

LETNIK 23 ŠTEVILKA 115 MAJ - SEPTEMBER 2018

# SLOVENSKI JUDO

STROKOVNA REVIJA JUDO ZVEZE SLOVENIJE



## EP ČLANI

TINA TRSTENJAK V BAKUJU  
DO BRONASTEGA ODLIČJA



## EP MLADINCI

LIA LUDVIK EVROPSKA  
MLADINSKA PRVAKINJA



## EP KADETI

METKA LOBNIK TRETJA  
V SARAJEVU



## EP MLADINCI

ENEJ MARINIČ DO  
BRONA V SOFIJI



## VSEBINA

1 DRŽAVNA PRVENSTVA .....	5
2 DOMAČA TEKMOVANJA .....	12
3 MEDNARODNA TEKMOVANJA .....	15
4 EVROPSKO PRVENSTVO KATE .....	25
5 EVROPSKO PRVENSTVO MLADINCI .....	28
6 SVETOVNO PRVENSTVO ČLANI .....	29
7 INKLUZIVNI JUDO .....	32
8 PREDSTAVITEV KLUBA – KRŠKO .....	32
9 PRIPRAVE IZOLA .....	34
10 STROKOVNI ČLANEK .....	35
11 ZANIMIVOSTI .....	39
12 STRIP .....	46



Letnik 23 • številka 115  
maj - september 2018  
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





Leto 2018 se nezadržno zaključuje. Po septembrskem vrvežu se, po številnih predstavitev in promocijah juda v posameznih klubih, počasi vračamo v svoje stalne tirnice sezone. Torej treningi, učenje, tekmovanja, druženje. V našem koledarju praktično ni prostih vikendov, zato nam čas tako hitro beži. Pa vendar moramo v tem času ogromno postoriti za pripravo na prihodnje leto, hkrati pa pazljivo izpolnjevati vse tekoče obveznosti.

Revija, ki je pred vami, zajema obdobje delovanja Judo zveze Slovenije v času od maja do konca septembra 2018. V tem času se je zvrstilo ogromno pomembnih dogodkov. Najpomembnejši in najodmevnejši seveda konec septembra v Bakuju, kjer se je odvilo svetovno prvenstvo za člane in članice. Tudi na tem prvenstvu smo pustili velik pečat. Ponovno dosegli naš osnovni cilj – medaljo. Naša zlata Tina Trstenjak nam je ponovno prinesla toliko veselja ter osvojila svojo četrto zaporedno medaljo na svetovnih prvenstvih, tokrat bronasto. Tako je dokazala, kakšen vrhunski profil športnice je. Na svetovnem prvenstvu v Bakuju se je zvrstilo ogromno presenečenj, veliko favoritov je zgubilo dvoboje že v predtekmovanju, nekaj v bojih za medalje. Manjše število, med njimi tudi Tina, pa je izpolnilo svoja pričakovanja in potrdilo svoj sloves.

Na svetovno prvenstvo v Bakuju smo odpotovali s številno ekipo.

Mnogi so mnenja, da s preširoko izbiro športnikov. Sam menim, da temu ni tako. Prepričan sem, da je bilo to svetovno prvenstvo, na sredini kvalifikacijskega obdobja za naslednje olimpijske igre, nujno tekmovanje za vse, ki imajo željo in cilj za nastop na OI v Tokiju. Žal so poškodbe preprečile nastop vsaj trem kandidatom za uvrstitev na OI, so pa vsi dobili kar nekaj odgovorov na svoja vprašanja, kje v tem trenutku kotirajo v svetovnem judu. Ob kančku več sreče se bi lahko še kar nekaj športnic in športnikov uvrstilo v sklepne boje in tekmovanje zaključilo med osmerico. Najbolj bode v oči nesrečen poraz Klare Apotekar v repasažni borbi in neugoden žreb za Ano Velenšek, ki se je tudi na drugem velikem tekmovanju v letu že prvo borbo pomerila s staro znanko, drugo nosilko Lariso Čerić iz Bosne, ki je na koncu osvojila tretje mesto. Tudi Adrian Gomboc in Andreja leški sta realno sposobna visoke uvrstitve, vendar je na takem tekmovanju normalno, da ne more uspeti vsem, ki bi lahko, saj je krog favoritov v vsaki kategoriji izredno širok.

