih izkušenj kot jih bom sam verjetno nabral do konca življenja. Vendar sva oba prišla do spoznanja, da so potrebne spremembe, da je potreben natančnejši program, a ne program za klub, program za reprezentanco. Verjamem, da bomo tudi na tem področju naredili korak naprej, čeprav bo zelo težko zadovoljiti nekatere mlajše strokovne delavce, ki menijo, da so spremembe na vseh področjih prepočasne. Zavedam se, da so spremembe nujne, a jih moramo uvajati smotrno, pazljivo in počasi, da ne uničimo tega, kar imamo.

Načrtujem, da bomo v prihodnje nadaljevali našo organizacijsko plat. Ob Poletni judo šoli v Izoli in tekmovanju za evropski pokal v Podčetrtku, ki se izvajata pod okriljem Judo zveze Slovenije, smo uspešno pripravili Evropsko prvenstvo za mladinke in mladince v Mariboru, kjer smo pri udeležencih in pri lokalni športni publiki organizacijsko pustili dober vtis. Prav tako se je pod okriljem Judo zveze Slovenije izvedel evropski pokal za kadete v Kopru, ki je postal nadomestno prizorišče za odpadlo tekmo v Grčiji. Zelo smo napredovali v marketinškem smislu in naši prepoznavnosti v medijih, na socialnih omrežjih in spletni strani. S pomočjo podjetja Datastat smo posodobili judo register, posledično pa dobili tudi novo spletno stran. Posebna zgodba so socialna omrežja, kjer smo s pomočjo zunanjega sodelavca podjetja Rakun d.o.o. začeli graditi praktično od začetka. Tako smo v letu 2017

pripravili dobro osnovo pri pridobivanju novih sponzorjev Judo zveze Slovenije, ki si jih želimo dodati k našim že obstoječim – Suzuki, Telekom, Danrho. Tudi naša judo revija je z novo urednico Nika Grdadolnik dobila nek nov, bolj svež izgled. Moramo nadaljevati to pot – energije in idej je še veliko.

Seveda sem optimist tudi v tekmovalnem delu našega delovanja. Imamo dovolj mladih perspektivnih športnic in športnikov, imamo veliko že uveljavljenih športnic in

športnikov, imamo dobro podkovan strokovni kader, prostorske zmogljivosti. Da se bo naša pravljica lahko nadaljevala pa bomo morali stopiti skupaj pri vodenju reprezentanc.

Ko pregledam zastavljen program ugotovim, da bi se dalo v prvem letu narediti več. Vseeno smo v nekaterih segmentih napredovali, a se tega zaradi hitrega tempa niti ne zavedamo. Želim si še več pozitivne energije, še več zadovoljstva pri našem delu, saj se ukvarjamo s plemenitim in izredno lepim športom,

ki ga lahko s ponosom predstavimo vsakomur, ne glede na starost in status. Želim si še več povezovanja med klubi in trenerji ter da čim prej in v čim večji meri pozabimo na nekatere stare konkurenčne napetosti in peljemo našo zgodbo skupaj naprej.

Naj bo leto 2018 uspešno, zdravo in z obilico športnih užitkov.

Darko Mušič
predsednik Judo zveze Slovenije

NAGOVOR PREDSEDNIKA	2
KAZALO	3
PRVA LIGA	4
DOMAČA TEKMOVANJA	5
MEDNARODNA TEKMOVANJA	9
ZAZNAMOVALI SO SLOVENSKI JUDO	17
ZANIMIVOSTI	19
KOLEDAR oz. PLAKAT	23
INKLUZIVNI JUDO	28
PREDSTAVITEV KLUBA	30
STROKOVNI ČLANEK	33
ORGANIZACIJSKI ODBOR EP V MARIBORU	36
V SPOMIN	38
TEHNIKA METOV	40
SODNIŠKA PRAVILA	40
KOTIČEK NAJMLAJŠIH JUDOISTK IN JUDOISTOV	42
RAZVEDRILO	46

Letnik 22 • številka 113
september - december 2017
Strokovna revija Judo zveze Slovenije
Izdaja Judo zveza Slovenije,
Partizanska cesta 35, Slovenska Bistrica
Glavna urednica: Nika Grdadolnik
Odgovorni urednik: Darko Mušič
Uredniški odbor sestavljajo:
Franjo Murko, Blaž Fekonja
Fotografije: avtorji iz slovenskih klubov,
IJF, EJU
Lektoriranje: Nika Grdadolnik
Častna urednika revije Slovenski judo:
Bogdan Gabrovec in Jože Škraba
Tisk: EvroGrafis, d.o.o.
Uredništvo: Judo zveza Slovenije
E-pošta: revija@judoslo.si



Vse za borilne športe

www.sportna-oprema.si

030 340 550





FINALE PRVE SLOVENSKE JUDO LIGE

Slovenska Bistrica, 25. november 2017 | Iz rednega dela ekipnega državnega tekmovanja so se v finale uvrstile ekipe JK Impol, ŠD GIB Šiška, JK Olimpija in JK Bežigrad.

V polfinalu so se med seboj pomerili judoisti Impola in Bežigrada ter Šiške in Olimpije. Za tretje mesto sta se udarili ekipe JK Impol in JK Olimpija. Po tesnem boju je domača ekipa slavila s 4:3 in si priborila tretje me-

JK Impol, ŠD GIB Šiška, JK Olimpija in JK Bežigrad v borbi za naslov.

sto. V finalu so judoisti Bežigrada s 6:1 premagali ekipo JK Šiška.

Martin Hojak iz JK Bežigrad je po tekmi povzel občutke: »Čeprav to leto zame osebno ni bilo najbolj uspešno, je ta zlata kolajna seveda vzpodbuda in obenem tolažba. Naslov prvaka nam beži že nekaj let, nikakor nam ni uspelo. Danes pa se je hvala bogu vse poklopilo in se izšlo nam v prid. Vsaka današnja borba je bila naporna, vsi fantje smo se borili s srcem. Tudi na svoje borbe sem ponosen, lahko bi bilo malo boljše, ampak na dve dobljeni borbi se nimam kaj pritoževati.« S srebrom so bili v ŠD GIB Šiška zelo zadovoljni, saj so pred letošnjo sezono ekipo pomladili. »Tekmovalcev, s katerimi smo dve

leti nazaj osvojili prvo mesto, zdaj ni bilo. Bolj ali manj je ta kolajna delo mladih in je za nas to zelo lep dosežek. Sezono smo začeli tako, da smo si kot cilj zadali ostati v prvi ligi, na koncu smo prišli do zadnjega dela tekmovanja v tako imenovani "final-four". Seveda so se povišali apetiti, želeli smo si zmage. Ampak na koncu smo, če realno pogledamo, izjemno zadovoljni z drugim mestom,« je povedal Andrej Pavlin. Sreča pa ni bila naklonjena ekipi JK Impol, ki je pred vrhuncem lige ostala brez dveh tekmovalcev. Dogajanje je povzel

»Vsi fantje smo se borili s srcem!« Martin Hojak, JK Bežigrad

Vito Dragič: »Ko smo po rednem delu lige ugotovili da smo prvi, nam je bilo jasno da smo se na začetku premalo cenili in da bomo vse vložili v zaključni del tekmovanja. Vsekakor smo ciljali na prvo mesto, nekako smo vedeli, da bo prvo mesto vzel ti-

Domačinom tesen boj za 3. mesto.

sti, ki bo zmagal polfinalni dvoboj – mi ali Bežigrad. Poškodovana sta se nam dva tekmovalca, delali smo terapije in ves teden trenirali kolikor se je dalo, ampak se je na koncu pokazalo, da so te poškodbe vseeno vplivale na borbe v polfinalu. Evforija, domače občinstvo in domač teren ti dajo nek adrenalin da poz-

Sosedski dvoboj Bežigracijanom.

biš na bolečino. Mi smo zadovoljni s tretjim mestom, maksimalno smo se potrudili s to mlado ekipo.«

Besedilo in fotografije: JZS





Jaka Leskovar na najvišji stopnički.

POKAL OPLOTNICE

Oplotnica, 23. september 2017 | Tekmovanja za pokal Oplotnice, ki je potekalo za starostne skupine U-10, U-12 in U-14, se je udeležilo 182 tekmovalk in tekmovalcev iz dvaindvajsetih klubov Slovenije in tujine. Najuspešnejši so bili judoisti in judoistke JK Bežigrad, ki so osvojili skupno štiri prva, dve drugi in pet tretjih mest. Sledil je JK Lika Zagreb s tremi prvimi in dvema drugima mestoma ter JK Oplotnica s tremi prvimi, enim drugim in dvema tretjima mestoma. Pri JK Oplotnica so na najvišjo stopničko stopili Maja Mušič, Jaka Leskovar in Luka Rek.

Besedilo in fotografije: JK Oplotnica

POKAL DUPLEKA

Maribor, 7. oktober 2017 | Tekmovanja kategorij mlajših dečkov in deklic, starejših dečkov in deklic ter kadetov in kadetinj se je udeležilo 330 tekmovalk in tekmovalcev iz Slovenije, Hrvaške, Bosne in Hercegovine ter Avstrije. V športni dvorani Škofijske gimnazije Antona Martina Slomška v Mariboru so se najbolje odrezali judoisti in judoistke TVD Partizan Ljutomer, ki so osvojili štiri prva in šest drugih mest. Drugo mesto so zasedli tekmovalci in tekmovalke JK Oplotnica s štirimi prvimi, enim drugim in enim tretjim mestom, tretje pa člani JK Impol s tremi prvimi, tremi drugimi in štirimi tretjimi mesti.

JK Duplek je v vseh razpisanih kategorijah na blazine poslal 18 tekmovalk in tekmovalcev. Pri cicibanih je Staša Alekseja Kukovec osvojila 1. mesto, Elena Petrovič je bila druga, Nika Auda, Eva Stočko, Klara Mulec in Niko Grajfoner so osvojili 3. mesto. Taja Kokol in NeoSafin sta bila peta, Žan Stočko sedmi. V kategoriji mlajših deklic in dečkov sta Tilen Mulec v kategoriji do 55 kilogramov in Nina Auda v kategoriji do 28 kilogramov osvojila 2. mesto. Nil Škerbot je v kategoriji do 46 kilogramov



Staša Alekseja Kukovec, mladi up JK Duplek.

osvojil 3. mesto, Sergej Filipič je bil peti v kategoriji do 34 kilogramov. Pri starejših dečkih je Timon Petrovič osvojil 5. mesto v kategoriji do 55 kilogramov, Matija Filipič je po porazu ostal brez popravnih bojev v kategoriji do 66 kilogramov. Novosti pri organizaciji dogodka – nov sistem vodenja tekme, obvezno snemanje uradne tekme ipd., nam niso povzročale preglavic, tekmovanje smo izvedli brez posebnosti. Zahvaljujemo se vsem klubom, ki so

se udeležili tekmovanja, bivšim tekmovalcem, staršem, podpornikom. Iskrena hvala tudi občini Duplek, županu Mitju Horvatu, trgovini Jager Duplek, zavarovalnici Triglav, Spar Ruše, Kager Hiše d.o.o., Gostišču pri Tonetu Svenšku, Fotokopiranje Koletnik Zdenka, Market Sveti Martin in vsem, ki ste omogočili, da je bilo naše tekmovanje uspešno izvedeno.

Besedilo: Peter Brumen,
fotografija: JK Duplek



Na koprskih blazinah se je potilo 460 mladih judoistk in judoistov.

POKAL KOPRA

Koper, 15. oktober 2017 | Skupno 460 mlajših dečkov in deklic, mlajših kadetov in kadetinj, starejših dečkov in deklic ter kadetov in kadetinj iz osemindesetih klubov se je udeležilo mednarodnega judo pokala, ki ga je petnajsto leto zapored organiziral JK 15. maj Marezige. Narodnostno mešano zasedbo so sestavljali tekmovalci in tekmovalke iz Italije, Hrvaške, Bosne in Hercegovine, Srbije, Avstrije, Madžarske, Ukrajine in Slovenije. Ekipno najuspešnejši so bili judoisti in judoistke Team Ukraine, ki so osvojili sedem prvih, šest drugih in pet tretjih mest. Ekipa JK Olimpija je osvojila štiri zlate, tri srebrne in dve bronasti medalji, Una Bihač štiri zlate, eno srebrno in eno bronasto medaljo.

Besedilo in fotografije: JK 15. maj Marezige

PRLEKIJA OPEN

Ljutomer, 21. oktober 2017 | Tekmovanja se je udeležilo 128 tekmovalk in tekmovalcev iz dvaindvajsetih klubov. Najuspešnejši so bili judoisti in judoistke TVD Partizan Ljutomer, ki so osvojili devet prvih, pet drugih in eno tretje mesto. Sledili so tekmovalci in tekmovalke JK Bežigrad in JK Lendava. Ljubljanci so skupno osvojili štiri prva, eno drugo in štiri tretja mesta, Lendavčani tri prva in eno drugo mesto.

Besedilo: JZS,
fotografija: judo Prlekija



POKAL NOVEGA MESTA



Novo mesto, 28. oktober 2017 | Tekmovanja za starejše ter mlajše deklice in dečke se je udeležilo 162 tekmovalk in tekmovalcev iz osemindvajsetih klubov. Najbolje so se odrezali judoisti in judoistke JK Bežigrad, ki so osvojili osem zlatih, šest srebrnih in petnajst bronastih medalj. Tekmovalci in tekmovalke JK Beltinci so osvojili tri prva in eno drugo mesto, judoisti in judoistke ŠD GIB Šiška pa dve prvi, dve drugi ter štiri tretja mesta.

Besedilo: JZS,
fotografija: Metod Jerman

KOROŠKA OPEN



Slovenj Gradec, 4. november 2017
12. mednarodnega turnirja v judu Zavarovalnica Sava Koroška open 2017 se je udeležilo 608 tekmovalcev in tekmovalk iz štiriindevetdesetih klubov. Zaradi lanskoletne rekordne udeležbe, ko je na turnirju nastopilo več kot tisoč tekmovalk in tekmovalcev, je bil letošnji turnir namenjen le kategorijama U-16 in U-18. Gostili smo najmočnejše judoistke in judoiste na svetu, saj so Gruzijci, Rusi in Hrvati na turnir pripeljali tudi aktualne kadetske svetovne prvake. V ekipi Kazahstancsev sta bila dva prvaka Azije, v ekipi Egipčanov prvak Afrike. Najuspešnejši so bili judoisti in judoistke državne reprezentance Kazahstana, ki so osvojili štiri zlate, štiri srebrne in devet bronastih medalj. Sledili so tekmovalci in tekmovalke državne reprezentance Madžarske s štirimi zlatimi, štirimi srebrnimi in petimi bronastimi medaljami. Tretje mesto v skupnem seštevku in najboljši rezultat med slovenskimi

klubi pa je pripadel domačinom. Judoisti in judoistke JK Acron Slovenj Gradec so osvojili tri prva, eno drugo in tri tretja mesta. Že tretje leto si je bilo mogoče tekmovalce ogledati v neposrednem internetnem prenosu, na prizorišču pa smo postavili velik led zaslon, da so bili tudi tekmovalci obveščeni o dogajanju na tekmovalju. Po turnirju so bile organizirane tridnevne priprave, ki se jih je udeležila tudi olimpijska prvakinja Tina Trstenjak. Zahvaljujemo se vsem udeležencem

klubom in športnikom ter vsem, ki ste kakorkoli pripomogli pri izvedbi turnirja: članom kluba, prostovoljcem, Mestni občini Slovenj Gradec, JK Impol, JZS, sponzorjem in donatorjem, podjetju Acron d.o.o. – generalnemu sponzorju kluba, in zavarovalnici Sava d.d. – generalnemu sponzorju turnirja, brez katerih tekmovalca na takšnem nivoju ne bi bilo mogoče organizirati.

*Besedilo in fotografije:
JK Acron Slovenj Gradec*

Maribor, 11. november 2017 | 36. mednarodnega memoriala Iršič 2017, posvečenega pokojnemu Stanetu Iršiču, se je udeležilo 73 kadetinj in kadetov ter članov in članic iz dvajsetih klubov. Slovesno otvoritev v Dvorani Tabor sta opravila Darko Mušič – predsednik JZS, in Bojan Udovč – predsednik JK Železničar Maribor. V starostni skupini kadetov in kadetinj je nastopilo 45 tekmovalk in tekmovalcev. Največ točk so osvojili judoisti in judoistke JK Branik Broker, ŠD GIB Šiška, JK Z'ležele Sankaku in JK Acron Slovenj Gradec. Pri članih in članicah je nastopilo 35 tekmovalk in tekmovalcev. Največ točk so osvojili judoisti in judoistke JK Impol, TVD Partizan Ljutomer in JK Triglav Kranj. Na podlagi doseženih uvrstitev in prejetih točk tekmovalk in tekmovalcev obeh starostnih skupin je organizator trem najboljšim klubom podelil posebne pokale. Ekipno 1. mesto je osvojil JK Branik



Broker, 2. mesto JK Impol, 3. mesto ŠD GIB Šiška.

Četudi je bila letošnja udeležba na turnirju slabša kot v preteklih letih, smo v klubu zadovoljni z odzivom tekmovalk in tekmovalcev iz tujine. Veseli smo, da se nihče od tekmovalk in tekmovalcev ni resno poškodoval in da so sodniki svoje

delo opravili korektno. Ob zaključku uspešno izvedenega turnirja gre posebna zahvala podjetju DELIKOMAT d.o.o., ki je poskrbelo za vodo, vroče napitke, sladke in slane prigrizke ter malico za vse člane organizacijskega odbora.

*Besedilo in fotografije:
Bojan Udovč*

MINI NAGAOKA



Ljubljana, 18. november 2017 | Mednarodnega turnirja se je udeležilo 427 tekmovalk in tekmovalcev iz dvainpetdesetih klubov. Najbolje so se odrezali judoisti in judoistke JK Bežigrad, ki so osvojili šest prvih,

dve drugi in deset tretjih mest. Ekipno drugo mesto je pripadlo Novosadskemu judu klubu s štirimi prvimi, dvema drugima in enim tretjim mestom. S tremi prvimi, šestimi drugimi in šestimi tretjimi mesti pa

je ekipno tretje mesto pripadlo ŠD GIB Šiška.

*Besedilo JZS,
fotografije: JK Olimpija*

POKAL NAGAOKE

Ljubljana, 19. november 2017 | Mednarodnega turnirja ljubljanske Olimpije se je udeležilo 153 tekmovalk in tekmovalcev iz šestindvajsetih klubov. Rezultatsko najuspešnejši so bili domačini, ki so osvojili pet zlatih, štiri srebrne in eno bronasto medaljo. Sledili so judoisti in judoistke JK Bežigrad s štirimi prvimi, sedmimi drugimi in štirimi tretjimi mesti. S štirimi prvimi, dvema drugima in enim tretjim mestom je ekipno tretje mesto pripadlo JK Impol.

*Besedilo JZS,
fotografije: JK Olimpija*



Ozmeč z metom za zlato.

NOVOLETNI TURNIR

Celje, 9. december 2017 | Turnirja celjskega JK Ivo Reya se je udeležilo 227 judoistk in judoistov iz se-

demintridesetih evropskih klubov, najuspešnejši je bil ljubljanski JK Šiška. Ljubljančani so osvojili štiri zlate, tri srebrne in tri bronaste medalje. Sledili so tekmovalci in tekmovalke JK Bežigrad s šestimi zlatimi, dvema srebrnima in štirimi

bronastimi medaljami. Ekipno tretje mesto so zasedli tekmovalci in tekmovalke JK Impol, ki so na najvišjo stopničko stopili štirikrat osvojili, šestkrat so se razveselili srebra, štirikrat bron.

*Besedilo: JZS,
fotografije: JK Ivo Reya*



Celje, 10. december 2017 | Mednarodnega turnirja se je udeležilo 24 mladink in mladincev iz enajstih klubov. Najuspešnejši so bili judoisti in judoistke JK Impol s tremi zla-

timi in eno bronasto medaljo. Ekipno drugo mesto so osvojili tekmovalke in tekmovalci JK Triglav Kranj, ki so osvojili dve prvi in eno drugo mesto. Skupno tretje mesto sta z

dvema prvima mestoma priborila tekmovalca JK Branik Broker.