Konkurenca je neizprosna. Vse težje konkuriramo bogatim reprezentancam v modernem svetu juda, kjer kapital počasi prihaja do veljave tudi v našem športu. Če nimaš sredstev za udeležbo na zelo dragih tekmovanjih in pripravah po svetu, težko konkuriraš na podobnih dogodkih. Pa vendar nam uspeva. Na lestvici medalj smo se uvrstili zelo visoko. Z bronasto medaljo in dvema sedmima mestoma smo osvojili osemnajsto mesto med stoštiriindvajsetimi državami. Izjemno. Se pa zožuje svetovni vrh, saj je vsaj eno medaljo osvojilo le dvajset držav. Na prvem mestu so Japonci, z neverjetnimi šestnajstimi osvojenimi medaljami, od tega sedmimi zlatimi.

Uspešni smo bili tudi na evropskih prvenstvih v mlajših selekcijah, kjer so nas razveselili razveselili Lia Ludvik z naslovom evropske prvačkinje pri mladinkah, Metka Lobnik z osvojenim tretjim mestom pri

kadetinjah in Enej Marinič, ki je lanski bron iz svetovnega prvenstva potrdil z bronom iz evropskega prvenstva. Zali Pečoler je malo manjkalo do medalje, na koncu je osvojila peto mesto. Mogoče malo skrbi ozka reprezentanca pri mlajših. Manjka nam več uvrstitev med osem, pri mladincih širša ekipa. Na tem moramo delati tudi v prihodnje.

Vrhunski judo je najodmevnejši del našega delovanja in nanj smo ob uspehih najbolj ponosni, vendar je naše delovanje širše. V ozadju pokrivamo ogromno drugih področij, ki niso nič manj pomembna, so pa manj vidna. V mesecu maju smo organizirali evropsko prvenstvo v katah. V organizacijskem smislu smo se predstavili v zelo dobri luči, saj so vsi udeleženci zelo pohvalili organizacijo. Čestitke glavnemu organizatorju, sicer predsedniku Komisije za kate in članu izvršilnega odbora JZS, Igorju Albrehtu in njegovi ekipi s primorskimi klubi. Prireditelj je uspela v tolikšni meri, da so se porodile ideje o organizaciji tekmovanj za evropski pokal v katah v Kopru ter morebitni organizaciji svetovnega prvenstva v katah v prihodnje.

Tudi evropski pokal v Podčetrtku je izpolnil vsa pričakovanja udeležencev in potrdil dobro delovanja tehničnega organizatorja Judo kluba Z'Dežele Sankaku, saj se je tekmovanja udeležilo veliko dobrih reprezentanc.

Prav tako v Kopru smo letos organizirali drugo državno prvenstvo v inkluzivnem judu, tokrat skupaj z veterani. Čestitke organizatorju Judo klubu Koper skupaj z ekipo Komisije za inkluzivni judo na čelu predsednico Viktorijo Pečnikar, celotni ekipi, sponzorjem, še posebej pa velikemu ljubitelju juda, Prekmurcu na primorskem Dariju Šömnu. Dogodek je uspel izvrstno, bil odmeven v medijih in dosegel svoj cilj.

Izpeljali smo vsa memorialna tekmovanja po koledarju JZS ter dve državni prvenstvi. V obdobju pred počitnicami se že pozna konec šol-

skega leta, naporna sezona, več dejavnosti v šoli, morebiti tudi zaključek leta s polaganji pasov, zato na nekaterih memorialnih prvenstvih udeležba ni bila tako visoka kot bi si želeli. Pa vendar vsi vemo, da so memorialna tekmovanja za slovenski pokal izjemno pomembna za naše delovanje, da je judo tekmovalni šport, prijazen za mlajše športnike, zato moramo izkoristiti to našo prednost pred nekaterimi sorodnimi športi. Je pa potrebno športni motiv na tekmovanjih za mlajše zmanjšati in dati prednost izkušnji, druženju in dogodku. Verjetno bomo v tej smeri v prihodnje posodobili naše pravilnike in tekmovalni sistem. Torej v smeri, da zmanjšamo tekmovalni motiv v kategorijah U10, U12 in U14 in povečamo množičnost. Upam, da nam uspe.