*Besedilo: JZS,
fotografije: JK Ivo Reya*

KONTINENTALNI POKAL V SRBIJI

Beograd, 23. september 2017 | Tekmovanja se je udeležilo 237 judoistk in judoistov iz enaintridesetih držav. Slovenske barve so zastopali David Štrakel, Janez Vidmar, David Kukovica, Tjaša Brumen, Teja Tropan in Petra Opresnik, do uvrstitve so prišli le trije.

Petra Opresnik je nastopila v kategoriji do 70 kilogramov. V prvem krogu tekmovanja je slavila v borbi s Teodoro Trailović, nato pa klonila proti Črnogorki Jovani Pekovic. V borbi za bron je bila boljša Francozinja Maya Thoyer, Slovenka je osvojila končno 7. mesto.

David Kukovica je prvi krog tekmovanja v kategoriji do 90 kilogramov začel kot prost tekmovalec. V drugem krogu je bil uspešen v borbi s Fincem Samulijem Viitanenonom, nato pa nesrečno izgubil v borbi z

Romunom Ionutom Vasianom. V borbi za tretje mesto je bil boljši Nemeč Dario Kurbjeweit Garcia, Mariborčan pa je tekmovanje končal na 7. mestu.

David Štrakel je v kategoriji do 60 kilogramov dosegel dve zmagi, dvakrat je bil poražen. V prvem krogu je bil boljši od Italijana Stefana

Monticono, v drugem je premagal Britanca Davida Fergusona. Serijo zmag je zaključil v četrtfinalu, kjer je bil močnejši Francoz Vincent Manquest. Tudi Davidova borba za tretje mesto se ni odvila po željah slovenske izbrane vrste – boljši je bil Azerbajdžanec Elbrus Zamanov.

Besedilo: JZS



GRAND PRIX ZAGREB

Zagreb, 29. september 2017 | Tekmovanja v hrvaški prestolnici se je udeležilo 292 tekmovalk in tekmovalcev iz osemindvajsetih držav. Slovenske barve je zastopalo dvanajst tekmovalk in tekmovalcev: Matjaž Trbovc, David Štrkel, Martin Hojak, David Kukovica, Enej Marinič, Maruša Štangar, Anja Štangar, Petra Nareks, Kaja Kajzer, Vesna Đukič, Andreja Leški in Anka Pogačnik.

Anja Štangar je v kategoriji do 57 kilogramov po napornem 6 minutnem dvoboju z ipponom dobila prvi boj proti Maročanki Soukate. V četrtfinalu je Anja morala priznati premoč Brazilke Pereira, ki je Slovenko premagala z metom za waza-ari. Po nesrečnem porazu je v borbi s panamsko tekmovalko Jimenez po slabih dveh minutah boja zmagala z ipponom. Za bronasto kolajno se je pomerila s svojo reprezentančno kolegico Petro Nareks. Petra Nareks je v kategoriji do

57 kilogramov tekmovalje začela proti Hrvatici Sikić. Slovenka je skozi celotno borbo prevladovala in na koncu zmagala z ipponom. V četrtfinalu je Petra po dobrih dveh minutah podaljška premagala Francozinjo Gneto, v polfinalu pa klonila po siceršnjem vodstvu. Wazari ni zadoščal, ko je Brazilka Valentim borbo končala z ipponom. V boju za bron se je Petra pomerila z Anjo Štangar. Slednja je po dveh minutah boja zmagala s tehniko davljenja ter si priborila bronasto kolajno. V kategoriji do 57 kilogramov je nastopila tudi Kaja Kajzer, ki je z waza-arijem premagala Azerbajdžanko Munkhtsedev in se uvrstila v četrtfinale. Tam jo je pričakala Britanka Smythe-Davis, bronasta iz svetovnega prvenstva v Budimpešti, in zmagala z ipponom.



Anja
z medaljo
na grand prixu

V repasažu se je Kaja pomerila z Madžarko Karakas proti kateri je po napornem in dolgem boju klonila z waza-arijem. Preostali slovenski predstavniki so na tekmovanju ostali brez uvrstitev.

Besedilo: JZS

GRAND PRIX TASHKENT

DVOJNI BRON

Tashkent, 6. oktober 2017 | Tekmovanja v Uzbekistanu se je udeležilo 181 tekmovalk in tekmovalcev iz šestindvajsetih držav. Slovenske barve so zastopali Andraž Jereb, Martin Hojak, Petra Nareks, Kaja Kajzer, Vesna Đukič, Andreja Leški,

Waza-ari in maratonska borba za trojni bron v Uzbekistanu.

Anka Pogačnik in Anamari Velenšek. Skupno so osvojili eno prvo, tri tretja, dve peti in eno sedmo mesto. Petra Nareks je v uvodnem boju kategorije do 52 kilogramov z waza-arijem premagala domačinko Ganjaevo. Četrtfinalna borba se je za Petro nesrečno končala 23 sekund pred koncem rednega dela,

ko je z ipponom slavila Izraelka Bezalel. V nadaljevanju tekmovalja je Petra z waza-arijem premagala Kazahstanko Tuitekovo in si s tem odprla pot do borbe za bronasto kolajno. V borbi za bronasto kolajno se je pomerila s Poljakinja Pienkowska. V borbi je bila Petra bolj aktivna, sredi rednega dela si je priborila waza-ari, ki je na koncu odločil o zmagi dvoboja za bronasto kolajno. Kaja Kajzer je nastopila v kategoriji do 57 kilogramov. V borbi proti Rusinji Lurkina si je po slabi minuti dvoboja priborila waza-ari in s tem dobila dvoboj. V četrtfinalu je bila z waza-arijem boljša Avstrijka Filzmoser, ki je s tem Slovenko pahnila v repasaž. Kaja je na začetku rednega dela repasažne borbe povedla z waza-arijem. Kazahstanka

Abilkadiro-
dvoboja
Kaja pa
tretje
medaljo se
la z Ita-

o d
ka iz-
na, v re-
delu ni bilo
v s a k a
nijju pa
prejela

va je do konca
prejela tri kazni,
prišla do borbe za
mesto. V borbi za
je Kaja pomerila
lijanko Giulio
Caggiano.

Borba je
bila že
začet-
enače-
dnem
točke,
o d
j e
p o



eno kazen. Podaljšek je trajal več kot 6 minut, na koncu je o medalji odločala kazen, ki jo je Italijanka dobila zaradi pasivnosti. Kaja se je tako veselila brona. Andraž Jereb je v prvi borbi kategorije do 66 kilogramov z dvema waza-arijema premagal Kazahstanca Kaltayeva. V četrtfinalni borbi je moral priznati premoč Mongolca Ganbolda, ki je slavil z waza-arijem. V repasažu je Andraž po dobri minuti in pol klonil proti Izraelcu Shmailovu in tekmo vanje končal na sedmem mestu.

BRON ANKE POGAČNIK

Anka Pogačnik je v kategoriji do 70 kilogramov, po prostem prvem krogu, v četrtfinalu z waza-arijem premagala Rusinjo Dibrino. Polfinalna tekma proti Emilie Sook iz Danske se ni odvijala po željah slovenskega tabora, saj je Danka že v rednem delu borbe povedla z waza-arijem, ki je na koncu določil zmagovalko. V boju za bron se je Anka pomerila z Rusinjo Kireevo. V rednem delu ni

bilo točke, sledil je podaljšek in v drugi minuti je Anka z waza-arijem prišla do bronaste kolajne. Martin Hojak je v prvi borbi kategorije do 73 kilogramov po skoraj dveh minutah podaljška premagal Kazahstanca Issa. V četrtfinalnem boju se je pomeril z domačinom Alimardonovim in, kljub predhodnemu vodstvu Uzbekistanca z 2 proti 1, dvoboj zaključil z ipponom in prišel do polfinala. V boju za odličja je Martinu nasproti stal še en domačin. Z Boboevim sta se zelo izenačeno borila skoraj 10 minut, Martin pa je po dosojeni kazni izgubil boj in se uvrstil v tekmo za bronasto odličje. V borbi za medaljo se je Martin še tretjič pomeril z domačinom. Uzbekistanec Turaev je z dvema waza-arijema premagal Hojaka, ki je tekmo vanje zaključil na 5. mestu. Andreja Leški je v prvi kategorije do 63 kilogramov po 34 sekundah z ipponom premagala Kazahstanko Muratali. V četrtfinalu je z waza-arijem povedla, nato dobro minuto pred koncem z ipponom izgubila proti Američanki Martin. V podaljšku repasaža je po zelo izenačenem



dvoboju Andreja z ipponom slavila proti Rusinji Davydovi in se uvrstila v boj za bronasto kolajno. Za bronasto odličje se je pomerila z Rusinjo Valkovo. V rednem delu boja je vsaka priborila en waza-ari, v podaljšku pa je, po zelo izenačenem dvoboju, Rusinja zmagala z waza-arijem. Andreja je tekmo vanje zaključila na 5. mestu.

ANA VELENŠEK ZLATA

Anamari Velenšek se je po prostem prvem krogu tekmovanja v četrtfinalu kategorije nad 78 kilogramov

Kazni določile zmagovalko v kategoriji nad 78 kilogramov.

pomerila z Rusinjo Gasparian in jo premagala z waza-arijem. Polfinalno tekmo proti Britanki Adlington je v podaljšku dobila z ipponom in prišla do finalne borbe. Anamari se je v finalu pomerila s Kazahstanko Issanovo. Slovenka je slavila po treh kaznih Kazahstanke. Anamari je z zmago osvojila zlato kolajno.

Besedilo: JZS

MLADINSKO SVETOVNO PRVENSTVO V ZAGREBU

Zagreb, 18. oktober 2017 | Mladinskega svetovnega prvenstva, ki je potekalo pri južnih sosedih, se je udeležilo 590 judoistk in judoistov iz triinosemdesetih držav. Slovensko desetčlansko odpravo so sestavljali Martin Hojak, Aljaž Gostenčnik, Matej Vidmar, Gašper

Bron Maruše Štangar.

Trušnovec, Enej Marinič, Maruša Štangar, Kaja Kajzer, Andreja Leški, Petra Opresnik in Nika Šlamberger. Uvodni dan mladinskega svetovnega prvenstva v Zagrebu je slovenske nastope otvorila Maruša Štangar, ki je nastopila v kategoriji do 48 kilogramov. Maruša se je v prvem krogu pomerila z Uzbekistanko Diyoro Keldiyorovo in jo po dobri minuti boja premagala z ipponom. V nadaljevanju se je borila proti Mongolki Khorloo Battamir in po slabi minuti boja priborila waza-ari, ki je na koncu zadostoval za novo zmago Slovenke.

Četrtfinalni dvoboj proti Rusinji Dariji Pichkalevi, ki pri mladinkah v kategoriji do 48 kilogramov drži trenutno prvo mesto na svetovni lestvici, je Maruša po napornem dvoboju dobila v podaljšku. V pol-

finalnem boju je klonila proti Nizozemki Amber Gersjes ter tekmovanje nadaljevala v borbi za bronasto odličje.

Za bronasto kolajno se je Maruša pomerila s Kazahstanko Akmaral-Nauatbek. Sredi dvoboja je povedla za waza-ari, kar je bilo dovolj za bronasto odličje.

DRUGI TEKMOVALNI DAN BREZ ODLIČIJ

Drugi tekmovalni dan so na svetovnem mladinskem prvenstvu v Zagrebu nastopili Kaja Kajzer v kategoriji do 57 kilogramov, Martin Hojak in Aljaž Gostenčnik v kategoriji do 73 kilogramov.

Martin Hojak je po prostem prvem krogu v kategoriji do 73 kilogramov v drugem krogu s tehniko davljenja premagal Tadžikistanca Khaiyomidin Zhabborova. V tretjem krogu se je pomeril z Brazilcem Davidom Limo in po izenačenem dvoboju v četrti minuti podaljška izgubil z ipponom.

Kaja Kajzer je nastopila v kategoriji do 57 kilogramov in v prvi borbi na prvenstvu povedla z metom za waza-ari, ki ji je na koncu prinesel zmago proti Flaki Loxhi iz Kosova.

V nadaljevanju se je Kajzerjeva pomerila proti Sarah Leonie Cysique in po napornem dvoboju izgubila z dvema waza-arijema tekmice.

Aljaž Gostenčnik se je v kategoriji do 73 kilogramov pomeril z Nemcem Kilianom Ochsem in ga premagal z waza-arijem. Nasprotnik v drugem krogu je bil Moldavijec Ion Nacu. Aljaž je po dosojeni kazni v podaljšku dvoboja tekmovanje zaključil brez uvrstitve.

TRETJI TEKMOVALNI DAN

Tretji tekmovalni dan so na svetovnem mladinskem prvenstvu v Zagrebu nastopili Andreja Leški, Petra Opresnik in Matej Vidmar.

Matej Vidmar je v prvem krogu kategorije do 81 kilogramov z metom za waza-ari premagal Američana Arthurja Wigha. Borbo proti Italijanu Salvatoru D'Arcu, ki ga je pričakal v drugem krogu tekmovanja, je dve sekundi pred koncem rednega dela izgubil z ipponom.

Andreja Leški je v podaljšku prve borbe kategorije do 63 kilogramov z ipponom premagala Mongolko Davaasuren Munkhbat. Dvoboj z Kanadčanko Emily Burt je po dolgem in izenačenem boju izgubila zaradi dosojene kazni v tretji minuti podaljška in tekmovanje zaključila brez uvrstitve.

Petra Opresnik se je v kategoriji do 70 kilogramov po prvem prostem krogu v drugem pomerila z Nizozemko Hilde Jager, ki je bila premočna in Slovenko premagala z metom za waza-ari.



Bron Eneja Mariniča.

V najtežji moški kategoriji, tj. kategoriji nad 100 kilogramov, je slovenske barve zastopal Enej Marinič. V drugem krogu se je pomeril z Gruzijcem Gelo Zaalishivilijem, ki si je priboril waza-ari, Enej pa je boj hitro zaključil z ippo-

nom. V četrt-

final-
nem dvoboju je slovenski predstavnik po napornem boju z waza-arijem izgubil proti Nizozemcu Juru Spijkersu. V repasažu je z lepim metom za ippon premagal Mongolca Lkhagvadorja Batjargala in prišel do bojev za kolajno. V boju za odličje mu je nasproti stal Uzbekistanec Alisher Yusupov, s katerim sta se v zelo izenačenem dvoboju borila do zadnje sekunde. V rednem delu borbe si je vsak od njiju priboril po en waza-ari. Po komaj osmih sekundah podaljška je Enej dvoboj zaključil z novim waza-arijem in prišel do brona.

Nika Šlamberger se je v prvem krogu kategorije do 78 kilogramov pomerila proti Romunki Alexandri Mazilu. Sprva si je priborila waza-ari, po dobri minuti boja še ippon. V naslednjem krogu se je pomerila s Patricijo Sampaio, ki je bila premočna. Portugalka je po slabi minuti boja slavila z ipponom, Nikapa je ostala brez uvrstitve.

Gašperju Trušnovcu je bil žreb prvega kroga naklonjen, saj je v naslednji krog prišel brez borbe. V nadaljevanju se je pomeril z Avstrijcem Aaronom Faro in izgubil

zaradi treh zaporednih kazni ter tako zaključil z nastopi na prvenstvu.

Besedilo: JZS

Bilo je leta 2013, ko sem si judo postavila kot prvo prioriteto življenja. To je bilo leto, ko sem se lahko prvič udeležila evropskega in svetovnega prvenstva. Dobila sem bron na svetovnem kadetskem prvenstvu in bron na evropskem mladinskem prvenstvu. Naslednje leto sem dodala še tri bronaste me-

dalje iz večjih tekmovanj, in sicer iz kadetskega evropskega prvenstva in dve (skupaj z ekipno) iz mladinskih olimpijskih iger v Nanjingu leta 2014. To je bila čudovita in izjemna izkušnja, ki mi je še dodala motivacijo ter utrdila že postavljen cilj – prave olimpijske igre. Tudi leto 2015 je bilo zame zelo uspešno. Osvojila sem naslov evropske kadetske prvakinje in mladinske svetovne podprvakinje. Zaradi poškodbe nisem mogla nastopiti na EYOF-u v Tbilisiju in na svetovnem kadetskem prvenstvu. Sledilo je prvo mladinsko leto (2016), ki sem ga začela z dvema zlatima medaljama na evropskih A pokalih in dvema petima mestoma na mojih prvih članskih turnirjih ranga 'continental open'. Na mladinski svetovni rang lestvici sem leto končala na prvem mestu, čeprav sem, zaradi poškodbe kolena, ki je zahtevala operacijo in devetmesečno rehabilitacijo, s tekmovanji prenehala že julija. Z zmago na članskem evropskem pokalu v Sarajevu aprila 2017 sem se uspešno vrnila na tekmovalni tatami. Letošnjo sezono sem zaključila z dragocenimi izkušnjami na članskem nivoju in bronom na mladins-

skem svetovnem prvenstvu v Zagrebu. Kljub temu da je na prvem mestu judo, se zavedam pomembnosti izobrazbe. Vsa štiri leta gimnazije (Gimnazija Bežigrad) v Ljubljani sem končala z odličnim uspehom in se vpisala na Biotehniško fakulteto, smer živilstvo in prehrana. Trenutno sem v drugem letniku, prvi letnik pa sem uspešno zaključila s povprečno oceno nad 9.

Maruša Štangar

Kot judoist sem na blazino prvič stopil leta 2013 in to leto sem tekmoval samo v slovenskem pokalu. Naslednje leto sem pričel nabirati mednarodne izkušnje z različnimi evropskimi kadetskimi pokali, ki pa rezultatsko niso bili zelo uspešni. Leto 2014 je bilo v znamenju prve medalje na državnem prvenstvu, prelomno pa je bilo leto 2015, ko sem prišel do prve medalje na kadetskem evropskem pokalu in prvega naslova državnega prvaka. Dobil sem priložnost, da se udeležim kadetskega evropskega prvenstva v Sofiji in EYOF-a v Tbilisiju. Četudi sta se oba nastopa končala rezultatsko neuspešno, predstavljata neverjetni izkušnji. Leta 2016 sem prešel med mladince, kjer sem sezono začel s 5. mestom na evropskem mladinskem pokalu, nato sta sledila dva naslova državnega prvaka. Tega leta sem se prvič udeležil mladinskega evropskega prvenstva, ki je potekalo v Malagi. Najuspešnejša pa je bila letošnja sezona, ki se je začela s 3. mestom na evropskem mladinskem pokalu. Sledilo je ponovno 3., nato 2. in 1. mesto na evropskem mladinskem pokalu. Letošnje evropsko mladinsko prvenstvo je potekalo v Mariboru, kar je bila izjemna izkušnja, ki pa ni prinesla zelenega rezultata. Pridobil sem tudi izkušnje s članskega grand prixa. Na mladinskem svetovnem prvenstvu sem s 3. mestom dosegel rezultat kariere. Ob športu, ki mi pobere večino časa, nisem pozabil na šolanje. Končal sem srednjo kemijsko šolo, trenutno obiskujem študij logistike.

Enej Marinič



GRAND SLAM ZDRUŽENI ARABSKI EMIRATI

Abu Dhabi, 27. oktober 2017 | Turnirja se je udeležilo 276 tekmovalk in tekmovalcev iz sedeminštiridesetih držav. Edina slovenska nastopa sta zabeležili Maruša Štangar v kategoriji do 48 kilogramov in Anja Štangar v kategoriji do 52 kilogramov. Anja Štangar je bila v prvem krogu kategorije do 52 kilogramov zaradi ugodnega žreba prosta. V naslednjem krogu jo je pričakala Portugalka Joana Ramos, s katero sta se zelo izenačeno borili skozi



celoten redni del boja. Ker v tem času nobena ni priborila točke, je v podaljšku o zmagovalki odločala kazen, ki jo je prejela Anja in tako v drugi minuti podaljška izgubila dvoboj. V najlažji ženski kategoriji, tj. kategoriji do 48 kilogramov, se

je borila Maruša Štangar. V prvem krogu se je pomerila z Rusinjo Sabino Giliazovo, ki je med rednim delom povedla za waza-ari, kar je bilo dovolj, da je borbo mirno pripeljala do konca.

Besedilo: Jože Škraba

Koper, 28. oktober 2017 | Kadetskega pokala se je udeležilo 229 tekmovalk in tekmovalcev iz sedemnajstih držav. Tekmovanja, ki se je odvijalo v Kopru, se je udeležila štiriinštiridesetčlanska slovenska zasedba. Pri kadetih je Gabriel Zdravec v kategoriji do 55 kilogra-

mov zasedel 7. mesto. Miha Ozmeč je bil prvi v kategoriji do 66 kilogramov, za dve tretji mesti sta v kategoriji do 73 kilogramov poskrbela Juš Mecilošek in Aleksander Ferenčak. Andrej Yankovskyy je v kategoriji do 81 kilogramov zasedel 5. me-

sto, Žiga Brod je bil sedmi. Za dve tretji mesti sta v kategoriji do 90 kilogramov poskrbela Jernej Jarc in Rok Pogorevc, Mario Gašparič je bil peti, Jaro Vezjak sedmi. V najtežji kategoriji je Timi Kelc osvojil 2. mesto, tretji je bil David Kraljič, uspeh Slovencev pa je s sedmim mestom dopolnil Mark Rožac.

Pri dekletih je na najvišjo stopničko v najlažji kategoriji stopila Urška Bernard. Nuša Perovnik je osvojila 5. mesto v kategoriji do 52 kilogramov, Nika Schweiger je bila tretja v kategoriji do 70 kilogramov, Metka Lobnik je bila sedma. V kategoriji nad 70 kilogramov je Nika Šlamberger osvojila končno 3. mesto, Živa Mehle Kostrevc je bila peta.

Besedilo: JZS

KADETSKI EVROPSKI POKAL



EVROPSKO PRVENSTVO MLAJŠIH ČLANOV IN ČLANIC

Podgorica, 11. november 2017 | Tekmovanja v Črni gori se je udeležil 301 tekmovalcev iz dvainštiridesetih držav. Med udeleženci so bili tudi trije Slovenci: David Štrakel, Anja Štangar in Urška Torkar.

David Štrakel je bil v prvem krogu tekmovanja prost. V drugem krogu tekmovanja je naletel na Maximiliana Heyderja. Nемеc je slovenskega tekmovalca izločil, a nato izgubil oba nadaljnja boja. David je tako tekmovanje končal brez uvrstitve. Tudi Anja Štangar je bila v prvem krogu prosta, v drugem krogu pa jo je porazila Miriam Schneider. Nemka je nadaljnje boje izgubila, naša tekmovalka pa je ostala brez uvrstitve. Nekaj več sreče je imela Urška Torkar, ki je po uvodni prosti



borbi zmagala v dvoboju s Črnogorko Hano Krijestorač, nato pa izgubila v borbah z Beato Pacut in Jasmijn

Lesterhuis in osvojila končno 7. mesto.

Besedilo: Jože Škraba

DAKAR OPEN

Dakar, 18. november 2017 | Tekmovanja za evropski pokal, ki se je odvijalo v Senegalu, se je udeležilo 73 judoistk in judoistov iz dvanajstih držav. Slovenijo sta zastopala David Kukovica in Denis Šajher Kovačič.

David Kukovica je dobil uvodno borbo s Senegalcem Modoum Fallom, uspešen je bil tudi v polfinalu proti Argentincu Alexis Duarteju. V borbi za zlato je nesrečno izgubil proti Kameruncu Dieudonu Dolasemu in v kategoriji do 90 kilogramov osvojil končno 2. mesto.

Denis Šajher Kovačič je v prvem krogu premagal Bara Ndiaya iz Senegala, v finalu klonil proti Kremu Koffiju Kobeni in v kategoriji do 100 kilogramov osvojil končno 2. mesto.

Besedilo: JZS



GRAND SLAM TOKIO

Tokio, 1. december 2017 | Tekmovanja na Japonskem se je udeležilo 416 tekmovalk in tekmovalcev iz šestdesetih držav. Slovenske barve so branili David Štrakel, Tina Trstenjak, Anka Pogačnik in Klara Apotekar.

TINA TRSTENJAK TRETJA V TOKIU

Tina Trstenjak, olimpijska in evropska prvakinja v kategoriji do 63 kilogramov, je v Tokiu osvojila bronasto kolajno. Po prvem prostem krogu tekmovanja se je v drugem krogu pomerila proti Kitajki Jing Tang. Slovenka je bila po napornem boju

Pasivnost domačinki odnesla bron.

v drugi minuti podaljška uspešna z ipponom. V četrtfinalu si je, v izenačenem boju proti Megumi Tsugane, zmago priborila po treh dosojenih kaznih Japonki. Polfinalni dvoboj je, po dobrih dveh minutah boja proti Japonki Miku Tashiro, izgubila z ipponom. V boju za kolajno se je pomerila z Japonko Masako Doi.



Premagala jo je po treh kaznih, zadnja kazen, ki je odločila o zmagi, je bila za pasivnost nasprotnici dosojena nekaj sekund pred koncem rednega dela.

Štrakel brez možnosti proti Japoncu.

Edini predstavnik Slovenije v moški konkurenci je bil David Štrakel. Svojo prvo borbo v kategoriji do 60 kilogramov je proti Dilmer Calle iz Peruja dobil z waza-arijem. V naslednjem boju se je pomeril proti kasnejšemu zmagovalcu kategorije, Japoncu Naohisa Takato, in v tretji minuti dvoboja izgubil z ipponom.

KLARA APOTEKAR SEDMA

Drugi dan tekmovanja v Tokiu je bil ponovno uspešen za Slovenijo. Sedmo mesto je v kategoriji do 78 kilogramov osvojila Klara Apotekar. Prvo borbo proti Kitajki Zhenzhao Ma je po dveh minutah podaljška dobila z waza-arijem. Drugi wazari je iz tekmovanja izločil Nemko Luise Malzahn. Četrtfinalni dvoboj z Japonko Shori Hamada, kasnejšo zmagovalko kategorije, je po dobrih dveh minutah boja izgubila z ipponom. V repasažu se je Klara pomerila z Japonko Ruiko Sato, ki je dvoboj z ipponom odločila v drugi minuti. Klara je tako tekmovanje zaključila na 7. mestu.

Besedilo: Jože Škraba

MASTERS 2017

Sankt Peterburg, 16. december 2017 | 214 tekmovalk in tekmovalcev se je udeležilo zaključnega turnirja IJF World judo toura oz.

Andreja Leški edina slovenska predstavnica Mastersa 2017.

Mastersa. Na Masters so vabljeni le najboljši borci in borke v svojih

kategorijah, iz vsake kategorije je vabljenih najboljših 16 iz svetovne rang lestvice. Na Masters 2017 se je uvrstila tudi mlada Bežigradjanka Andreja Leški, ki si je kot dvanajsta na svetovni rang lestvici priborila pravico do nastopa. Poleg Andreje Leški iz Judo kluba Bežigrad so imeli pravico nastopa še tekmovalci iz Judo kluba Sankaku– Tina Trstenjak, Anka Pogačnik, Klara Apotekar in Mihael Žgank. Z izjemo Andreje Leški so ostali reprezentanti in repre-

zentantke Slovenije letošnji Masters izpustili.

Tina izgubila 1. mesto na svetovni rang lestvici.

Andreja Leški je na Masters, zaradi odpovedi nekaterih tekmovalk, prišla kot osma nosilka. Na ruski tati mi je stopila prvi dan tekmovanja, tj. v soboto, 16. decembra. Žreb ji je v prvem krogu namenil Nizozem-

ko Franssen Juul. Andreja je v borbi sprva prišla do prednosti ene kazni, kar pa je Nizozemka kasneje izenačila. Po izredno izenačeni borbi z veli-

Japonke dominantne tudi v kategoriji do 78 kilogramov.

ko priložnostmi za obe tekmovalki je Andreja naredila napako in 5 sekund pred koncem borbe padla na wazari in tako morala priznati premoč Nizozemki Franssen, ki je na koncu osvojila bronasto odličje, Andreja pa je ostala brez uvrstitve. Kljub temu da je Andreja upala na višjo uvrstitev, pa Masters ni bil neuspeh, saj je že sama uvrstitev na zaključni turnir velik dosežek. Zadnji Masters pa ni bil uspešen tudi za Tino Trstenjak,



vodilno na svetovni rang lestvici v kategoriji do 63 kilogramov, ki je zaradi neudeležbe morala 1. mesto v skupnem seštevku za borih 162 točk

prepuštili Francozinji Clarisse Agbegnenou. Tako je Tina prvič po dveh letih izgubila vodilni položaj na svetovni rang lestvici. *Besedilo: MBB*

Zaznamovali so slovenski judo

KAKO IN ZAKAJ SEM V JK ŠIŠKA PREŽIVEL VEČ KOT POL STOLETJA?



Leta 1961 sem kot golobrad deček s podeželja prišel v srednjo šolo v Ljubljano. Zvečer sem se na glavni železniški kolodvor pripeljal z vlakom in se peš odpravil v internat. Po poti, ki je vodila mimo razsvetljene dvorane, v kateri so se na moje veliko presenečenje vneta premetavali v belih, pižamam podobnim

oblečilom oblečeni fantje, opasani s pasovi različnih barv. Ustavil sem se pod okni in strmel v te fante, ki so različne mete izvajali z golimi rokami, in se čudil, da so se tako hitro pobirali in brez bolečin nadaljevali z drugimi meti. Ne vem koliko časa sem strmel in jih občudoval, name so delovali kot magnet, nisem se mogel premakniti dokler se nisem zavedel, da bom zamudil pravočasni prihod v internat. Res sem zamudil, dobil sem opomin, vendar sem takrat tudi sklenil, da bo ta šport moj šport.

Že naslednji dan sem se vpisal v začetni tečaj, ki se je tedaj začel v dvorani ŽTAK. Tečaj je vodil zdaj že pokojni Vaso Petronijevič.

Ne spominjam se, koliko treningov sem se udeležil, ko sem razočaran ugotovil, da bom zaradi poznega termina zamudil uro, ki je bila v internatu na Aljaževi ulici (sedaj športna gimnazija) določena za zadnji prihod v internat. Moje razočaranje je bilo nepopisno, dokler nisem slu-

čajno izvedel, da treningi juda potekajo tudi v »Šerčerjevem domu«, ki je le nekaj sto metrov od internata. Seveda sem se takoj vpisal v začetni tečaj in z navdušenjem začel trenirati. Še danes se spominjam skoraj vseh 32 fantov tega tečaja, ki ga je pod budnim očesom Palija vodil Aljoša Redžepovič, ki smo ga klicali »Mr. orange«, saj je imel oranžni pas. Po uspešno opravljenem začetnem tečaju sem napredoval v višjo skupino v kateri so trenirali prekaljeni borci: Jošt, Bostič, Lejc, Milosavljevič, Redžepovič, Slapničar in

Dvorano smo ogrevali z veliko lončeno pečjo na drva, blazina pa je bila ledeno mrzla.

drugi, ki so bili nam mladim vzor. Med nami je prevladovalo mnenje, da je judo športna disciplina, spretnost šibkejših, da spretnost vedno prevlada nad močjo.

Treningi so potekali v mali judo dvorani (9 x 9 m) trikrat tedensko in redko kdaj je kdo od nas manjkal. Če danes potegnem črto, je na mestu ugotovitev, da smo delali v kaj skromnih razmerah. Blazino, ki niti slučajno ni bila podobna današnjim, smo prekrivali z cerado, ki smo jo morali pogosto napenjati. Športno opremo – pravo kimono – smo nabavili zelo težko, običajno je bila sešita iz močnega lanenega platna pri krojaču ali kar doma. Dvorano smo ogrevali z veliko lončeno pečjo na drva, blazina pa je bila ledeno mrzla. Na treninge smo prihajali peš ali s kolesi. Bili smo močan kolektiv, saj nas je družilo prijateljstvo. Družili smo se tudi v prostem času, hodili na ples, igrali košarko in nogomet. Večkrat smo bili sparingpartnerji naši ženski rokometni ekipi. Za trening smo bili vseskozi zelo motivirani.

Zelo hitro smo kakovostno napredovali in kmalu začeli osvajati visoke mestane različnih tekmovanjih. Po poznejšem zatrjevanju našega trenerja Palija smo bili najbolj nardarjena generacija v JK Šiška.

Kot mlad tekmovalci sem z drugimi tekmovalci iz Slovenije potoval na različna prvenstva po Jugoslaviji. Udeležil sem se nekaj državnih prvenstev, sicer v senci takratnih velikanov slovenskega in jugoslovanskega juda, in vsako potovanje je bilo že zaradi dogodivščin, ki so se dogajale na vlakcu, zame veliko doživetje.

Še najbolj se spominjam ekipnih tekmovanj, psihičnih priprav ekipe in potovanj na ta tekmovanja. Spominjam se dvobojev s štajerskimi ekipami, ko smo se med seboj borili tako rekoč do zadnjega diha, ne glede na poškodbe in bolečine. Nagrada za ekipno zmago je vedno bila pizza v gostilni Šestica.

Tehnike juda smo se takrat učili iz knjig in od naših trenerjev. Razvoj juda se je nadaljeval predvsem po zaslugi tujih mojstrov, ki so pri nas organizirali poletne tečaje. Prvega Japonca Kokichija Nagaoko smo spoznali leta 1961 v Rovinju. Meni je v živem spominu ostal Nemec W. Hofman, ki je osvojil olimpijsko srebrno medaljo v Tokiju leta 1964. Leta 1966 je vodil poletni tabor v Rovinju. Z nami tečajniki je zelo rad imel tako imenovane simultanke. V

eni od teh borb se je meni zgodilo nekaj nezaslišanega. Srebrno medaljo iz olimpijade sem na ipponvrgelna sasae curi komi ashi. Bil je zelo presenečen, do izteka časa me je seveda premetaval kot vrečo krompirja, na koncu borbe pa mi je čestital.

V začetku so bile kategorije take kot pri boks, kasneje se je število kategorij zmanjšalo na tri, potem povečalo na pet in končno na današnjih sedem. Tehnike metov so bile klasične, zelo malo je bilo tehnik, ki so dominirale na prvenstvih v zadnjem obdobju in so sedaj ponovno prepovedane. Tudi čas trajanja borbe se je v določenih obdobjih razlikoval. Semaforjev za trenutni prikaz, kako se odvija borba, nismo imeli. Na lastnem primeru sem doživel, ko je na finalni borbi na članskem prvenstvu Slovenije stranski sodnik trdil, da on ni vedel, da mi je glavni sodnik dosodil waza-ari, zato je medaljo dobil moj nasprotnik. Bilo je tudi obdobje, ko je končna zmaga štelu tistemu, ki je izvedel več ipponov. Nastopali smo tudi na raznih eksebicijskih nastopih ob raznih kulturnih prireditvah, s katerimi smo na akademijah in tudi v javnosti propagirali judo. Poleg tehnik padanja in metov je bil najbolj atraktiven prikaz samoobrambe proti napadu z nožem in palico. Večkrat je zaradi vneme napadalca in slabše reakcije obrambe prišlo do bolečih poškodb. Publika se je burno odzivala, bila je številčna in navdušena.

Tudi porazi so del življenja.

Zelo smo bili ponosni na naše prvo mednarodno tekmovanje za tako imenovano »železno zaveso« v Avstriji leta 1969. Vodstvo našega društva je navezalo stike z avstrijskim mestom Steyer, kar je imelo za posledico nekaj tekmovanj z mednarodno klubsko udeležbo pri nas in v Avstriji. Ta dogodek mi je ostal v spominu kot prvo potovanje v tujo državo in po tem, da smo se takrat v Avstriji prvič srečali z glasbo Beatlesov in da smo skrivoma preko meje prinesli domov nekaj njihovih plošč. Tudi povratno srečanje pri nas je bilo zanimivo. Blazine so bile postavljene na zunanjem

asfaltnem rokometnem igrišču in obdane z množico gledalcev, ker je bil to takrat spektakel.

Nepozabne so bile svečane akademije ob različnih državnih praznikih, na katerih so poleg nas judoistov nastopali tudi vrhunski telovadci: Miro Cerar in član našega društva Miloš Vrtič. Spominjam se novoletnih prireditev v stari telovadnici, ko smo se mi mladeniči lahko družili z našimi starostami iz TVD Partizana Sp.Šiška.

Poleg spominov na tekmovanja ne morem mimo naših poletnih taborov v Rovinju, druženju in počenjanju različnih »lumparij« v prostem času, ko ni bilo treningov. Rabutali smo breskve in bežali, ker so kmetje varovali svoje sadovnjake z lovskimi puškami. Spominjam se vratolomne vožnje s fičkom in »globokoumne ideje« o spustitvi železniške zapornice in nekaj urni blokadi prometa na prehodu čez železniško progo, po kateri vlak že nekaj let ni več vozil. Letovanje na Fraterskem otoku pred več kot 35 leti je bilo skoraj robinzonsko. Srhljiva je bila vožnja na gumenjaku z otoka na celino v viharnem morju, ko smo domov peljali kuharice.

Potem se je zgodila poroka. Pred Magistratom nama je ekipa, oblečena v kimone naredila špalir. Slavno mi je »OBI« zavezal okoli vratu, drugi konec pa potisnil v roke ženi. Prenehal sem z aktivnim treningom in se začel udejstvovati kot sodnik in pozneje kot trener začetnikov, kadetov, mladincev in članov. Leta 1995 sem prevzel vodenje kluba.

Že od samega začetka, ko sem začel trenirati, sem vedel, da bo judo postal del mojega življenja in razmišljanja. Na treningih in tekmovanjih sem uvideval, da le delo prinaša rezultate, da so tudi porazi del življenja in da se na napakah tudi učimo. Naučil sem se spoštovati nasprotnika in vse to in še več mi je dal judo.

Ko se oziram na leta, ki sem jih preživel v tem športu, mi je v tolažbo, zadovoljstvo ter prijeten spomin, da sem ob enem marsikaj dobrega in prijetnega storil tudi drugim.

*Rajko Fatur,
objavljeno v Almanahu JK Šiška
(2010)*

KOGI JUDO

K pisanju članka me je spodbudilo pre-pričanje, ki ga je podal **Jigoro Kano shihan**, da je judo kodokan edukacijska (vzgojno-izobraževalna) metoda, ki sloni na principu treh kultur. **Kogi judo** (širok judo) sestavljajo **rentai ho** (oblikovanje telesa), **shobu ho** (učinkovita tehnika) in **susshin ho** (etika in morala). Namen juda je ustvariti ljudi, ki bodo pomemben del skupnosti in vzor v družbi. To se lahko doseže le s popolno vadbo juda, ki zajema **randori** (prosta vadba), **kata** (določena vadba), **kogi** (intelekt) in **mondo** (pogovori z mojstri). V seriji člankov bom poskušal razbiti nekaj napačnih stereotipov, ki so se usidrali v slovenskem judu in tako siromašijo splošno teoretično znanje o judu.

KOGI JUDO

Veliki mojster **Kyuzo Mifune** je govoril, da je taisabaki prva in zadnja faza juda. To tehniko (taisabaki) je smatral kot bistvo juda. Kaj pa mi vemo o taisabakiju in o drugih judo gibanjih?

Gibanja v judu

Športni judo se je oddaljil od »tradicionalnega juda« ali z drugimi besedami judo filozofije, ki temelji na principu Seiryokuzenyo (učinkovite izrabe energije). Judoisti veliko časa posvečamo telesni pripravi, pravilni izvedbi tehnike, različnim prijemom in taktiki borbe. Zaradi boljših tekmovalnih rezultatov smo zanemarili tudi proučevanje judo kat, v katerih se skrivajo vsa znanja juda. Kate so na nek način zamenjale **densho** (skrivne knjige starih jiu jitsu šol). Kata govori jezik telesa brez zapletenih izrazov in pomenov, ki zaposlujejo predvsem možgane.