Menim, da je potrebno oživiti tudi šolska tekmovanja. Regijska prvenstva osnovnih šol s ciljem kvalifikacije na državno prvenstvo, izpeljavo državnega prvenstva osnovnih in srednjih šol bi bilo smiselno predstaviti nekoliko prej v šolskem koledarju. Novi koordinator šolskih tekmovanj, sicer član izvršilnega odbora, Zoran Kos s pomočjo dosejanega dolgoletnega koordinatorja Iztoka Babiča, bo poskušal oživiti ta del delovanja JZS. Udeležba na državnem prvenstvu za šolsko leto 2017/18 je pokazala, da so potrebne malenkostne spremembe.

Posebno poglavje je naša poletna judo šola v Izoli. Judo šola se je razdelila na dva dela. Prvi del, v kategoriji spada organizacija vrhunskih priprav za člane in članice, pa tudi za mladince in dobre kadete s ciljem priprav na velika tekmovanja, je postal izjemno dobro obiskan. Po mnenju nekaterih je bila v letu 2018 udeležba vrhunskih športnikov najboljša do sedaj. Na tatamiju v Izoli se je na največja tekmovanja pripravljalo pet aktualnih olimpijskih prvakov in prvakinj. Tudi množičnost je bila izjemna, organizacija v okviru naših zmožnosti glede na ponudbo v Izoli. Uredili smo prisotnost fizioterapevtke in hlajenje v

dvorani s pomočjo velikih ventilatorjev. Pa vseeno je bilo zelo vroče, saj nam vreme v Izoli ne prizanaša. Tradicionalno je v Izoli vročinski val v času naših priprav. Na to nimamo vpliva. Skrbi me drugi del poletne judo šole v Izoli. V drugem delu naj bi se družili, trenirali in učili predvsem mlajši športniki. Poudarek na U16, U14 in U12. Teh otrok bi moralo biti vsaj dvakrat več kot jih je bilo letos, glede na naš renome in status v slovenskem športu pa še ogromno več. V letu 2018 se je v drugem delu priprav udeležilo premalo klubov, premalo športnikov. Resno se moramo vprašati, ali lahko naše mlade motiviramo za obisk teh priprav in v klubih podati večji interes za obisk. Ali nimamo dovolj domačih strokovnjakov za izpeljavo dobrega strokovnega dela? Prepričan sem, da imamo. Če ne, lahko pripeljemo strokovnjaka iz tujine, ki pa ne bo poceni. Ali prestaviti termin? Prvi del ni smiselno predstavljati. Rešitev moramo poiskati in dati v klubih JZS več poudarka na 'našem' delu poletne judo šole v Izoli, saj bi to moralo biti naše druženje, naša neformalna 'skupščina', kjer bi imeli razne debate, seminarje in podobno, vse nujno za napredek.

V septembru je Trenerska komisija, ki jo vodi druga podpredsednica Nuša Lampe, po dolgem času izpeljala licenčni seminar za strokovne delavce v judu. Do konca leta bomo izpeljali še izobraževanje za inštruktorje in inštruktorje pomočnike juda, da nadgradijo svojo izobrazbo na višjo stopnjo na naziv trener juda. Tako bodo ustrezali I. stopnji izobrazbe tudi po novem zakonu o športu. Računamo, da bo v letu 2019 še več licenčnih seminarjev in izobraževanj, da izobrazimo čim več strokovnih delavcev v judu za boljše in kvalitetnejše delo v klubih.

Kot sem uvodoma navedel, je za nami čas, ko smo najbolj promovirali naše klube in naš šport. Na JZS poskušamo tudi na področju promocije in marketinga čez celotno leto narediti čim več. Ponosni smo na sodelovanje z RTV Sloveni-

ja in vsemi prenosi ter reportažami na naši 'nacionalki'. Upam, da se prebijemo vsaj v informativne programe tudi drugih naših večjih, sicer komercialnih TV hiš. Moramo izkoristiti vsako možnost, ki se nam ponudi. Tudi z našimi poslovnimi partnerji, ki nam pomagajo, si dvigujemo ugled in se na nek način promoviramo. Podaljšali smo sodelovanje s podjetjem Suzuki. Hvaležni smo jim za pomoč in vso promocijo, ki nam jo namenjajo na vseh televizijah in ostalih marketinških akcijah s pojavnostjo našega logotipa. Letos smo pritegnili še nekaj novih poslovnih partnerjev, s katerimi računamo na dolgoročno sodelovanje. Opremo za vse reprezentance nam bo odslej zagotavljala Toper. Sklenili smo sodelovanje s podjetjem Libela, pa sodelovanje z blagovno znamko Mura (podjetje Arum d.o.o.), ki nam je zagotovila kar nekaj oblek za naše trenerje in nekatere funkcionarje, ki predstavljamo JZS navzven. Za še eno leto smo podaljšali pogodbo s Telekomom. Vse to nam dviguje prepoznavnost.

Posebna čast pa je doletela Bogdana Gabrovca, našega bivšega predsednika in zdajšnjega predsednika Olimpijskega komiteja Slovenije, ki je s strani japonskega ministra za zunanje zadeve prejel nagrado za promocijo japonske kulture v našem prostoru. Seveda je poudarek v delu delovanja Bogdana Gabrovca v našem športu, ki izvira iz Japonske, in Judo zvezi Slovenije v preteklosti, zato smo na to priznanje lahko ponosni vsi v Judo zvezi Slovenije.

V organiziranosti JZS nas čaka veliko dela. Nujno moramo posodobiti kar nekaj pravilnikov, ki so že zastareli, nekatere prilagoditi novemu zakonu o športu, nekatere enostavno popraviti. Zato čaka naše komisije, še posebej pa Komisijo za akte, ki jo vodi podpredsednik Metod Jerman, veliko dela.

*Darko Mušič*  
predsednik Judo zveze Slovenije



# DEVET NASLOVOV JUDO KLUBU BEŽIGRAD

Slovenska Bistrica, 12. maj 2018  
Judo klub Impol je organiziral državno prvenstvo mlajših članov in članic, kjer je nastopilo osemindemdeset tekmovalcev in tekmo-

valk, kar je največ v zadnjih štirih letih. Od štirinajstih kategorij je v kar devetih slavil ljubljanski Judo klub Bežigrad. Osvojili so naslove v petih moških in štirih ženskih kate-

gorijah. Ostali naslovi so odšli v JK Branik Broker, JK Golovec, JK Triglav Kranj, JK Acron Slovenj Gradec ter JK Lendava.

Besedilo: MBB

## UVRSTITVE POSAMEZNIKOV NA DRŽAVNEM PRVENSTVU DO 23 LET:

MLAJŠI ČLANI

<b>-60 ml. člani</b>	<b>-66 ml. člani</b>	<b>-73 ml. člani</b>	<b>-81 ml. člani</b>
1 PLEČKO David	1 OZMEC Miha	1 MECILOŠEK Juš	1 VIDMAR Matej
2 KAVČIČ Lovro	2 KAVČIČ Jaka	2 OBLAK Gašper	2 BROD Žiga
3 AMBROŽIČ Luka	3 JUHART Tadej	3 MARKOVIČ Žan	3 PLANTAK Aljaž
3 MARKIČ Nejc	3 KELAVA Goran	3 KERN Jan	3 FERENČAK Aleksander
<b>-90 ml. člani</b>	<b>-100 ml. člani</b>		<b>+100ml. člani</b>
1 DEDIČ Luka	1 TRUŠNOVEC Gašper		1 MARINIČ ENEJ
2 NOVAK Grega	2 ŠAJHER KOVAČIČ Denis		2 DAKOVIČ Bor
3 GAŠPARIČ Mario			3 CENTA Jakob
3 BARAD Yonatan			3 KOVAČIČ Luka



MLAJŠE ČLANICE

<b>-48ml. članice</b>	<b>-57ml. članice</b>	<b>-63ml. članice</b>
1 KULČAR Vita	1 KAJZER Kaja	1 LEŠKI Andreja
<b>-52ml. članice</b>	2 TROPAN Teja	2 TAVČAR Zarja
1 PEROVNIK Nuša	3 GRABAR Pia	3 KOLAR Staša
		3 LINDNER Hana
<b>-70ml. članice</b>	<b>-78ml. članice</b>	<b>+78ml. članice</b>
1 OPRESNIK Petra	1 BROLIH Patricija	1 TORKAR Urška
2 SCHWEIGER Nika	2 MEHLE KOSTREVC Živa	2 TOMAŽIČ andreja
3 KOVAČ Tamara	3 BOHINC Dora	3 KOMAT Zala

# NAJBOLJŠI JUDO KLUB MURSKA SOBOTA

Slovenska Bistrica, 12. maj 2018  
Na državnem prvenstvu mlajših dečkov in deklic je nastopilo kar 218 tekmovalk in tekmovalcev iz petintridesetih klubov, kar je le malo manj kot na državnem prvenstvu starejših dečkov in deklic, ki je že tradicionalno državno prvenstvo z najvišjo udeležbo.