S takim pristopom se je znanje na nekaterih področjih zelo povečalo, žal pa se je na nekaterih drugih zmanjšalo oz. se določenim področjem ne posveča pozornosti. Še največ »tega« znanja je potrebnega pri izpiti za napredovanje po pasovih. A žal je tudi v tem primeru skrčeno na »šifre« in enake odgovore ne glede na stopnjo pasu, ki jo nekdo opravlja. To besedilo je poskus, da se spodbudi diskurz tudi na področjih, ki

na prvi pogled niso tako pomembna za športne rezultate. A le na prvi pogled. Če odmislimo športne rezultate, so ta področja zelo pomembna za poglobljeno poznavanje in razumevanje borilne veščine oz. kot pravi Kano, edukacijske metode, ki jo mi vsi z ljubeznijo prakticiramo.

Ali ste opazili, da veliko judoistov zapusti judo v trenutku, ko preneha s tekmovanji? Mladino s tekmovanji vzgojimo tako ozko, da po končani tekmovalni poti v judu ne vidijo več smisla. Z ozko judo vzgojo, Kano jo je poimenoval **kyogi judo**, sami sebi kot organizaciji, delamo medvedjo uslugo. Naše vrste zapuščajo mladi ljudje, ki so na vrhuncu svojih moči in so v našem športu pustili sled dolgo petnajst, dvajset ali več let.

Judo je veliko več kot le tekmovanje. Naj tudi ta članek prispeva k temu, da se »judo diapazon« razširi in da vsi skupaj pričnemo razmišljati o tem, da bomo imeli v klubih veliko več judoistov kot borcev.

Besedice **judoka** (柔道家) načrtno nisem uporabil. Judoka je oseba, ki vadi judo in je nosilka mojstrskega pasu 4. dan in več. Judoisti, nosilci kyu in mojstrskih pasov do vključno 3. dan, so poimenovali **kenkyu-sei** (研究生) oz. vadeči. **Sensei** 先生 trener juda, ki je judoka, torej nosilec najmanj mojstrskega pasu 4. dan.

Ali je tudi vas, tako kot mene, ta informacija presenetila? V nadaljevanju je takih novosti še več. Prepričan sem, da boste ob nekaterih stvareh, ki jih boste tukaj prebrali, ostali z odprtimi usti.

Hoja po blazini aruki Kata 歩き方

Nage no kata nam predstavi kar nekaj načinov hoje po blazini, ki jih lahko izvajamo iz pozicije telesa jigotai in shizentai.

- **Suri ashi** = **hoja z drsanjem podplata** po tleh, pri čemer je teža vedno razporejena enako na obeh nogah, nogi se nikoli ne dvigneta s tal, je permanentno drsenje. Pri tem načinu hoje je pomembno tudi to, da nekoliko spustimo težišče oz. nekoliko pokrčimo kolena. Vsi tipi hoje se lahko izvajajo v suri ashiju.
- **Ayumiashi** = **normalna hoja** (ni nujno, da nogi drsita po blazini), ho-

dimo lahko v vse smeri.

- **Tsugiashi** = **noga sledi nogi** (ni nujno, da drsi po blazini), hodimo lahko v vse smeri (naprej, nazaj, diagonalno). Pri tsugiashi je pomembno, da prsti zadnje noge, ki je nekoliko pod kotom obrnjena navzven, nikoli ne gredo naprej (višje) od pete sprednje noge. Postavitve »prsti peta«.
- **Shintai** = hoja **naprej – nazaj**.
- **Okuriashi** = **noga v nogo** je način hoje, ki ga nekateri imenujejo tudi stranski tsugiashi, kar pa ni najbolj točno. Če pomislimo, kako izvajamo tehniko okuriashibarai pri bočnem gibanju, za to tehniko imamo stopala vzporedno, ne pa postavitev prsti peta.

Taisabaki 体捌き (telo, objekt / ravnanje, delati)

Mifune poimenuje taisabaki kot tehniko. Še več, kot s tehniko s katero se vse začne in vse konča. V naši literaturi smo taisabaki enostavno prevedli v »krožno gibanje«. Če bi taisabaki pomenil krožno gibanje, bi bila najverjetneje znotraj imena samega povezava na krog, tako kot je npr. sankaku ali shiko v tehnikah, ki spominjajo na ta lik ali številko. V resnici taisabaki pomeni **upravljanje telesa ali nadzor telesnega gibanja**. Znotraj te »tehnike gibanja« je veliko različnih oblik gibanja, nekatere med njimi so obrati. Ti obrati so lahko za 45, 90 ali 180 stopinj. V judu, kjer se gibanja in tehnike vedno izvajajo v paru in je tehnika biomehanična celota dveh oseb, so mogoče ta gibanja nejasna ali pa jih enostavno ne prepoznamo, ker ne vemo, da obstajajo. Zaradi tega smo za pomoč zaprosili aikido mojstre. V aikidu roka napadalca predstavlja katano, zato so smeri sile (napada) veliko bolj jasne in enostavnejše za prepoznavanje kot pri judu.

Taisabaki je torej gibanje, ki ga uporabimo pri napadu ali obrambi, v smeri sile ali stran od nje, in pri tem ostanemo v močnem ravnotežnem položaju Koraki – gibanja v taisabaki:

- **Hirakiashi** – (diagonalno gibanje): stopimo v stran pod kotom 45 stopinj, odmik je lahko naprej ali nazaj ter v levo ali desno stran. Premik

telesa je lahko priprava za napad ali odmik z linije (smeri) sile napada. Lahko se izvaja v suri ashi ali v normalni hoji.

- **Irimi** 入り身 – (močno vstopiti, vključiti se) je lahko direkten vstop v tehniko (obraz v obraz), oz. je korak naprej ali naprej v stran (diagonala). Pri obrambi, se prične gibanje istočasno z napadom. Irimi gibanjem je odmik s smeri/linije napada. Irimi je označen kot omote, tenkan kot ura.
- **Tenkan** 転換 – (obrniti se, izmenjati, pretvoriti) je obrat za 180 stopinj. Obrat se izvede v smeri palca na nogi – če je desna noga naprej, se obrača stran od smeri urinega kazalca. Obračanje proti smeri napada (uke vleče, tori vstopi seoi nage), obračanje v gibanju nazaj (uke potiska, tori povleče in vstopi v tehniko). S tem gibanjem lahko tori, pride ukeju za hrbet (aikido).
- **Tenkai** – obrat.
- **Kaiten** – korak naprej z obratom vstop v tehniko ko uke vleče.
- **Okuriashi** – poslati eno nogo v drugo.

Poznamo štiri osnovna gibanja taisabaki: **mae sabaki** (kontrola gibanja naprej), pri katerem judoist postavi nogo neposredno pred noge nasprotnika s telesom, ki je pod pravim kotom glede na telo nasprotnika; **ushiro sabaki** (kontrola gibanja nazaj), pri katerem judoist stopi nazaj, nogo odmakne od nasprotnika, telo ima pod pravim kotom glede na telo nasprotnika; **mae-mawari-sabaki** (kontrola gibanja pri obratu naprej), pri katerem judoist stopi naprej, se obrne za 180 stopinj in nasprotniku pokaže hrbet; **ushiro-mawari-sabaki** (kontrola gibanja pri obratu nazaj), pri katerem judoist stopi z nogo nazaj in se obrne za 180 stopinj.

Cilj taisabakija vedno obdržati lastno težišče v sredini nog in premakniti ter izravnatežiti nasprotnika. Pravilno »premikanje nasprotnika« se izvaja iz trebuha in z nogami, ne le z rokami. Dela celo telo. Roke so kot veriga, ki deluje preko ramen in trupa s trebuhom. Moč človeškega telesa je v sre-

dišču (boki, trebuh, trup, noge), ne le v rokah. Tudi v boksu udarec pride iz moči nog, bokov, spodnjega dela hrbta, ne pa iz bicepsa ali tricepsa.

Gibanja taisabaki v tipičnih judo situacijah:

- a) vstop »obraz v obraz«,
 - o sotogari, kouchigari, ko sotogari, haraitsuri komi ashi ...
- b) vstop »obraz v bok« (gibanje naprej ali nazaj),
 - sasaetsuri komi ashi, de ashibarai ...
- c) vstop »hrbet v obraz« (gibanje naprej ali nazaj in levo ali desno)
 - s korakom v ukeja (se zaletimo vanj),
 - s korakom od ukeja (ga povlečemo),
- d) vstop »bok v obraz«,
 - kataguruma...
- e) sutemiwaza,
 - ma in yoko,
 - tori je lahko: ob, pred, za in pod ukejem,
 - obraz v obraz => ura nage,
 - hrbet v obraz => soto maki komi,
 - z bokom v obraz => kouchi maki komi,
 - bok v bok => tani otoshi.

Smeri gibanja

Načine hoje, vsa gibanja in tehnike v judu lahko izvajamo v različne smeri oz. v vse smeri.

- Mae 前 – pred nečim, prej kot nekaj, obratno od ushiro,
- Ma – naravnost, naprej,
- Yoko 横 – stran, bok, horizontalno,
- Ushiro 後ろ – nazaj, obratno od mae,
- Hidari 左 – levo,
- Migi 右 – desno,
- Ura 裏 – obratno (od ž proti A), narobe (obrnjeno), obratno od omote.

Iniciativa oz. kdo prične z gibanjem

Za lažje razumevanje tega, kdo prevzame pobudo ali izvaja gibanje, navajam primere iz nage no kata. Navedena je le ena tehnika, ki jo po iniciativi izvaja tori. V oklepaju je število, ki nam pove, koliko takih gibanj je v nage no kata in primer ene tehnike.

- **Sen** (direktna pobuda) – (4, uchi mata),
- **sen no sen** 先の先 – (predvideti napad – intuicija): tori prične istočasno gibanje z ukejem oz. gibanje se prične v istem trenutku, ko prične napad – (1, sasaetsuri komi ashi), obstaja tudi **sensen no sen** 先々の先 iniciativa še preden se napad začne,
- **go no sen** (akcija na pobudo nasprotnika, kontra) – (3, ura nage),
- **omote** 表 izraba ukejeve energije – (5, uki otoshi),
- **hyoshi** (ritem) – (2, tsuri komi goshi),
- **ura** 裏 (obratno, obrnjeno),
- **inn in yo** - aktivno in pasivno (kitajsko yin – yang): inn (omote in go-no-sen), yo (sen in hyoshi - sprememba ritma), sen no sen je višji nivo, saj je neprekinjeno gibanje in izmenjava energije,
- **ma-ai** 間合 (razdalja med partnerjema pri izvajanju tehnike, harmonija).

Judo kodokan lahko »študiramo« v vseh življenjskih obdobjih. V sebi skriva veliko različnih znanj. Jigoro Kano, ustanovitelj judo kodokana, je kljub nazivu shihan (največji mojster), nosil bel pas. S tem je želel pokazati prav to – judo se učimo celo življenje in vedno smo na začetku poti.



Avtor: Mojmir Kovač

OLIMPIJSKI FESTIVAL

Letošnji tradicionalni Olimpijski festival se je že tretje leto zapored odvijal 29. in 30. septembra 2017 na Kongresnem trgu v središču Ljubljane. Predstavitve različnih športov in slovenskih športnih zvez so bile namenjene športnemu dnevu za vrtce, osnovne šole ter družine. Judo zvezo Slovenije je zastopal Judo klub Sokol, pridružili pa so se še drugi judoisti iz Ljubljane. Z aktivno judo animacijo smo navduševali mlade športnike in jih povabili, da spoznajo našo lepo borilno ve-



ščino. Projekt je v celoti financiran s strani sponzorjev Olimpijskega komiteja Slovenije.

Besedilo in fotografije: Viktorija Pečnikar Oblak



ŠPORTNIK LETA 2017

V močni konkurenci odličnih športnic je bila Tina Trstenjak izbrana za tretjo najboljšo športnico v Republiki Sloveniji v letu 2017. Prvo mesto je osvojila smučarka Ilka Štuhec, druga je bila plezalka Janja Garnbert. Aktualna olimpijska zmagovalka v kategoriji do 63 kilogramov je priznanje prejela iz rok klubska kolegica Urške Žolnir.

Besedilo: JZS

OTVORITEV NOVE DVORANE JUDO KLUBA ŠTORKLJICE

Murska Sobota, 23. december 2017 | V osrčju nakupovalnega središča BTC City v Murski Soboti so judoisti in judoistke JK Štorkljice dočakali novo vadbeno dvorano. V JK Štorkljice Murska Sobota so združeni tradicija, dolgoletne tek-

movalne izkušnje in nov pristop k vadbi in poučevanju. V klubu so se združili nekdanji uspešni tekmovalci in trenerji, ki želijo svoje znanje in izkušnje prenesti na mlade judoiste in judoistke. Zvezde dneva so bili mladi judoisti in judoistke, ki

so v novi dvorani prikazali odlične borbe in pripravljenost za delo. Posebna zahvala gre vsem sodnikom, ki so se odzvali povabilu za sodelovanje, to so bili Branko Meničanin, Daniel Vehab, Damir Miholič in Tarik Mazouzi. Najlepša hvala vsem staršem, starim staršem in drugim sorodnikom, sponzorjem ter donatorjem, ki verjamejo v nas. Z vami zmoremo tudi tisto, kar je na prvi pogled nedosegljivo. Na otvoritveni slovesnosti so zbrane nagovorili tudi Boštjan Berlak – podžupan Mestne občine Murska Sobota, Mitja Horvat – direktor BTC City Murska Sobota, Darko Mušič – predsednik Judo zveze Slovenije, in Stanko Kerčmar, ki je zbrane pozdravil v imenu Bogdana Gabrovca – predsednika Olimpijskega komiteja Slovenije. Z obiskom so nas počastili mnogi prijatelji in simpatizerji juda. Posebna zahvala ekipi, ki je pripravila dvorano in dogodek. Vodilno delovno ekipo so sestavljali Peter Rančigaj, Zoran Kos, Niko Jankovič, Erik Kapun, Aleš Šeruga, Gorazd Kerc, Anton Rančigaj ... Najlepša hvala tudi našim bližnjim, ki so potrpežljivo vse ure, ki smo jih preživeli v dvorani. Sedaj bo teh ur še več, saj bomo z mladimi judoisti in judoistkami trenirali in se veselili novih podvigov.

*Besedilo in fotografije:
Zoran Kos*



JK Štorkljice je bil v Murski Soboti ustanovljen 31. 7. 2014. Zoran Kos, Peter Rančigaj, Gorazd Kerc, Goran Hašaj, Niko Jankovič in Maja Uršič so z ustanovitvijo kluba pričeli pisati uspešno športno zgodbo. Prelomnice so sledile kmalu po ustanovitvi. 20. junija 2015 je Lana Kučan prva med Štorkljicami osvojila odličje na državnem prvenstvu – 3. mesto v selekciji U-10. Za selekcijo U-12 sta prvi odličji na državnem prvenstvu osvojila Tisa Sočič in Bor Berlak, ki sta v kategoriji do 30 oziroma do 29 kilogramov 7. maja 2017 osvojila 3. mesto. Prvi ekipni pokal so Štorkljice osvojile 6. novembra 2017 na 6. Miklavževem judo turnirju v Črenšovcih. Male Štorkljice se lahko kalijo v organiziranih interesnih dejavnostih v osnovnih šolah, judo vrtcu, mali šoli juda in nadaljevalni šoli juda. V času počitnic klub organizira taborje z izbrano tematiko. Zoran Kos, predsednik kluba, skupaj s preostalimi trenerji – Majo Uršič, Nikom Jankovičem, Petrom Rančigajem in Mariem Krambergerjem skrbi za uspešen razvoj mladih tekmovalk in tekmovalcev. Iz vrst Štorkljic pa izhajata tudi sodnika Branko Meničanin in Goran Hašaj.

Besedilo: JK Štorkljice

Slovenska reprezentanca

Evropsko mladinsko prvenstvo Maribor 2017



JUDO
ZVEZA
SLOVENIJE

www.judoslo.si



KOLENDAR 2018

Januar

08.-16.	EJU priprave	člani, članice	AUT, Mittersill
13.-14.	IJF sodniški in trenerski seminar		AUT, Mittersill
13.	Pokal KBV	st.dečki-ce, ml.dečki-ce	Lendava
17.	Judoist leta 2017		Ljubljana
19.-21.	Grand Prix	člani, članice	TUN, Tunis
21.	Pohorski Bataljon	člani, kadeti-nje	Slov.Bistrica
27.	DRŽAVNO PRVENSTVO	kadeti, kadetinje st.dečki-ce	
26.-28.	Grand Prix	člani, članice	MAR, Marrakech

Februar

03.-04.	Medn.turnir Lignano	kadeti, kadetinje	Lignano
03.-04.	Continental Open	članice	BUL, Sofija
03.-04.	Continental Open	člani	POR, Odivelas
10.-11.	Grand Slam	člani, članice	FRA, Paris
10.	Pokal Lendave	ml.kadeti-nje, mladinci-ke	Lendava
10.-11.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	ITA, Follonica
17.	Pokal Guštanj	ml.dečki, ml.deklice	Ravne na Kor.
17.-18.	Continental Open	člani	AUT, Oberwart
17.-18.	Continental Open	članice	ITA, Rim
17.-18.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	ESP, Fuengirola
22.02.	Zbor članic JZS		Maribor
23.-25.	Grand Slam	člani, članice	GER, Dusseld.
25.	Izpiti za pasove - zimski izpitni rok		Celje

Marec

03.-04.	Continental Open	člani	CZE, Praga
03.-04.	Continental Open	članice	POL, Warsaw
04.	DRŽAVNO PRVENSTVO	mladinci-ke, pasovi	
05.-11.	EJU priprave	člani, članice	CZE, Nymburg
09.-11.	Grand Prix	člani, članice	MAR, Agadir
10.	Pokal Žirov	st.dečki-ce, ml.dečki-ce	Žiri
10.-11.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	CRO, Zagreb
17.	Pokal Murske Sobote	ml.kadeti-nje	Murska Sobota
17.	U21 Koroška Open	mladinci-ke	Sl.Gradec
17.-18.	Grand Slam	člani, članice	RUS, Yekaterinburg
17.-18.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	POR, Coimbra
24.-25.	EJU Sodniški in trenerski seminar		CRO, Dubrovnik
24.-25.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	BIH. Sarajevo
24.	DRŽAVNO PRVENSTVO	člani, članice ml.kadeti, ml.kadetinje	
30.-01.	Grand Prix	člani, članice	GEO, Tbilisi

April

02.-07.	EJU priprave	člani, članice	HUN, Tata
06.-08.	Grand Prix	člani, članice	TUR, Antalya
07.	Pokal Novega Mesta	ml.dečki-ce, st.dečki-ce	Novo Mesto
07.-08.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	GER, Berlin
07.-08.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	CRO, Dubrovnik
07.-08.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	ITA, Lignano
14.	Pokal Ptuj	ml.člani-ce, ml.dečki-ce, mladinci-ke	Ptuj
09.-16.	EJU priprave	člani, članice	TUR, Antalya
21.-22.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	CZE, Teplice
26.-28.	EP ČLANI, ČLANICE	člani, članice	ISR, Tel Aviv
21.	Pokal Bežigrada	st.dečki-ce, ml.kadeti-nje, ml.dečki-ce	Ljubljana

Maj

05.-06.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	BIH, Sarajevo
12.	DRŽAVNO PRVENSTVO	ml.člani-ce, ml.dečki-ce	
19.	Pokal Šiške	ml.dečki-ce	Ljubljana
20.	Palijev Memorial	ml.kadeti-nje	Ljubljana
19.-20.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	POL, Bilesko Biala
19.-20.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	ESP, La Coruna
25.-27.	Grand Prix	člani, članice	CHN, Hohhot
26.-27.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	POR, Coimbra
26.-28.	Baumgartnov pas	člani-ce, st.dečki-ce	Maribor

Junij

02.-03.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	AUT, Leibnitz
02.-03.	Continental Open+IJF A ex.	člani, članice	ESP, Madrid
09.	DRŽAVNO PRVENSTVO	veterani, inkluzivni judo	Koper
09.	Memorial Stanka Topolčnika	ml.dečki-ce	Slov.Bistrica
09.-10.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	SRB, Beograd
09.-17.	Judo Festival		CRO, Poreč
11.-17.	EJU priprave	člani, članice	CRO, Poreč
14.-17.	EP Veterani	člani, članice	GBR, Glasgow
15.-17.	Grand Slam	člani, članice	MEX, Cancun
23.-24.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	SLO, Celje - Podčetrtek
28.-01.	EP KADETI-NJE	kadeti, kadetinje	BIH, Sarajevo