Naslove državnih prvakov so si priborili judoisti in judoistke iz dvanajstih klubov, kar kaže na odlično delo klubov ter na to, da se kvaliteta in dobro delo z mlajšimi širi po vsej Sloveniji.

Državni prvaki in prvakinja se so porazdelili med dvanajst različnih klubov, od katerih so bili najboljši

mlajši dečki in deklice JK Murska Sobota s tremi naslovi. Preostali naslovi državnih prvakov so romali v JK Žiri, JK Oplotnica, KBV Lendava, JK Drava Ptuj, JK Beltinci, JK Lendava, ŠD Tatami, JK Ivo Reya, JK Izola, JK Juršinci, DBV Komenda.

*Besedilo: MBB*

MLAJŠII DEČKI

## -27ml. dečki

- 1 SOVDAT DEFAVERI Alex
- 2 VORŠIČ RENE
- 3 PEGAN GAL
- 3 STRELEC Lan

## -29ml. dečki

- 1 VUČKO NIK MAJ
- 2 RUS Žak
- 3 UNUK Matevž
- 3 FAJFAR Alex

## -32ml. dečki

- 1 MASTNAK Svit
- 2 KOJC Keno
- 3 KOVAČEC LAN
- 3 GAŠPER Miha

## -35ml. dečki

- 1 SIRC ROK
- 2 BLAŽIČ Gal
- 3 SAMEC Jaka
- 3 DOBRINJA Vid

## -38ml. dečki

- 1 MIHELICH Nejc
- 2 MIHELIN GAŠPER
- 3 GANTAR Žiga
- 3 BALAŽIC Oskar

## -42ml. dečki

- 1 VINKOVIČ Klemen
- 2 VANČEK Luka
- 3 NORČIČ Nejc
- 3 JERMAN Tian

## -46ml. dečki

- 1 KLEMENČIČ Matic
- 2 GABER Andraž
- 3 POTOČNIK Boštjan
- 3 MUJDRICA Rok

## -50ml. dečki

- 1 LIPIČ Gabriel
- 2 ŠTRLJIČ Filip
- 3 PREDNIK Domen
- 3 VRABIČ Oskar

## -55ml. dečki

- 1 REK LUKA
- 2 VIVOD TIMI
- 3 DEBERNARDI Mitja
- 3 ŠKERBOT Nil

## +55ml. dečki

- 1 LUKŠIČ Mark
- 2 KUSTER Maj Matevž
- 3 PUŠNIK Ian
- 3 ŠKRGET ANŽE





**-25ml. deklice**

- 1 MUNDA Ema
- 2 PETERNELJ Tia
- 3 KESIČ GMEINER eva

**-27ml. deklice**

- 1 FAJT Zarja
- 2 FEFER Bina

**-40ml. deklice**

- 1 HORVAT Veronika
- 2 ROGELJ Tina
- 3 DOGŠA Lara
- 3 PERC Larisa

**-30ml. deklice**

- 1 KUPLEN Iva
- 2 DAJČAR NUŠA
- 3 DERŽEK Lara

**-44ml. deklice**

- 1 GERIČ Nela
- 2 PEVEC NEŽA
- 3 SEP Sara
- 3 LESKOVAR Živa

**-52ml. deklice**

- 1 ŠKRABAN Lana
- 2 ROT Eva
- 3 VUKOVIČ Daniela

**-33ml. deklice**

- 1 POLJANŠEK Liza
- 2 GOMAZ Marija
- 3 BIZJAK Kaja
- 3 POZDEREC VALENTINA

**+52ml. deklice**

- 1 ŠIFRAR Tisa
- 2 BLATNIK JULIJA
- 3 ŠTINJEK Tea
- 3 STOJNIČ VIKTORIJA

**-36ml. deklice**

- 1 POLANEC Žanet
- 2 KNAFELC Noeli
- 3 ŽGUR Taja
- 3 NOVŠAK Lana

**-48ml. deklice**

- 1 MAUČEC Tinaja
- 2 MAIER Anabella
- 3 PRIMC Neža
- 3 KOSEC NIKA

## DRŽAVNO PRVENSTVO ZA VETERANE IN INKLUZIVNI JUDO

Koper, 9. junij 2018 | Ko sem dobil prvo sporočilo z naslovom DP2X 9. 6. 2018, sem najprej pomislil, da je spet kakšno vabilo na predstavitev izdelka, brez katerega ne moremo živeti. Ko pa sem ga odprl, enačba več ni imela neznank: Državno prvenstvo v judu za veterane + državno prvenstvo v inkluzivnem judu = DP2X 9. 6. 2018.