Julij

02.-03.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	AUT, Leibnitz
02.-03.	Continental Open+IJF A ex.	člani, članice	ESP, Madrid
09.	DRŽAVNO PRVENSTVO	veterani, inkluzivni judo	Koper
09.	Memorial Stanka Topolčnika	ml.dečki-ce	Slov.Bistrica
09.-10.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	SRB, Beograd
09.-17.	Judo Festival		CRO, Poreč
11.-17.	EJU priprave	člani, članice	CRO, Poreč
14.-17.	EP Veterani	člani, članice	GBR, Glasgow
15.-17.	Grand Slam	člani, članice	MEX, Cancun
23.-24.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	SLO, Celje - Podčetrtek
28.-01.	EP KADETI-NJE	kadeti, kadetinje	BIH, Sarajevo

Avgust

01.-07.	Priprave IZOLA	člani-ce, mladinci-ke	Izola
07.-12.	Priprave IZOLA	ml.kadeti-nje, kadeti-nje	Izola
10.-12.	Grand Prix	člani, članice	HUN, Budimpešta
18.-19.	Continental Open	članice, člani	BLR, Minsk
20.-24.	EJU priprave	člani, članice	BLR, Minsk
22.-23.	EJU Administrativni seminar		AUS, Dunaj

September

01.-02.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	SVK, Bratislava
13.-16.	EP MLADINCI-KE	mladinci, mladinke	BUL, Sofija
15.	Sodniški seminar		
20.-27.	SP ČLANI-CE	člani, članice	AZE, Baku
22.	Pokal Oplotnice	st.dečki-ce	Oplotnica
26.	1.kolo 1. SJL		
29.	Judo Prlekija Open	ml.kadeti-nje	Ljutomer

Oktober

06.	Pokal Dupleka	kadeti-nje, ml.dečki-ce	Duplek
07.-10.	YOG		ARG, Buenos Aires
08.-12.	EJU priprave	člani, članice	ITA, Rim
10.	2.kolo 1. in 2.SJL		
13.	Pokal Komende	ml.dečki-ce	
20.	Pokal Beltincev	st.dečki-ce	Beltinci
24.	3.kolo 1. in 2.SJL		
17.-21.	SP MLADINCI-KE	mladinci, mladinke	
26.-28.	Grand Slam	člani, članice	UAE, Abu Dhabi
27.-28.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	ESP, Malaga
27.-28.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	
29.-04.	EJU priprave	člani, članice	ESP, Malaga

November

03.	Iršičev Memorial	člani-ce, kadeti-nje	Maribor
07.	4.kolo 1. in 2.SJL		
09.-11.	Grand Prix	člani, članice	UZB, Tashkent
09.-11.	EP ML.ČLANI-CE	ml.člani, ml.članice	HUN, Budimpešta
10.-11.	Koroška Open	kadeti-nje, ml.kadeti-nje	Sl.Gradec
16.-18.	Grand Prix	člani, članice	NED, The Hague
17.-18.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	HUN, Győr
17.	Mini Nagaoka	ml.dečki-ice, st.dečki-ce	Ljubljana
18.	Nagaoka	kadeti-nje, ml.člani-ce, člani-ce	Ljubljana
23.-25.	Grand Slam	člani, članice	JPN, Osaka
24.	PLAY OFF		

December

08.	Novoletni turni	ml.kadeti-nje, ml.dečki-ce	Celje
09.	Pokal Ivo Reye	mladinci-ke	Celje
15.	Pokal Nika Vrable	ml.dečki-ce	Maribor



www.judoslo.si



XII. PREDNOVOLETNE PRIPRAVE LJUTOMER IN USPOSABLJANJE NOVIH SODNIKOV

Od torika 26. 12. pa do petka 29. 12. 2017 so v Ljutomeru potekale sedaj že tradicionalne prednovoletne priprave.

Pred slabimi petnajstimi leti se je pojavila težnja po pripravah v Sloveniji v času novoletnih šolskih počitnic. Prve priprave, ki so bile v času med božičem in novim letom, je organiziral Mojmir Kovač v Gorjah na Gorenjskem. Ko se je Mojmir Kovač po pripravah leta 2005 odločil, da priprav ne bo več organiziral, se je za organizacijo odločil Judo klub Ljutomer na čelu z Alešem Vrbančičem in tako so leta 2006 potekale prve prednovoletne priprave v Ljutomeru. Od tedaj Aleš Vrbančič in Judo Prlekija odlično organizirajo priprave, ki so bile sedaj že dvanajsto leto. Dokaz, da so priprave odlične in dobro organizirane je to, da jih vsako leto obiskuje več tekmovalcev in tekmovalk in da se klubi na priprave radi vračajo.

Priprave so namenjene za vse starostne skupine s poudarkom na mlajših starostnih kategorijah, in sicer od mlajših dečkov in deklic pa do kadetov in kadetinj. V zadnjih letih so priprave prerasle v mednarodne, saj vsako leto priprave obišejo tudi klubi iz sosednjih držav.

Letošnjih priprav, ki so bile že dvanajste po vrsti, se je udeležilo neverjetnih 314 judoistov in judoistk iz 28 klubov iz Slovenije, Hrvaške in Avstrije. Priprave so potekale v dveh skupinah. V prvi skupini so bili mlajši in starejši dečki in deklice, v drugi skupini pa so trenirali od mlajših kadetov in kadetinj pa vse do članov in članic. V štirih dneh so imeli tekmovalci tako 8 treningov in ogromno različnih sparing partnerjev. Poleg odličnih treningov so imeli tekmovalci na voljo tudi drsališče pred hotelom in kopanje v bližnjih termah.

Tudi letošnje priprave je, tako kot že zadnjih nekaj let, vodil Gregor Brod, trener slovenske judo reprezentance. Treningi so bili sestavljeni iz dveh delov, in sicer je bila najprej tehnika, kjer je

letos Gregor Brod prikazal različne izpeljanke meta uchi mate in moroteseoi nage iz različnih gardov. Prav tako je kazal različne tehnike v parterju – newazi. Po tehnikah, ki so bile polovico treninga, so sledile borbe enkrat v tachiwazi, drugič v ne wazi, tretjič pa skupaj tachiwaza in ne waza. Nekaj treningov na letošnjih pripravah sta se udeležila tudi Miha Žgank, članski podprvak 2017, in Enej Marinič, bronasti na mladinskem svetovnem prvenstvu. V sklopu letošnjih priprav je potekalo tudi izobraževanje za nove sodnike, ki so že opravili teoretični del sodniškega izpita, niso pa še imeli praktičnega dela. Da bo za nove sodnike lažje opravljanje praktičnega dela, je predsednik sodniške komisije Emil Pozvek organiziral dodatno usposabljanje za nove sodnike. V sklopu priprav je bil zadnji del tatamija s postavljenima dvema borilnima prostoroma rezerviran za sojenje za nove sodnike. Emil Pozvek je tako s spremljanjem sojenja borb pomagal s popraviljanjem in nasveti bodočim sodnikom in sodnicam.

Besedilo: MBB



Judo zveza Slovenije je na redni seji Izvršnega odbora 21. 12. 2017 na predlog Komisije za G-judo (inkluzivni judo) sprejela uradni tekmovalni sistem in točkovanje.

INKLUZIVNI JUDO

Za inkluzivni judo pomeni sprejem uradnega tekmovalnega sistema in točkovanje velik korak naprej v potrditvi, da smo judoisti inkluzivnega juda s svojim vztrajnim in trdim delom zaslužili svoje enakovredno mesto v judu.

Judo zveza Slovenije že od samega začetka v devetdesetih letih prejšnjega stoletja podpira akcije inkluzivnega juda. Judoisti, trenerji in prostovoljci smo s potrjenim uradnim sistemom tekmovanja in točkovanja prejeli priznanje Judo zveze Slovenije za enakopravno članstvo in partnerstvo. Hkrati upamo, da nam bo to uradno priznanje odprlo vrata v uradne tekmovalne sisteme in financiranje na višjem nivoju, kot je Olimpijski komite Slovenije in Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite.

Verjamemo, da smo v inkluzivnem judu pionirji na področju uveljavljanja koncepta »juda za vse«, ki vključuje judo navdušence z raznolikimi sposobnostmi. V svojih vrstah omogočamo vadbo in tekmovanje vsem judoistom, ki to želijo; tako tistim, ki imajo določene bolezni, kot tistim, ki imajo določena psiho-fizična stanja zaradi katerih je potrebno vadbo juda prilagoditi. Slednje smo dokazali aprila lani v Ljubljani, ko smo organizirali in izvedli 1. državno prvenstvo inkluzivnega juda. Državno prvenstvo smo poimenovali po starosti in živi legendi slovenskega juda, mojstru Jožetu Škrabi. Drugi festival juda za vse Jožeta Škrabe, letošnje DP inkluzivnega juda, se bo odvil v Kopru 9. 6. 2018, skupaj z DP veteranov.

Pionirstvo na področju slovenske-

ga »športa za vse« si pripisujemo na podlagi dejstev danes organiziranega športa invalidov. Skozi zgodovino športa invalidov je namreč vrsta in stopnja invalidnosti tista, ki omogoča ali zapira pot določenim športnim panogam in psiho-fizičnim stanjem posameznika. Paraolimpijski športi denimo večinoma vključujejo telesno ovirane športnike. Specialna olimpijada vključuje športnike z motnjo v duševnem razvoju, pri čemer loči štiri stopnje (lažja, zmerna, težja in težka) in v svoje programe vključuje vse razen športnike z lažjo motnjo. Določeni športniki z raznolikimi sposobnostmi tako ne spadajo v nobeno kategorijo. Tu se lahko znajdejo športniki po poškodbi glave, športniki s težavami v duševnem zdravju in drugi z določenimi boleznimi in stanji kot





primerne kandidate in jih pripravimo za tovrstna tekmovanja.

Moramo poudariti, da slovenski nosilci in izvajalci načela »juda za vse« nismo slepi podporniki vseh sistemov, ki že na začetku ločujejo in omogočajo vključevanje samo določenim športnikom. Vemo, da se vsak judoist inkluzivnega juda, ki redno trenira več let, trudi po svojih najboljših močeh in si zato prav vsak, ki to želi, zasluži priložnost uradnega tekmovalnega udejstvovanja. Iz izkušenj v več kot dvajsetih letih inkluzivnega juda v Sloveniji vemo, da je judo izreden šport, ki lahko omogoča varno in zdravo vadbo prav vsem.

Slovenski judoisti inkluzivnega juda se bomo zato še naprej udeleževali vseh specializiranih tekmovanj, četudi niso zastavljena v duhu »juda za vse«, hkrati pa bomo razvijali sistem »juda za vse« do najvišje možne mere. Verjamemo, da je naš model model prihodnosti, ki bo omogočil enakovredno in enakopravno udejstvovanje v različnih športnih panogah vsem športnikom z raznolikimi sposobnostmi.

*Viktorija Pečnikar Oblak,
predsednica Komisije za G-judo
(inkluzivni judo)*

je na primer paraliza. V judu imajo uradni tekmovalni sistem urejen le slepi judoisti, saj je judo za slepe paraolimpijski šport. V Sloveniji žal trenutno nimamo sredine, ki bi razvijala judo za slepe, kljub temu pa imamo izkušnje iz zgodovine slovenskega juda in upamo, da se bomo lahko kmalu pohvalili s prvo skupino. Na DP 2017 je v tej kategoriji tekmoval Milan Mugerle iz JK Železničar MB.

Oktobra je v Nemčiji v okviru paraolimpijskega združenja potekalo prvo svetovno prvenstvo za judoiste z intelektualno oviranostjo, ki so sposobni trenirati v običajnih skupinah brez prilagoditev. Kvalifikacije niso bile potrebne, je pa že sama prijava na turnir stala 100€. Stroški takšnega tekmovanja za zdaj še niso všteti v slovenski finančni plan inkluzivnega juda, se pa bomo potrudili, da v bodoče najdemo tako finance kot



Tokratna predstavitev judoistov iz ŠD GIB ŠIŠKA je nastala med judo pripravami v Ljutomeru, kjer sem se pogovarjala s trenerjema Anjo Dobovšek in Markom Prodanom. V svojih vrstah poleg judoistov in trenerjev v Šiški vzgajajo tudi vrhunske sodnike, katerih delo bomo predstavili ob drugi priložnosti.

»Judo je bil del mojega življenja in razmišljanja. V zadovoljstvo pa mi je dejstvo, da sem marsikaj dobrega in prijetnega storil tudi drugim.«

Rajko Fatur, mojster juda VI. DAN

ŠPORTNO DRUŠTVO GIB ŠIŠKA

POGOVOR S TRENERKO ANJO DOBOVŠEK

Trenerka Anja Dobovšek je judo začela trenirati v osemdesetih letih prejšnjega stoletja. Ko je v devetdesetih letih vpisala študij na Fakulteti za šport, je začela pomagati na treningih kot asistent in kmalu prevzela vlogo trenerja. Prvih nekaj let je delala prostovoljno in ob tem še redno trenirala ter nekajkrat nastopila za slovensko člansko reprezentanco. Med tem je študirala na Fakulteti za šport v Ljubljani in uspešno diplomirala. Po diplomi je eno leto delala kot učiteljica športne vzgoje v osnovni šoli, potem pa se je zaposlila v Športnem društvu GIB Šiška kot trenerka juda. Od dotdanjih vodij kluba, mojstrov Slavka Božiča – Palija in Rajka Faturja, je počasi prevzemala zahtevnejša dela in naloge vodenja judo sekcije in nadaljevala tradicijo. Danes šteje ŠD GIB Šiška skupno okoli 1.500 članov, ki poleg gimnastike in juda obiskujejo še druge vadbe. V judo sekciji trenira okoli 250 članov, ob Anjinih začetkih v osemdesetih pa jih je bilo okrog 80. Anja pove, da je sekcija juda vztrajno rasla. Na Mestni občini Ljubljana, ki financira ljubljanski šport, je bil judo v

prvi polovici 90-ih let na repu po pomembnosti. Bil je šele v peti skupini skupini športov. Z uspehi v devetdesetih pa je kmalu pristal v prvi skupini. Anja je naloge odgovorno sprejemala: »Naučiš se »hardway«, moraš narediti, kar je potrebno, saj drugi ne bo.« V zadnjih letih vse več nalog prevzemata trenerja, ki sta prav tako »zrasla« v ŠD GIB Šiška – Andrej Pavlin in Marko Prodan, ki sedaj vodita judo sekcijo. Anja s ponosom pove, da je bila tako Andrejeva kot Markova učiteljica.

Kakšen cilj zasleduješ kot trenerka judo sekcije?

Ko sem prevzela vodenje treningov sem skušala otroke trenirati drugače kot so trenirali mene. Ko sem pričela delati kot trener, nismo imeli razdelane metodike učenja otrok. Otroke smo učili juda enako kot odrasle. Veliko sem razmišljala o tem, kako otroke naučiti juda. Nekaj znanja sem pridobila na Fakulteti za šport, a sem se največ naučila iz prakse. Veliko sem se tudi pogovarjala z drugimi trenerji. Pri pridobivanju novega znanja mi je največ pomagal mojster Mojmir Kovač, s katerim sva ure in ure pozno v noč razmišljala o pravi poti. Veliko novega sem videla v tujini. V Italiji so otroke motivirali z dodatnimi igrami kot je na primer poligon poleg

tekmovanja. Tam sem tudi videla sistem tekmovanja za otroke, kjer ni bilo kategorij in so namesto tega otroke razdelili v skupine glede na težo prijavljenih otrok. Moram poudariti, da v Sloveniji sprva ni bilo tekmovanj za otroke. V Ljubljani smo bili v devetdesetih prvi, ki smo na tradicionalnem Pokalu Šiške organizirali tudi tekmo za otroke.

Danes poučujete vse starostne skupine.

Sčasoma smo metodiko poučevanja razdelali in uvedli tudi program judo vrtec ter judo za odrasle. Poseben izziv je ko poučuješ odraslega, ki nima predznanja in ga pripelješ do mojstrskega naziva. Na skupino juda za odrasle, kjer trenirajo predvsem starši naših mlajših članov, sem zelo ponosna.

Kakšna je usmeritev judo sekcije v ŠD GIB Šiška?

Želimo nuditi vse oblike juda. Vključujemo tako predšolske otroke od petega leta dalje, kjer je poudarek na dobro vzgoji, kot odrasle. Posebno pozornost namenjamo rekreativnemu programu za srednješolce in mlade, saj je to težko obdobje v človekovem razvoju in ni vsak športnik usmerjen v tekmovalni del. Mnogi želijo le redno rekreacijo. Ves čas razvijamo tekmovalni judo



na državnem nivoju v vseh starostnih kategorijah. Naš cilj pa je tudi vrhunski članski judo. Pomembno je, da imamo močno ekipo, ki nastopa v 1. slovenski judo ligi.

Na večni lestvici Judo zveze Slovenije ste uvrščeni v sam vrh. Kako vam uspeva?

Kratkovidno je, da gledaš na kratki rok. Pomembno je, da si potrpežljiv in da se zavedaš, da ni vse v denarju. Velikokrat sem se pogovarjala s trenerji iz drugih judo klubov o tem kako poučevati trenerje in jih tudi zadržati. Kako jih usposablja, da ostanejo. Število usposobljenih trenerjev se je sicer povečalo, a opažam veliko luknjo med starejšimi in mlajšimi. Eno je licenca, drugo je kvalitetno voditi skupino. Če hočeš vzgojiti trenerje, ki s srcem pripadajo judu in klubu, so za to potrebna leta. Pri nas vsi trenerji izhajajo iz naših vrst. Menim, da je to pomembno za uspešnost.

Spomnim se, da sta z Alešem Vrbančičem zelo dobro vodila usposabljanja za inštruktorje juda, ki sem se ga udeležila tudi sama. Lahko rečem, da sem se takrat največ naučila. Zelo jasno si predstavila delo v skupini in nas naučila kako se pripravimo na uro.

Veliko truda in dela sem vložila v tečaje usposabljanja. Rada sem poučevala. Moj cilj je bil, da inštruktorje pripravim za kvalitetno delo na uri judo vadbe. Nismo se učili tedenskih, mesečnih in letnih planov in ciklov, saj je to delo trenerja. Želela sem, da je po končanem usposabljanju inštruktor pripravljen na uspešno delo v skupini, da se zna dobro pripraviti na uro. Žal me na JZS kasneje niso več angažirali.

Vidim, da ste v Šiški nekaj posebnega, saj v tekmovalnih skupinah poskrbite tako za redno fizioterapijo kot športnega psihologa.

Izjemno pomembno vprašanje za vsakega trenerja bi moralo biti, kako peljati kariero športnika od šestega do triindvajsetega leta in nato naprej. Ukvarjati se mora z vsemi vidiki: kako je z motivacijo, sanacijo poškodb, upoštevanjem

razvoja telesa... Urejeno mora biti prehajanje športnika od trenerja do trenerja, ko prehaja iz ene starostne kategorije v drugo.

Menim, da je dolgoročno načrtovanje v judu na splošno slabo. Nekako poskrbimo za prostor in ure ter trenerje, a premalo namenjamo vsebini, nimamo dovolj profesionalcev. Potrebovali bi dobro gradivo za izobraževanje po posameznih starostnih skupinah. Pri tem bi gotovo lahko več naredila tudi Fakulteta za šport.

V našem društvu razvijamo sistem, primeren za naše okolje, ki bo mladim športnikom omogočil pot do vrhunskega rezultata. Seveda tistim, ki imajo za to sposobnosti in motivacijo. Želimo zagotoviti kvalitetno obravnavo, ki športnika pripelje do vrhunca kariere, kjer lahko s ponosom reče, da je bila ta pot uspešna, da mu ni žal. Obenem pa se zavedamo, da vrhunski šport ni edini cilj. Judo je lahko šport za vsakogar in vsakdo lahko uživa v treningu in tekmovanjih, če so le primerni zanj. Želimo, da bo vsakdo ponosen na rezultate, ki jih je dosegel s svojim trudom in se zavedamo, da je potrebno tudi za medaljo na državnem prvenstvu trdo trenirati. Ti rezultati se pri nas pogosto neupravičeno podcenjujejo.

S katerim naukom Jigora Kana se lahko poistovetiš?