Ko smo se lani, po prvem državnem prvenstvu v inkluzivnem judu (v

odlični organizaciji JK Sokol), z JZS dogovorili, da drugo prvenstvo organiziramo v Kopru, je predsednik JZS g. Darko Mušič predlagal, da ga organiziramo skupaj z veteranskim prvenstvom katerega organizacijo je prav tako dobil JK Koper. Predlog smo sprejeli z zadovoljstvom, vendar ni bilo evforije. Takoj smo se zavedali, da bo organizacija takega dogodka velik zalogaj.

Priprave so počasi stekle. Na

»Je čas v življenju judoista, ko so najpomembnejši trening, afirmacija, medalje in športni rezultati. Ko to obdobje mine stopamo po navadi po trenerski in funkcionarski poti ali rekreativno vadimo judo v veteranski sekciji. Na nove generacije judoistov prenašamo Kanove vrednote ter s tem ustvarjamo klimo sodelovanja in povezovanja med ljudmi. Naj bo naš izziv, da se človek posameznik na tej osebni življenjski poti, vedno počuti spoštovan in sprejet del naše skupnosti!«



prvem sestanku so bili začrtani obrisi organizacije prvenstva, organizacijskega odbora in osnovne naloge posameznih sektorjev. Obrisi so počasi začeli dobivati obliko, v organizacijo pa se je vključevalo vedno več članov kluba in njihovih družinskih članov. Organizacijski odbor je na koncu štel 43 članov, na dan prireditve pa se nam je pridružilo še veliko prostovoljcev. Bolj kot se

»Včeraj sem bil prostovoljec na festivalu juda v Kopru. Par besed bi posvetil možakarju, ki bi ga moral cel svet videti v živo. Ne poznam imena, sem pa hvaležen, da sem uspel biti par minut v istem prostoru z njim. Gre za starejšega možakarja, velemojstra - ki je slep. To je treba doživeti v živo. Frajerja ni bilo možno premagati. Ko sta šla z nasprotnikom v klinč (saj se tako reče?) je on nekako vedel kaj sledi. "Ok," sem si rekel, "ajde z rokami ga ne moreš premagati", pač čuti in to razumem." Ampak Možakarja nisi uspel "spotakniti" (ali kako se v judu reče delu z nogami). Enostavno - ko je nasprotnik želel nekaj z nogo je on VEDEL, da dela z nogo in se je umaknil. In to mi je dalo misliti - kako smo mi, ki imamo vse dejansko pomešano. Imamo vse, a nimamo nič, ker ne znamo ničesar prav zares izkoristiti. Pa mi gledamo ... gledamo, a ne vidimo NIČ. NIČ. Hvala JK Koper in ekipa. Jaz sem delil sendviče in sprejemal goste na vratih - Vi ste mi pomagali videti.«

je bližal datum prvenstva, višja je bila napetost. Najpomembnejše vprašanje je bilo, kakšna bo interakcija med dvema tako različnima skupinama judoistov. Čeprav obe skupini povezuje navdušenje nad judom in želja po tekmovalstvu, veliko veteranov pa sodeluje pri vključevanju ranljivih skupin v vadbo juda, odgovora nismo imeli. Bili smo prepričani, da je judo kot šport z visokimi vrednostnimi in moralnimi načeli tako velik skupni imenovalec, da bo prireditev uspešna. Da smo lahko bili prepričani, so nam dokazovali tudi podporniki, prostovoljci in sponzorji prireditve, ki so prepoznali pomembnost in sporočilnost dogodka ter se odločili, da nam pomagajo.