Z njim se težko poistovetim. Jigoro

Kano je živel v popolnoma drugačni družbi in razmerah kot živim jaz. Ga pa zelo občudujem. Jigoro Kano je bil vrhunski sistematik in je imel globok vpogled v to, kaj ljudje potrebujejo. Bil je dober in daljnoviden politik. Rada bi mu bila podobna v tem, da bi znala svoje ideje uveljavljati tako kot jih je znal on.

POGOVOR S TRENERJEM MARKOM PRODANOM

Kako je tlakovana judo pot Marka Prodana?

Judo sem začel trenirati pri desetih letih in ko mi čas dopušča, treniram še danes. Od majhnega me je zanimal šport in imel sem srečo, da sem nekoč na televiziji zagledal oddajo, ki je prikazovala samoobrambo in predstavljala naš klub, takrat Judo klub Šiška. Bil sem aktiven tekmovalac in kar nekaj let poskušal trenirati judo na čim višjem nivoju. Mednarodna konkurenca je močna, vendar sem verjel, da lahko le s pozitivnim pristopom do treningov, trdim delom in voljo dosežem vrhunske rezultate in se približam vrhu. Po koncu srednje šole sem se kot mlad asistent priključil judo sekciji, kjer sem pomagal Gregorju Ranklu pri programih judo vrtca. To je moj pedagoški začetek dela v judu. Zadnja leta tekmovalne kariere me je vedno bolj začelo zanimati





tudi delo z mladimi, neizkušenimi tekmovalci in delo v športnih organizacijah in tako sem se posledično aktivno vključil v delo judo sekcije Športnega društva GIB, kjer sem trenutno zaposlen.

akcijah, ki so pomembne za razvoj in identiteto kluba, aktivno vključijo pri pomoči in uspešni izpeljavi dogodkov. Sam mislim, da sta za delovanje kluba ključna dva dejav-

nika. Prvi je skupni cilj, ki mora biti jasn in dosegljiv. Drugi dejavnik predstavlja način, po katerem se bo cilj dosegel in v katerega morajo vsi, ki kakor koli v klubu pomagajo,

Kaj se ti zdi pomembno za delovanje judo sekcije? Kako ti prispevaš k uresničevanju skupnih ciljev društva?

Trenutno imamo judo sekcijo razdeljeno na štiri večja področja. To so: otroški programi, judo šola, perspektivni šport in športna rekreacija. Za vsako od naštetih področji so odgovorni trenerji in asistenti, ki vodijo posamezne treninge, zato je pomembno, da se vsi skupaj trudimo, da s svojim delom neposredno vplivamo na višje zadovoljstvo vadečih, večjo strokovnost treningov, doseganje tekmovalnih rezultatov in posledično na rast kvalitete celotne judo sekcije. Poleg vseh tistih, ki vsakodnevno delamo znotraj društva, so za uspešno delovanje judo sekcije več kot pomembni vsi prostovoljci. Ti se kot dolgoletni ali tudi kot novi člani ob posameznih



verjeti. V razvoju naše judo sekcije v prihodnosti bomo vsekakor poskrbeli za dvig kvalitete programov v katerih se lahko najdejo vse športne duše in bomo še naprej vzgajali prave športnike.

Kaj si želiš za sezono 2017-18?

V letošnji sezoni smo osvojili 2. mesto v prvi slovenski judo ligi, kar je odličen rezultat v prvem delu sezone. Ekipi se je pridružilo nekaj mlajših perspektivnih tekmovalcev, ki bodo v naslednjih letih nosilci ekipe. Prav tako je v letu 2017 za prvo medaljo iz evropskih prvenstev za judo sekcijo poskrbela mlada tek-

movalka Zarja Tavčar, ki je osvojila 3. mesto na Evropskem prvenstvu v Litvi. Naš cilj je vsekakor še večji razvoj pogojev za vrhunski šport. Kot nekdanji tekmovalci si za novo sezono 2018 želim, da se s trdom vsi mladi tekmovalci in tekmovalke čim bolj približajo svojim tekmovalnim željam in pričakovanjem.

ODLIKOVANI TUDI IZVEN TATAMIJA

Zarja Tavčar, judoistka ŠD GIB Šiška, je letos prejela plaketo Meštne občine Ljubljana za »Najboljšo

športnico Ljubljane 2017«. Dosegla je odlične uvrstitve, ki jih je zaočkrožila s 3. mestom na Evropskem kadetskem prvenstvu v Litvi in s 3. mestom na Olimpijskem festivalu evropske mladine (OFEM). Med nagrajenci prireditve »Športnik Ljubljana 2017« je bil tudi dolgoletni trener ŠD GIB Šiška Gregor Makovec, ki je prejel plaketo za neprekinjeno, več kot dvajsetletno uspešno delo z mladimi športniki in športnicami.

Besedilo: Viktorija Pečnikar Oblak

IZBOR BODOČIH JUDOISTOV IN METODIKA SELEKCIJE

Sedanji visoki nivo juda v svetu nam postavlja vprašanje ali je sploh možno uspeti v tej izredni konkurenci. S tem vprašanjem je močno povezan izbor bodočih judoistov, ki so sposobni vrhunskega rezultata.

Ko govorimo o talentu za šport, imamo v mislih posebne naravne (genetske) sposobnosti ali značilnosti ter njihovo zmožnost za dosežke in športni uspeh.

Iskanje in izbor talentov predstavlja strokovno zahtevno delo, ki predvideva prepoznati talent v otrocih, ki živijo v določenem okolju in trenutno ne trenirajo juda, jih navdušiti za ta šport ter jim pomagati razviti talent.

Načini prepoznavanja talentov:

- naravna selekcija,
- znanstven pristop in
- kombiniran pristop.

Pri naravni selekciji gre sicer za najbolj naraven proces, ki ni povezan z dodatnimi stroški, predstavlja pa problem, saj zaradi pasivnosti takšnega pristopa nimamo veliko možnosti za pravočasno in uspešno

selekcijo. Naravna selekcija predstavlja najbolj pogost način prepoznavanja talentov v slovenskem judu danes. Judoisti trenirajo ta šport po naključju, zaradi tradicije, družbenega vpliva itd.

Znanstven pristop uporabljajo v določenih športih in državah. Športnike izbiramo na temelju testiranj in drugih postopkov. Tak pristop omogoča hitrejši razvoj talenta in aktiven pristop. Je pa potrebna znanstvena podlaga in ustrezna organizacija, kar je povezano z visokimi stroški.

Kombiniran pristop združuje pozitivne lastnosti prejšnjih dve pristopov. Pri tem je vzpostavljen sistem iskanja in izbora talentov, upošteva tako subjektivne ocene trenerjev (izjeme...) kot tudi izsledke znanstvenih raziskav.

Praksa nam kaže, da se največ otrok odloča za vključevanje v določeno športno panogo ob začetku šolskega leta. Veliko otrok se odloči za določen šport na osnovi sugestije učitelja športne vzgoje ali pobude

Trener juda naj naveže kvalitetno sodelovanje z učitelji športne vzgoje.

svojih staršev, najmanj pa na osnovi spoznanja o svojih sposobnostih za določen šport. Veliko jih pride tudi na osnovi priporočila prijateljev, ki že trenirajo judo. Pri dekletih se večji interes za vključevanje kaže najprej na osnovi prijateljstva med njimi, šele nato se kaže vpliv samega športa.

Trener juda naj naveže kvalitetno sodelovanje z učitelji športne vzgoje iz posameznih osnovnih šol. Pri tem se naj v okviru možnosti poslužuje tudi rezultatov testiranja, ki so

vpeljeni v sistemu informacijskega sistema za spremljanje motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti šolske mladine. Pri vključevanju otrok bodimo pozorni na otroke, ki se odlikujejo:

- z dobrimi sposobnostmi za učenje in treniranje,
- z nadpovprečno aktivnostjo pri športni vzgoji, kar kaže na velik interes za šport,
- z nadpovprečno sposobnostjo obremenitve, kar omogoča večje obremenitve v fazi treniranja. Pri tem nam bo dal koristne informacije šolski ali športni zdravnik.

Velik pomen pri animaciji otrok za judo ima tudi propagandno delo med šolsko mladino v obliki predavanj, predstavitev, filmov, ogledov tekmovanj idr. Pri tem je zelo dobrodošla prisotnost aktualnih

prvakov.

Pri oceni športnega potenciala mladih judoistov in judoistk ima velik pomen hitrost njihovega športnega izpopolnjevanja in napredovanja v enem ali več vidikih. Otroci, ki imajo hitrejši napredek v prvih šestih

Na rast rezultata (sposobnosti) pri otrocih vpliva trening in njihov biološki razvoj.

mesecih vadbe, se kažejo kot zelo perspektivni. So pa tudi primeri, ko mladi športniki na začetku svoje kariere nimajo visoko razvitih psihomotoričnih sposobnosti, vendar svoje vrstnike prehitijo s hitrejšim tempom razvoja svojih sposobnosti, na kar je sicer potrebno biti najbolj pozoren.

Tempo rasti sposobnosti (rezultata) se lahko spremlja po formuli S. Brodyja:

$$W = \frac{100 (v_1 - v_2)}{\frac{1}{2} (v_1 + v_2)} \%$$

pri čemer w predstavlja tempo rasti, v_1 in v_2 pa začetni in končni rezultat določene naloge v določenem časovnem obdobju. Smiselne so dve do tri kontrole tempa rasti sposobnosti letno.

Trenerji pogosto dajejo ocene o sposobnosti določenega mladega športnika na osnovi intuicije in lastnih izkušenj. Prav je, da to rešujemo s pomočjo ustreznih testov. Na ta način se bomo izognili nepravilni oceni. Ni redko, ko so se sposobni začetniki pokazali za manj uspe-

Shema določanja potenciala (sposobnosti) športnika:

Medsebojna povezanost začetnih pokazateljev	Ovrednotenje sposobnosti
1 Visoki začetni nivo razvoja telesnih sposobnosti in visoka stopnja njihove rasti.	očitna velika sposobnost – talent
2 Visoki začetni nivo razvoja telesnih sposobnosti in visoki tempo njihove rasti.	velika sposobnost
3 Srednji začetni nivo razvoja telesnih sposobnosti in visoki tempo njihove rasti.	velika sposobnost
4 Visoki, srednji ali nižji začetni nivo telesnih sposobnosti in nižji, srednji ali visoki tempo njihove rasti.	srednja sposobnost
5 Srednji ali nižji začetni nivo razvoja telesnih sposobnosti in nižji tempo ali nižja stopnja njihove rasti.	mala sposobnost
6 Nižji začetni nivo razvoja telesnih sposobnosti in nižja stopnja njihove rasti.	očitna mala sposobnost

šne in niso upravičili vlaganj ter obratno, da so se otroci in mladi športniki z začetnim nižjim nivojem sposobnosti izkazali kot odlični tekmovalci v kasnejši fazi razvoja in ustreznega treninga.

Na osnovi ugotovitev torej velja upoštevati pri predvidevanju razvojnega potenciala športnika ne samo začetni nivo telesnih (psihomotoričnih) sposobnosti ampak

tudi tempo njihove rasti. Treba pa je vedeti, da na rast rezultata (sposobnosti) pri otrocih vpliva trening in njihov biološki razvoj. To se lepo vidi pri otrocih po letnih počitnicah, ko nekateri kljub prekinitvi v treningu pokažejo viden napredek.

Trenerji naj posebno pozornost posvetijo tistim mladim judoistom, katerih biološki razvoj ni prehitel,

saj je velika verjetnost, da bodo njihovi rezultati pomembni in stabilni. Pri metodiki selekcije bi bilo potrebno dodelati detaljne kriterije selekcije, kot tudi možnosti predvidevanja športnikovega napredka. Sedaj nam lahko kot pokazatelji služijo določeni testi psihomotoričnih sposobnosti in posamezni antropometrični podatki najuspešnejših tekmovalcev juda v posameznih

težnostnih kategorijah.

Na razpolago so nam tudi rezultati testiranja iz vpeljanega informacijskega sistema za spremljanje motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti šolske mladine, ki so pod določenimi pogoji dostopni

Velik pomen ima propagandno delo med šolsko mladino, dobrodošla prisotnost aktualnih prvakov.

tudi trenerjem v klubih in ki z zadostno točnostjo nakazujejo na kvalitete in pomanjkljivosti v prostoru psihomotoričnih sposobnosti, ki so ključne za uspeh v judu. Lahko jih uporabljamo kot dober pokazatelj tudi pri spremljanju napredka, seveda pa lahko po svoji strokovni presoji, ki je odvisna od strokovne usposobljenosti, poiščemo lastne rešitve.

Danes so nam na razpolago tudi storitve športnih institutov, ki delujejo samostojno ali pod okriljem fakultet, v katerih razpolagajo z odlično tehnologijo. Žal so te storitve zaradi trenutnih razmer, povezanih z organizacijo in financiranjem športne dejavnosti v Sloveniji, za večino športnih panog predraga rešitev.

Predlogi za uspešno delo pri izboru in metodiki selekcije.

Testiranja:

- za trenerja je nujno, da ve s kom dela,
- vsak tekmovalec naj ima svoj osebni karton,
- osnova selekcije je, da o kandidatih dobimo maksimalno število informacij,
- za trenerja juda je zelo pomemben test ravnotežja,
- na začetku sezone je test za trenerja osnovna informacija, kaže mu v kateri smeri vaditi,
- selekcijo začnemo z osmim letom starosti, vendar takrat še

ne moremo zahtevati, da bo otrok judoist,

- pri iskanju kandidatov za težko kategorijo pri 10 letih starosti si pomagajmo s podatki o teži, višini, obsegu levega in desnega stegna, dolžini stopala in obsegu prsnega koša, seveda so pomembni tudi podatki o starših (dedni faktor),
- v judu je velika povezava refleksa s tehniko – tisti, ki imajo dober refleks, se bodo lahko naučili veliko kombinacij,
- teorija govori, da se juda dvakrat 4 leta učimo, dva do trikrat 4 leta pa ga treniramo,
- človek se največ nauči do 19 leta starosti, po 19 letu v največji meri razvijamo storilnostni del priprave športnika, zato je zelo pomembno, da napravimo načrt vadbe, ki bo to upošteval,
- zavedati se moramo, da nižje težnostne kategorije dosežejo svoj maksimum od 19 do 26 leta, težje kategorije pa od 24 do 35 let. Seveda obstajajo izjeme, ki odstopajo od tega, praviloma pagre za »super šampione«.

Vsi vadeči naj v določenem obdobju selekcije (po oceni trenerja) obišejo športnega zdravnika, da jim ugotovi:

- reagiranje na refleks,
- položaj srca,
- kapaciteto pljuč,
- pulz pri delu.

Temperament naj trener, če nima ustreznih znanj, ugotovi s pomočjo psihologa:

- temperament se ugotavlja pri 14. letu starosti in velja za stalno,
- človek se rodi s temperamentom,
- vsak tekmovalec drugače reagira na nalogo trenerja, zato moramo v procesu treninga vedeti s kom imamo opravka, sicer obstaja večja možnost, da bodo mladi športniki nehali z vadbo.

V procesu treninga moramo vedeti s kom imamo opravka.

Ne glede na športno panogo in variabilnost selekcije obstajajo določena pravila, ki so skupna in imajo splošen pomen. Ta pravila upošteva vsaka selekcija. Namen tega članka je bil osvetliti del problematike povezane z izborom bodočih judoistov in metodiko selekcije. Širši pogled na to strokovno problematiko, ki bi zajel vse ključne vidike, med njimi tudi zdravstveni, pedagoško-etični, sociološki in organizacijsko-tehnični vidik in z njimi povezana strokovna razprava, bi bila mogoča in dobrodošla tema na trenerskem posvetu.

LITERATURA

- Cheatum B.A., Hammond A.A., 2005, Physical Activities for improving childrens, Learning and behavior
- Čuš V. 1996, Judo v šoli, Slovenski judo 6-7
- Čuš V. 2004, Judo - Popusti da zmagaš, JZS, Slovenska Bistrica
- Krevsel V. 2001, Poklic športnega trenerja, FŠ, Ljubljana
- Marentič Požarnik B. 2000, Psihologija učenja in pouka, DZS, Ljubljana
- Platonow W. N., Sozanski H., 1991, Optymalizacja struktury treninga sportowego, Warszawa
- Pliberšek F., Zapiski predavanj Yaskolsky E., JZS
- Pulkkinen J. W., 2001, The sport science of elite judo athletes, Pulkinetics Inc., Kanada
- Šubič P. 1976, Judo, Šolski center za telesno vzgojo, Ljubljana, Mamirovič K., Mihovilovič M.
- Tušak M., Kdo je pravi trener, Slovenski judo št. 46, 2001

Besedilo: Vlado Čuš, spec. klin. diet., prof. sv.

USPEŠNO SODELOVANJE, DOBRA IZVEDBA

Evropsko prvenstvo za mladinke in mladince v Mariboru je za nami. Organizacijsko smo pustili dober vtis, dosegli smo svoj cilj.

V domačem športnem okolju smo naš šport ponovno predstavili na najvišjem možnem nivoju. Dokazali in prikazali smo kakšen je nivo naših tekmovalcev, zakaj je judo v mednarodnem športnem okolju in v olimpijski družini športov tako cenjen.

V medijih smo bili prisotni glede na dane razmere – prvenstvo ni bilo za člansko starostno skupino, ki je medijsko bolj zaželeno. Hkrati se je prvenstvo odvijalo sočasno z drugimi športnimi dogodki. V ospredju so bili naši košarkarji, ki so nanizali zmage na evropskem prvenstvu v košarki. Finale, na katerem so se slovenski košarkarji veselili zaslužene zmage, je bil na sporedu prav na zadnji dan našega tekmovanja. V tednu našega evropskega prvenstva so z domačim nastopom tekmovanje v ligi prvakov začeli tudi nogometaši našega NK Maribor. Navkljub pestremu športnemu dogajanju smo z vsemi napovedmi, dnevom juda, trobojem ekip JK Impol, JK Velenje in domačega JK Branik v mariborskem Europarku in dvema novinarskima konferenca ma našo nalogo dobro opravili.

Sestavili smo organizacijski odbor, ki je zajemal izkušen kader Judo zveze Slovenije na čelu z direktorjem Francem Očkom in srčnimi domačimi privrženci Judo kluba Branik Broker, ki z organizacijo velikega judo tekmovanja in pravili izvedbe niso imeli veliko izkušenj, so pa pokazali izredno predanost cilju, da se izkažemo kot dober gostitelj na vseh nivojih.

Kot predsednik Judo zveze Slovenije in podpredsednik organizacijskega odbora sem ponosen, da smo v organizacijski odbor uspeli privabiti toliko eminentnih oseb. Najprej nas je s potrditvijo in aktivno vključitvijo pri organizaciji prvenstva ter pozicijo predsednika organizacijskega odbora razveselil podpredsednik

vlade RS Slovenije Dejan Židan, potem je častno pokroviteljstvo potrdil še predsednik države Borut Pahor. Podpredsednika častnega organizacijskega odbora sta bila predsednik olimpijskega komiteja Bogdan Gabrovec in župan mestne občine Maribor Andrej Fištravec.

Izredno zadovoljni smo bili z obiskom naše prireditve. Že prvi dan so nas obiskale nekatere mariborske osnovne šole, v naslednjih dneh pa veliko domačih in tujih privržencev juda in eminentnih gostov iz raznih pomembnih slovenskih športnih in drugih inštitucij.

Pri sami organizaciji dogodka smo na začetku naleteli na težavno situacijo, saj smo po žrebu nogometne lige prvakov izvedeli, da je NK Maribor dva dni pred našim prvenstvom gostitelj v ligi prvakov in za svoje potrebe potrebuje tudi Športno dvorano Lukna, kjer smo pripravljali dogodek. S sodelovanjem vseh partnerjev nam je uspelo premagati to veliko oviro in pripraviti dvorano za generalko v štirinajstih urah, preostale malenkosti pa v noči pred samim tekmovanjem. Seveda pri organizaciji tako velikega dogodka brez težav ne gre, vendar smo le-te reševali sprotno in tako, da gostje tega niso opazili.

Prvi dan smo pripravili kratko in zanimivo otvoritveno slovesnost, zadnji dan predajo zastave organizatorja in kratek zaključek prvenstva. Vmesni čas smo brez težav izpeljali celotno tekmovanje z vsemi podelitvami medalj, sprejemi in uradnimi spremljevalnimi dogodki, ki so za tak dogodek potrebni.

Za pomoč pri izvedbi bi se želel zahvaliti vsem prostovoljkam in prostovoljcem brez katerih takšnega dogodka ni mogoče izpeljati. Še posebej bi se zahvalil vsem mladim bodočim judoistom, ki so prispevali svoj delež pri otvoritvi in pri nošenju košaric vse tri dni tekmovanja. Zahvalil bi se vsem judo klubom, ki ste kakorkoli pomagali oz. obiskali prireditve, celotnemu organizacijskemu odboru – tako operativne-

mu kot častnemu, za prispevek pri organizaciji. Najlepša hvala evropski judo zvezi za zaupanje z organizacijo prvenstva in za strokovno asistenco ob izvedbi. Zahvala gre vsem zunanjim sodelavcem, ki so se odlično uskladili in opravili svoje delo, novinarjem za poročanje in za vse prispevke v časopisih, spletu, na radiju in televiziji. Ne smemo pozabiti na pomoč vseh sponzorjev in Mestne občine Maribor – hvala za sredstva po razpisu in vso asistenco, ki smo je bili deležni preko mariborskih javnih podjetij. Zahvala gre tudi ekipi Športnih objektov Maribor in Nogometnemu klubu Maribor, ki je bil pripravljen na operativno sodelovanje in usklajitev dveh vrhunskih športnih dogodkov v istem tednu na istem objektu.

Naučili smo se ogromno, predvsem kako se takšna prireditev izvede in kaj je potrebno v prihodnje popraviti, kje racionalizirati določene stroške. Mogoče smo pričakovali več odziva pri nekaterih sponzorjih, predvsem pri lokalni banki in zavarovalnici, vendar v prihodnje upamo na drugačen odziv. Strokovno smo ostali malo pod pragom načrtovanega, a smo vseeno zelo zadovoljni, ker smo prireditve izvedli, predstavili naš šport Sloveniji in Mariboru, predstavili Slovenijo in Maribor skoraj celotni Evropi. Vesel sem, da je predvsem domača lokalna ekipa dobila veliko izkušnjo in na koncu pokazala velik interes za še več podobnih dogodkov v Mariboru. Že zdaj se veselim novih načrtov za izvedbo športnih dogodkov v Ljudskem vrtu – še posebej, če bo Mestna občina Maribor obnovila staro tribuno stadiona Ljudski vrt in s tem omogočila prepotrebne spremljevalne prostore.

Se vidimo v Mariboru!

Darko Mušič
predsednik JZS

TelekomSlovenije

ČASTNI ODBOR

častni pokrovitelj	Borut Pahor, predsednik države
člani	Bogdan Gabrovec, predsednik OKS dr. Andrej Fištravec, župan MOM Darko Mušič, predsednik JZS
	ORGANIZACIJSKI ODBOR
predsednik	mag. Dejan Židan, podpredsednik vlade RS
podpredsednik	Darko Mušič, predsednik JZS
direktor	Franc Očko
sodelovanje z državnimi in občinskimi organi	Nuša Lampe Lidija Divjak Mirnik Zoran Kos
administracija	Jasmina Očko Tina Veronik Rebeka Dragič
finančna služba	Frančiška Breznik Metod Jerman Tina Veronik

2. ODBOR ZA IZVEDBO TEKMOVANJA IN DVORANO

vodja	Emil Pozvek
osebje	Jan Perša Štefan Cuk Tadej Mežnar, športni objekti Maribor Peter Rancigaj

ODBOR ZA NAMESTITEV IN PREHRANO

vodja	Rebeka Dragič – namestitve
osebje	Nuša Lampe – akreditacije Anita Ačko Jasmina Očko

ODBOR ZA ZDRAVSTVO IN DOPING

vodja	Boris Greif
osebje	Čedomir Ljevača Štefan Cuk Jani Dvoršak

ODBOR ZA PREVOZE, TRANSPORT

vodja	Aleš Iršič
osebje	Metod Unuk

ODBOR ZA PRESS, PROTOKOL IN VIP

vodja	Lidija Divjak Mitja Špes
osebje	Franjo Murko Brane Vuzem Jaka Dobaj Gorazd Kerec

ODBOR ZA MARKETING, CGP IN SPLETNO STRAN

vodja	Žiga Gorup
osebje	Jakob Vrhovec Zoran Kos

ODBOR ZA INFORMATIKO, KOMUNIKACIJE

vodja	Marko Kos
osebje	Robert Mesarič Samo Sagadinj

ODBOR ZA VARNOST

vodja	Bojan Udovč
osebje	Žiga Grdadolnik

ODBOR ZA PREHRANO VIP, DELOVANJE OSEBJA IN HOSTESE

Vodja	Janko Žnidarič
osebje	Tomaž Krajnc – Tribuna bar

ODBOR ZA OPREMO URADNEGA OSEBJA PRVENSTVA

vodja	Maja Garb Dolores Sotički
osebje	Gregor Garb

ODBOR ZA DOMAČO REPREZENTANCO UDELEŽENKO PRVENSTVA

vodja	Marjan Fabjan, strokovni direktor Gregor Brod, selektor
osebje	Ostali trenerji

MILAN DANKO

Pot Milana Danka, stebra in vodilne moči Judo kluba Duplek, se je začela leta 1998, ko je Milan na pobudo staršev, pod okriljem matičnega kluba Branik Broker iz Maribora, pričel z redno vadbo juda na OŠ Spodnji Duplek, kasneje pa tudi na OŠ Korena. Ker je bilo vse več otrok vpisanih v klubske podružnice v Dupleku in Koreni, se je poleti leta 2000 skupina ljudi odločila za ustanovitev Judo kluba Duplek, ki je uradno začel 1. januarja 2001 in neprekinjeno deluje še danes. Eden od ustanoviteljev je bil Milan Danko, ki je na začetku deloval kot trener v klubu, kasneje kot njegov dolgoletni predsednik, podpredsednik.

Na začetku sta Milanu kot trenerja pomagala Staš Kržan ter Maksimiljan Petrič, kasneje je v klub pripeljal trenerja Ivico Miloševića in skupaj so tvorili največje uspehe Judo kluba Duplek v slovenskem, evropskem in svetovnem merilu. V klubu si je že pri ustanovitvi zadal nalogo, da iz mladih, doma vzgojenih tekmovalcev vzgoji uspešne tekmovalce, ne samo v mlajših starostnih skupinah temveč tudi v kadetski in kasneje mladinski ter članski konkurenci. Veliko mu je pomenilo, da so se tekmovalci razvili v celovite osebe, polne energije in samozavesti v svetu športa in izven njega.

S svojo karizmo in znanjem je imel velik vpliv v razvoju vsakega otroka, ki ga je bil pripravljen poslušati in mu slediti. Zaradi Milanovega trdega dela z otroki in neizmernega žrtvovanja športu, si občine Duplek več ni mogoče predstavljati brez juda.

Milanova pot se je na našo žalost končala v torek, 23. maja 2017. Mi ga neznansko pogrešamo, vendar smo odločeni, da nadaljujemo njegovo delo po najboljših močeh ter poskrbimo, da bo Judo klub Duplek vedno ostal na zemljevidu juda.

REI

*Besedilo: Peter Brumen*

PETER ŠUBIC

V decembru nas je zapustil Peter Šubic (1938 - 2017), odličen judoist, športni delavec, pedagog in prijatelj.

Ne bom patetično ugotavljal, da nihče v Judo zvezi Slovenije še pomislil ni, da se bo čas Petru, ki je bil pojem optimizma, dobre volje in zmeraj nasmejan, tako hitro iztekel. Vedeli smo za njegove zdravstvene težave, pa vendar je novica, da ga ni več med nami, udarila kot strela z jasnega in nas vse, ki smo ga poznali, močno užalostila. Naslednje leto bi slavil okrogel življenjski jubilej, 80 let življenja. Kljub temu je odšel kot zmagovalec: dokler je živel, si je upal izraziti svoje prepričanje! Tudi njegov osebni zgled je podiral stereotip med mladimi. Kot je odgovoril v intervjuju leta 1972, ga je v judo pritegnila učinkovitost ter dinamika tega športa in to, da pritegne mnogo mladine, ki bi drugače nekoristno zapravljala svoj čas.

Po njegovih zapisanih besedah v medijskih člankih je s treniranjem juda pričel leta 1952. Leta 1964 je položil mojstrski izpit, dolga leta je predaval borilne športe na Visoki šoli za telesno kulturo v Ljubljani (današnja Fakulteta za šport). Prav tako je bil več mandatov predsednik trenerske komisije pri Judo zvezi Slovenije, kjer je skrbel za šolanje amaterskih in profesionalnih strokovnih kadrov. Bil je edini iz Slovenije, ki je v prvih desetletjih slovenskega juda pridobil naziv Višji trener juda. S prijateljem Tonetom Štrumbljem, Slovencem živečim v Nemčiji, mednarodnim judo sodnikom in velikim trenerskim zanesenjacom, sta leta 1981 obudila slovensko letno judo šolo v Portorožu, ki je kmalu prerasla v mednarodno športno in strokovno uspešnico. Ta se je kasneje preselila v Izolo, kjer pod vodenjem Franca Očka uspešno deluje še naprej.

S Petrom sva se poznala štirideset let. Pri njem sem položil prvi izpit za trenerja, kasneje sva veliko sodelovala, predvsem na področju izobraževanja strokovnih kadrov. Ob tej priložnosti je prav, da izpostavim, da je bil Peter med prvimi podporniki ideje o modernizaciji slovenske judo zveze v letu 1993, ko smo postavljali temelje današnjih uspehov slovenskega juda. Takrat sem mu omenil idejo o potrebi po večjih ambicijah ter kadrovske prenovi Judo zveze Slovenije. Njegov odgovor je bil: »Vsake stvari, ki se je lotim, se lotim nadvse resno. V tem primeru sem za.« In smo zadevo ob sodelovanju številnih klubov in posameznikov obrnili v zgodbo o uspehu. Takšen je bil Peter Šubic. Odprt, konkreten, marljiv, zagrizen, plemenit in odprtega srca. Kot takšen je sam pripravil in tudi izpeljal ogromno akcij in prireditev, ki so prispevale k popularizaciji juda v slovenskem prostoru.

Ni pa Peter odšel praznih rok. Zapustil nam je izjemno dediščino na področju strokovne literature in veliko nepozabnih spominov, povezanih z našim izjemno uspešnim delovanjem v korist napredka slovenskega

juda. Če nekateri trenerji, njegovi generacijski sopotniki, veljajo za nestorje začetkov slovenskega vrhunškega judo športa v mednarodnem prostoru, je Peter gotovo nestor opismenjevanja na področju strokovne literature, s katero smo si številni privrženci te olimpijske športne panoge pomagali kot športniki, študentje ali trenerji. Je avtor pomembnih knjig in strokovnih priročnikov: *Judo: trening moči* (1994), *Judo: metodika* (1969), *Judo: tehnika*, *Judo: taktika* (1978), številnih strokovnih priročnikov in učnih načr-



Hvala ti.

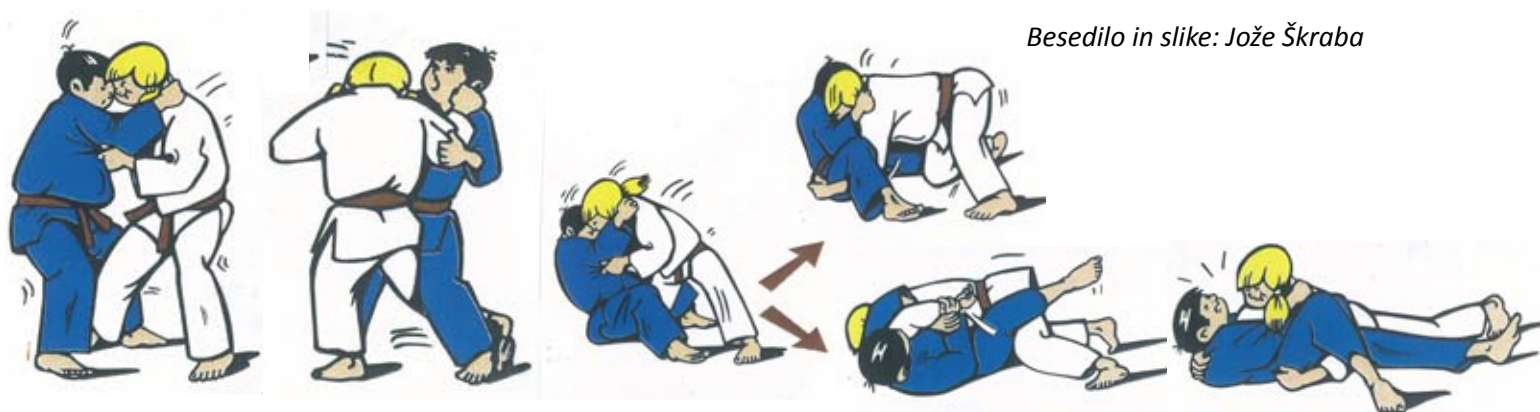
to za šolanje strokovnih kadrov na področju juda in borilnih športov.

Peter je na sebi dokazal pravilnost teorije, ki jo je širil in populariziral od začetkov svojega trenerskega dela. Da redna vadba telesa in možganov ne podaljšuje le življenja, temveč omogoča, da do konca živiš polnih misli. Zato zanj ne velja opis, da je umrl, on je zgolj zaključil poslednjo življenjsko vajo.

Življenje je igra. Peter, en delček te igre smo imeli priložnost odigrati skupaj in uspelo nam je.

O UCHI GARI IN PREHOD V KONČNI PRIJEM

Neuspešni nožni met o uchigari in prehod na tla v končni prijem yokoshihogatame. Pomembno je, da poteka akcija in telesni nadzor nad tekmovalcem nadzorovano od začetnega napada do uspešnega prijema v končni prijem. Prehod v končni prijem mora potekati preudarno in pod nenehnim telesnim nadzorom in čvrstim prijemom za ovratnik. Ko se tori znajde na hrbtu, je smotrno napad nemudoma nadaljevati. Izmakniti izmed njegovih nog v stran in zagotoviti dober telesni nadzor. Z desnico še naprej držati za njegov ovratnik, z levoico prodreti okrog njegovega bedra desne noge in čvrsto zagrabit za njegov pas na spodnjem hrbtnem predelu ter se pomakniti ob njegovem boku na stran v primeren položaj in dober telesni nadzor do zaključka akcije.



Besedilo in slike: Jože Škraba

SPREMEMBE IJF SODNIŠKIH PRAVIL 2018 – 2020, VER. 26. 10. 2017

Mednarodna judo zveza (IJF) je lansko leto pripravila nova sodniška pravila, ki naj bi veljala v novem olimpijskem obdobju do OI v Tokiu 2020. Namen je promocija in poenostavitev judo pravil, da bodo lažje razumljiva. Cilj teh pravil je večji poudarek na napadu in cilju doseči ippon. Testno obdobje spremenjenih sodniških pravil je potekalo od januarja 2017 in se zaključilo s svetovnim prvenstvom v Budimpešti. Po testnem obdobju je bila opravljena analiza in v nadaljevanju je izvršilni odbor IJF sprejel določene spremembe pravil, ki se bodo uporabljala od 1.1.2018 in bodo veljala do OI v Tokiu. V nadaljevanju je predstavljen povzetek najbolj bistvenih sprememb, cel prevod IJF Sodniških pravil 2018-2020 pa bo objavljen na spletni strani Judo zveze Slovenije.

1. Dosojanje pozitivnih točk

- Kriteriji za ippon so dopolnjeni in natančneje določeni
- Dva waza ari-ja sta spet enakovredna ipponu (waza-ari-awasete-ippon). Če tekmovalec doseže drugi waza ari, se torej borba zaključi.
- Če se uke pri padcu zakotali preko hrbta (roling), se akcija lahko oceni z ippon, če pri padcu ni zastoja



Padec ukeja na oba komolca ali roki se oceni kot uspešna akcija in se točkuje z waza-ari.

2. »Most«



Vsi primeri, ko uke namerno pristane v položaju »most« se to oceni kot ippon.

Če se tekmovalec namerno izogiba padcu na hrbet, tako da se lovi na glavo, bo kaznovan s hansoku make.

Nobeden od tekmovalcev (uke ali tori) se zaradi padca na glavo ne kaznuje, če se uke ne lovi namerno na glavo, kot se to lahko zgodi v naslednjih primerih:

- Seiotoshi (dropseoi nage) (Slika 1)
- Sode tsurikomigoshi s prijemom za oba rokava (slika 2)
- Koshi guruma pri katerih tori drži tori oba reverja (Slika 3)

3. Kontrola (končni prijem)



Ta prijem se ne oceni kot osekomi.

4. Tehnični rezultat in borba za zlato točko (določitev zmagovalca)

- V rednem času borbe lahko zmagata samo tekmovalca, ki doseže več tehničnih točk (waza-ari ali ippon).
- V rednem delu kazni ne morejo odločiti zmagovalca, razen v primeru diskvalifikacije (hansokumake)
- Če sta tekmovalca v rednem delu izenačena v tehničnih točkah, se borba nadaljuje za zlato točko
- Borbo za zlato točko lahko tekmovalec zmagata s pozitivno točko (waza-ari ali ippon) ali tako, da nasprotnik prejme hansokumake (direktni ali 3 shido).

5. Prijem pod višino pasu

- Prijem pod višino pasu se vsakič kaznuje s shido. Po tretjem tovrstnem prijemu se dosodi hansokumake.

6. Shimewaza - prepovedano

- Izvajanje shimewaza, ki se izvaja tako, da se pretirano razteguje iztegnjena noga je prepovedana.
- Takoj je potrebno objaviti matte.



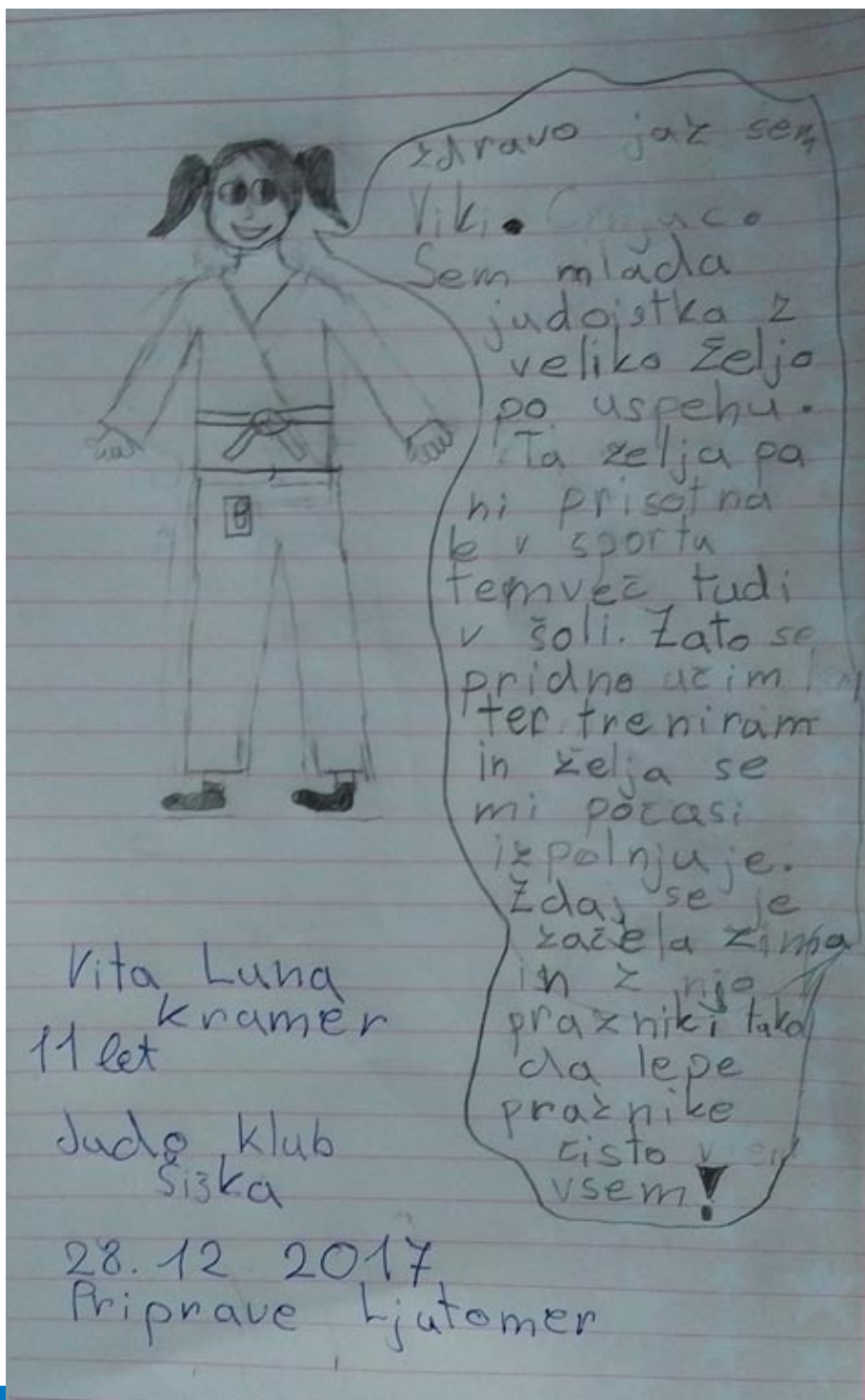
Emil Pozvek,
predsednik sodniške komisije



KOTIČEK MLAJŠIH JUDOISTK IN JUDOISTOV



Pošljite nam svoje izdelke in z veseljem jih bomo objavili v reviji!
e-pošta: revija@judoslo.si

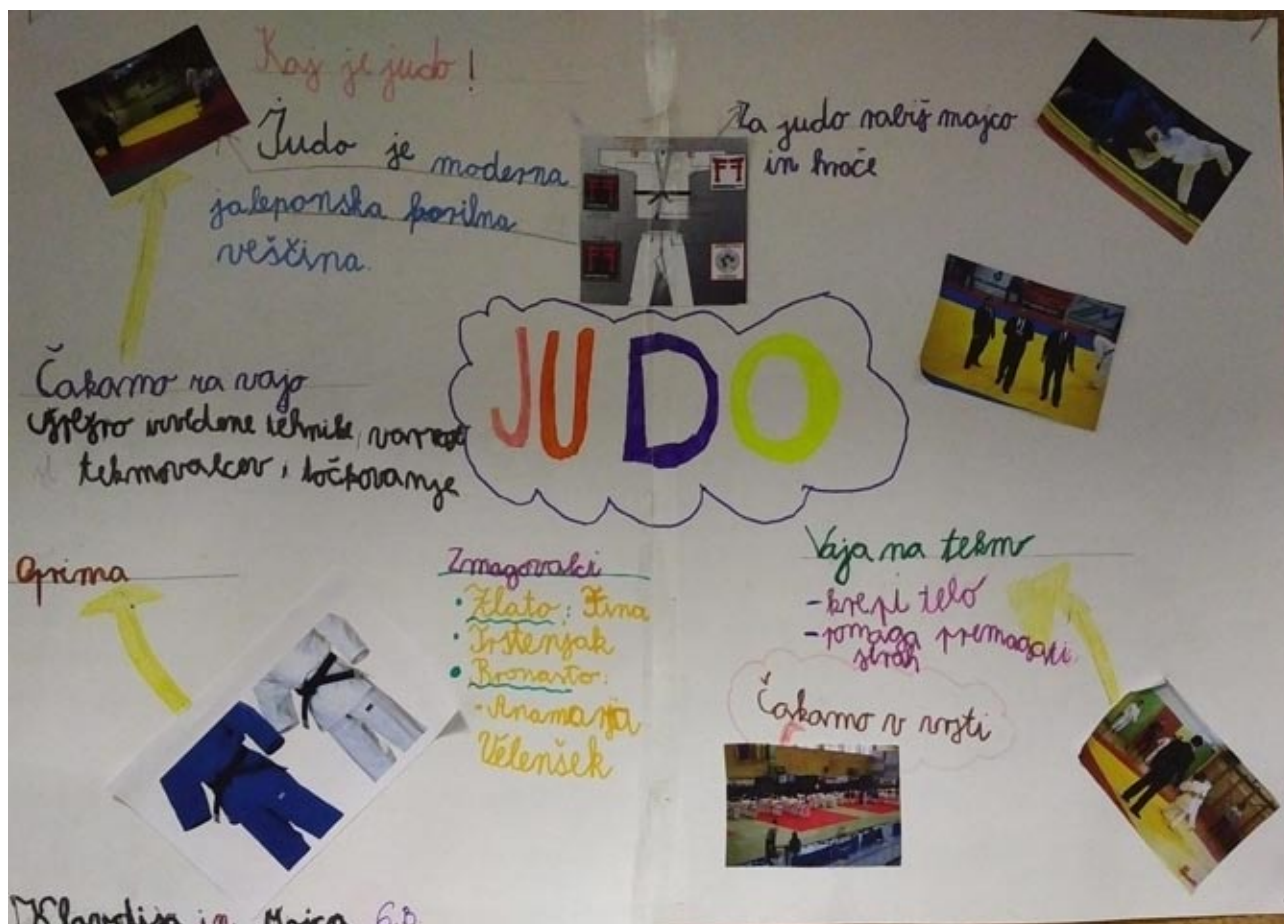


KAKO SE IZOGNITI BORBAM NA PRIPRAVAH

1. Nenadno izginotje.
2. Pogosto opravljanje male potrebe.
3. Natakanje vode v bidon, ko je zmanjka (tudi, če je v bidonu še zmeraj nekaj vode).
4. Ko te nekdo vpraša za borbo, rečeš, da si že zmenjen in potem, ko te trener vpraša, zakaj se ne boriš, rečeš, da so že vsi zasedeni.
5. Počasna hoja k prvi pomoči, da ti dajo obliž zaradi odrgnine na prstu.
6. Greš na WC, da si obrišeš nos.
7. Ko si vse te nasvete že uporabil, vprašaj trenerja, če lahko naslednjo borbo počivaš, ker si preveč »utrujen«.

Branimir Filovski, 16 let
Judo klub Sokol





JUDO

Judo

Judo res nekaj je posebnega, pravijo, da je to šport, borilna veščina, a je v resnici zlata vredna vrlina.

Pri judu ni važno ali imaš bel ali oranžen pas, saj to ni le znanja špas, je srčnost, veliko srce, ki ga niti mojster ne podre.

Za judo potrebuješ lepo kimono, svežo in oprano, brez lukenj in špranj, in ne lepih nohtov, ter bleščečih uhanov po novi modi.

Za red in zabavo imamo najboljše trenerje; Vitaliya, Martina, Viki in Lano, še bolj zabavno je, če s sabo v kimonu znanje imamo, pridno poslušamo in vse znamo, da potem še bolj polno podatkov glavico imamo.

Maja, 12 let

Sem Matic Jontes, star sem 12 let in judo treniram v Judo klubu Železničar Maribor že več kot 7 let. Judo sem začel trenirati pri 6 letih. Za judo pred tem nisem še nikoli niti slišal.

Na začetku sploh nisem vedel, kaj judo je. A ko mi je oči razložil, da je šport, sem bil kar za to, da začnem hoditi na judo, kar me danes preseneča, saj sem bil v nepoznanih družbah zelo tih (sem se jim poskušal izogniti). Na primer, ko sem bil star 3 ali 4 leta, sem na naši šoli hodil na telovadbo. Vsakič ko je bila, sem se ji poskušal izogniti, zato ker so bili tam ljudje, ki jih nisem poznal, stikov pa nisem navezal z nikomer. Enako se je zgodilo s plavanjem.

Spomnim se svojega prvega treninga juda v stari telovadnici. Bil sem zelo tih, tako tudi naslednji dve leti. En čas v tretjem razredu sem s treningi celo hotel odnehati, a sem lahko hvaležen staršem, da so me v treninge včasih kar malo prisilili. A nato sem v klubu našel svojega prijatelja Mitjo. Z njim sva zelo klepetala, velikokrat celo preveč. Tisto leto, 2014/2015, sem v judu imel tekmovalno krizo, bil sem zelo slab. Domnevam, da zaradi pljučnice, po kateri sem se počutil slabo še vsaj tisto leto.

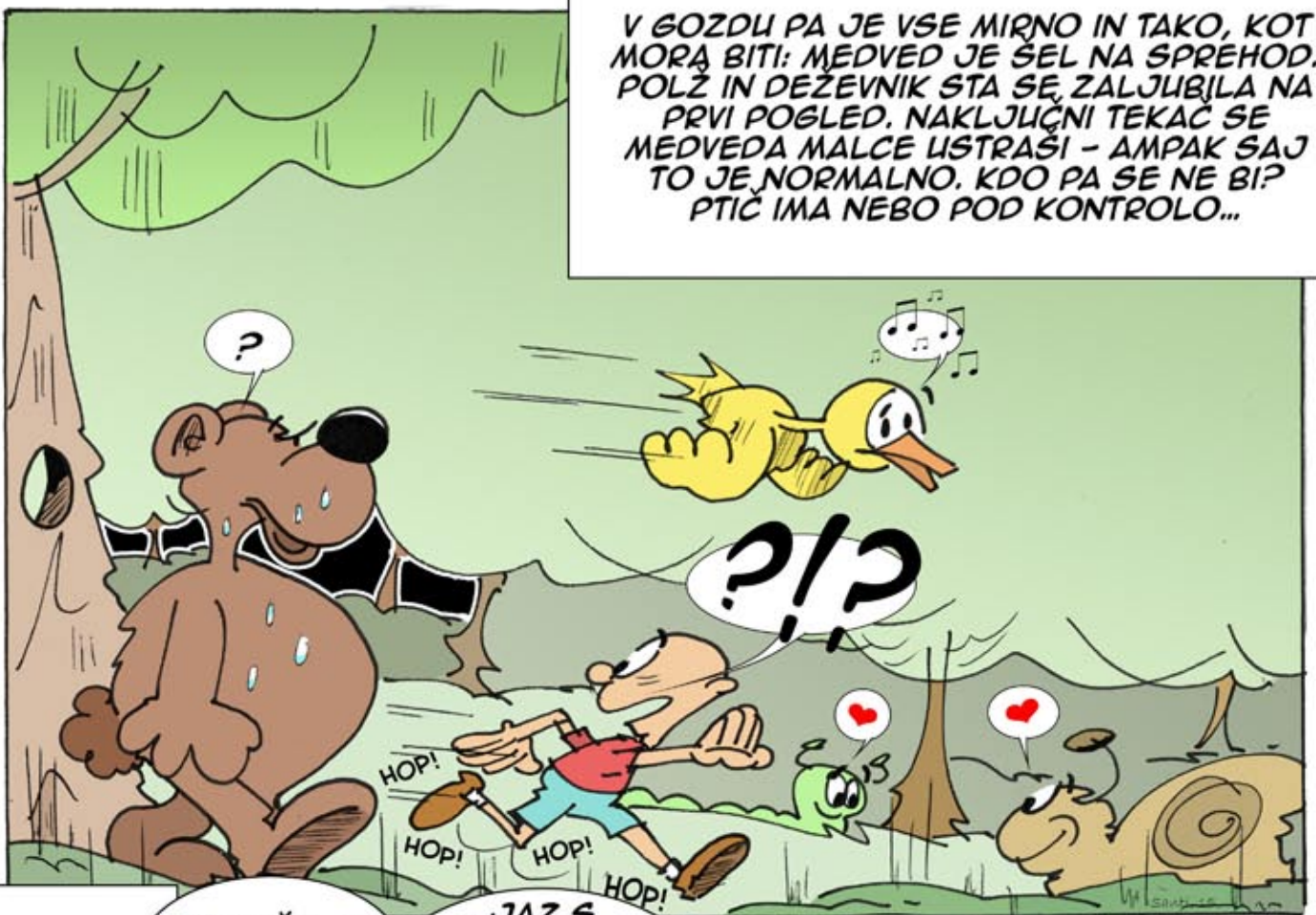
Vse je šlo na boljše, ko smo v klubu dobili novo telovadnico. Spoznal sem nove prijatelje, veliko jih je prišlo na novo. Tudi moj sošolec in prijatelj Samo. Dobro sem se razumel in se še razumem tudi z Anejem, Mitjo, Nikom in z drugimi.

Počasi sem začel tekme jemati resno. Šel sem tudi na prve judo priprave, ki so bile v Ljutomeru decembra 2015. Nato sta leti 2016 in 2017 minevali hitro, treningi so postajali težji. Avgusta 2017 so bile moje najtežje mednarodne judo priprave v Crikvenici, a sem jih s pomočjo trenerjev in kolegov iz kluba uspešno opravil in se veliko naučil. Oktobra sem tekmoval na judo turnirju v Komendi, ki je bil zelo zahteven, saj je bila moja kategorija (U 14) zadnja na tekmi in na njo sem v telovadnici čakal celih 8 ur.

Judo mi je všeč, ker ni samo šport, ampak predstavlja tudi življenjske vrline: obvladovati se, biti strpen ... Judo imam najraje, zato ga bom še naprej treniral in kasneje druge učil vse življenje.

Matic Jontes

V GOZDU PA JE VSE MIRNO IN TAKO, KOT MORA BITI: MEDVED JE ŠEL NA SPREHOD. POLZ IN DEZEVIK STA SE ZALJUBILA NA PRVI POGLED. NAKLJUČNI TEKAC SE MEDVEDA MALCE USTRAŠI - AMPAK SAJ TO JE NORMALNO. KDO PA SE NE BI? PTIČ IMA NEBO POD KONTROLO...



...IN POGUMNA SKUPINA JUDOISTOV TRENIRA ZA VRHUNSKE REZULTATE TELES A IN DUHA.

PRITOŽIL SE BOM PRI IJF-JU!

JAZ S POŠKODOVANIM PRSTOM RES NE BI SMEL TAKOLE TEKATI OKROG!

GOSPOD TRENER, ONI NE MOREJO SLEDITI VAŠEMU ELEGANTNEMU TEMPU ...

SEM NAJHITREJŠI JUDOIST BREZ JAKNE!

DAJMO, FANTJE!

LOLELOO OEEFFFFF!!!

TJLE ZGUBARJI SO ČISTO PREGLASNI!

V MOJIH ČASIH SO BILI TRENINGI DRUGAČNI.

NIHČE VEČ NE RAZUME IN NE LIPOŠTEVA NACEL JUDA!



Se nadaljuje ...

AMPAK KONČNO SE LAHKO
MAŠČUJEM ZA VSE, KAR MI
ONI DELAJO!

TA BAJSI JE KOT BRUCE
WILLIS..., HMMMM!

NE GREM NITI ZA
KORAK VEČ
NAPREJ!

FANTJE, PROSIM,
GREMO NAPREJ! NAŠ
DRAGI TRENER NE BO
ZADOVOLJEN!
PROSIM!

UMRL
BOM!

HOP!
HOP!

SAMO 36,8 KM
NAZAJ SEM
OPAZIL ENO
GOSTILNO.
GREMO TJA!

TO SO ZAGOTOVO
JUDOISTI, KI BODO NA
OLIMPIJSKIH IGRAH
POBIRALI MEDALJE ZA
SVOJO DRŽAVO!

KO SEM SE
PRIJAVIL NISO NIČ
POVEDALI, DA
BODO TUDI TAKŠNI
TRENINGI...



V GOZDU JE VSE MIRNO IN
TAKO, KAKOR PONOCI TUDI
MORA BITI. ZIVALI SPIJO IN
TRENER JUDA JE IZGUBLJEN
SREDI GOŠČAVE.

FANTJE,
KJE STE!

STRAH ME
JE, BOJIM
SE TEME!

MAMAAAAAAA!

NAGE WAZA

V mreži poiščite besede, ki so zapisane na desni. Možne so vse smeri.

N N U F W C W D R N F G A C X O Z K S F
 A Q B K C K K X D S J X H L S S O Y U H
 U I I K I D O L M S E J X O U S Y V M Q
 A D R H Z O N S M Z L O T D O K S X I K
 S T E F I L T Y H T S O I T D Y H V O N
 H A E K H H B O T I O U O N I U W K T G
 I O U E A Y S X S T G G M F A G A T O K
 G S U L U G E A O H A U W I P G T N S L
 U O A C G C O S R R I B R W G C E N H P
 R T J M H W H T I A Z Q V U Q A S P I N
 U O M L U I U I O Q A P C A M I E L V M
 M G I J W R M R M S W M M G Y A I S I S
 A U H T O A U A A A O K A D G Z I K H Q
 O R S E R G Y G T N K K C Y Y G D Q S I
 G U O N W I S B A A A I P M A D W D O H
 U M T V Y H Q S T T C G K K P D X H T G
 R A O B O C I P Z Z A G E O F D Q K O P
 U T I F X U L F D S F K R L M C L X I F
 M U B V Y O P E F L H C P Z A I L Y A Z
 A P O S U K U I N A G E P F U D A K T K

TAIOTOSHI
 SEONAGE
 KATAGURUMA
 UKIOTOSHI
 SUMIOTOSHI
 SUKUINAGE
 OBIOTOSHI
 URANAGE
 YAMAARASHI
 OSOTOOTOSHI
 OSOTOGURUMA
 OGURUMA
 UCHIMATA
 ASHIGURUMA
 KOSOTOGAKE
 KOSHIGURUMA
 KOSOTOGARI
 UCHIMAKIKOMI
 SUMIGAESHI
 OUCHIGARI



PREPOZNAVNI SO POSAMEZNIKI

Suzuki je v zadnjih letih v Sloveniji v porastu. Vidimo potrebo, možnost in željo, da se predstavimo tudi skozi način sponzorstva in v judu čutimo veliko sinergije. Suzuki in judo prihajata iz Japonske, oboje je robustno, vzdržljivo, močno, gibčno in hkrati zelo inteligentno. Brez tega ne gre pri judu, brez tega ne gre tudi pri naših avtomobilih, ki jih odlikujejo inteligentni asistenčni sistemi. Tudi sam nekdanj aktiven športnik – pri kranjskem Triglavu sem igral hokej na ledu, sem zelo naklonjen športu. V judu pa me najbolj navdušujejo rezultati posameznikov, ki krojijo svetovni vrh japonskega športa. V lanskem koledarskem letu so morda izstopali Tina Trstenjak, Ana Velenšek in Mihael Žgank... Tudi ostali so dosegali vrhunske rezultate, zato smo lahko zelo zadovoljni. Četudi judo v Sloveniji ni tako zelo prepoznaven, so prepoznavni posamezniki, ki dosegajo vrhunske rezultate. Verjamem, da bomo v tudi v prihodnje dobro sodelovali, skupaj gradili na prepoznavnosti, se razvijali in s skupnimi močmi posegali po najvišjih mestih na najpomembnejših tekmovanjih. Vsem športnikom želim čim manj poškodb in veliko uspehov.

Peter Verčič
 direktor Suzuki Slovenija

SREČNO 2018!

Na poti z zmagovalci.



*Ama
Nekušek*

bronasta olimpijka v judu

*Jana
Prstenjak*

zlata olimpijka v judu



 Suzuki Slovenija

www.suzuki.si

080 34 49
BREZPLAČNI INFO

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 3,6-7,3 l/100km in 84-167 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0023-0,0558 g/km, trdi delci: 0,00012-0,00149 g/km, število delcev: 0,020-9,700 E11/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO₂ iz novih osebnih vozil najdete v Priročniku o varčni porabi goriva in emisijah CO₂, ki ga lahko brezplačno pridobite pri pooblaščenem SUZUKI partnerju in na spletni strani www.suzuki.si. Slike so simbolične.

TelekomSlovenii



ENERGIJA PLUS

geoplin



Globalni inženiring
za srečo ljudi

MESTNA OBČINA MARIBOR
UNIVERZITETNO MESTO MARIBOR



PETROL

Energija za življenje



AvtoKolectnik
Izvoza v prevozni



R EUROPEAN JUDO CHAMPIONSHIPS M



Organizacijski odbor Evropskega prvenstva za mladinke in mladince Maribor 2017