Čas je mineval zelo hitro in tu je bil 8. junij, ko je bilo potrebno blazine iz Arene Bonifika prenesti v dvorano Osnovne šole Koper in dvorano pripraviti na dogodek. Arena Bonifika, kjer imamo svojo



borilnico, je bila na dan državnega prvenstva zasedena, v dvorani OŠ Koper pa so do večera še potekali treningi. Zelo lepi so bili občutki ob prihodu v dvorano, ko se je zbralo veliko članov kluba in veliko prostovoljcev, predvsem staršev otrok, ki trenirajo v JK Koper. V dobrih dveh urah je bila dvorana nared za prvenstvo!

Jutro na dan prvenstva smo začeli z vajo otvoritvene slovesnosti, vmes pa so prihajali prvi tekmovalci, gostje in gledalci. Tekmovalcem smo pojasnili potek otvoritve, ker smo na njej sodelovali vsi, v živo pa smo jo prenašali tudi na Facebook strani JZS.

Po začetnem delu so nas nagovorili Timotej Pirjevec, vodja Urada za družbene dejavnosti Mok Koper, dr. Boro Štrumbelj, direktor direktorata za šport MIZŠ, in Darko Mušič, predsednik JZS, ki so v svojih

nagovorih poudarili pomembnost dogodka, saj so se prvič v zgodovini slovenskega športa v isti dvorani in na istih blazinah za državne naslove borili športniki brez omejitev in športniki iz ene od ranljivih skupin. Hkrati so potrdili nadaljnjo podporo inkluzivnemu judu. Po nagovorih je Ivo Marinič, starosta koprškega juda, podelil nagrade JZS za zasluge pri uveljavitvi inkluzivnega juda Ireni Fister in podjetju Saubermacher Slovenija, ki je omogočilo, da se je 30 slovenskih inkluzivnih judoistov v maju 2018 udeležilo mednarodne tekme v Ravenni. Sledila je predstavitev vseh sekcij JK Koper, ki je vključevala vse generacije, od najmlajših v judo vrtcu do veteranov.

Po začetku borb se je razblinil še zadnji kanček dvoma. Veterani iz Slovenije, Bosne in Hercegovine, Madžarske, Italije in Gruzije so, čeprav se jih je veliko prvič srečalo z inkluzivnimi judoisti, te sprejeli odprtih rok in se navduševali nad njihovim znanjem, voljo in vztrajnostjo, ki so jih pokazali na tatamiju. Tudi inkluzivni judoisti so bili navdušeni nad mojstri veterani, od katerih je najstarejši štel 80 let! Za sprostitev med čakanjem na borbe, ko napetost raste, je skrbela animacijska skupina, ki je svoje delo odlično opravila. V dvorani je bilo ves čas dobro razpoloženje.







Špela in Janez sta zelo dobro vodila tekmovanje, ki je potekalo brez zapletov in resnih poškodb, tako tudi zdravniška služba ni imela veliko dela. Kot vedno je bilo sicer nekaj pripomb na sojenje, vendar se je vse razrešilo s kulturnim pogovorom.

V času tekmovanja se seveda pojavi tudi nepremagljiva lakota, zanjo pa je poskrbela skupina v prostoru za borilnico. Nihče ni ostal žejen ali lačen.

Tekmovanje se je bližalo h koncu, nasmehov in dobre volje je bilo vse več. Po zadnjih borbah je sledila podelitev medalj zmagovalcem in tako je bil DPX2 zaključen. Stiski rok in iskrene zahvale za odlično izpeljano tekmo so, ob slovesu, pomagale premagati utrujenost in dodale še malo prepotrebne moči, da smo dvorano pripravili.

Seveda pa organizacija takega dogodka ni možna brez sodelovanja institucij, posameznikov in prostovoljcev, zato se zahvaljujemo vsem, ki ste nam pomagali:

Timotej Pirjevec, vodja urada za družbene dejavnosti in razvoj MOK, Darko Mušič, predsednik Judo zveze Slovenije, Dr. Boro Štrumbelj, direktor direktorata za šport, MIZŠ, Judo klub Koper, Mestna občina Koper, OŠ Koper, Judo zveza Slovenije, Telekom Slovenije, Luka Koper, Zveza Lions klubov Slovenije - District 129, Lions klub Istra Ankaran, Banka Intesa SanPaolo, Marjetica Koper, Saubermacher Slovenija, Danhro, Suzuki, Center za socialno delo Koper, Dnevni delovno terapevtski center Barčica, Center dnevnih aktivnosti za starejše Koper, Zveza društev upoko-

jencev Koper, Športna zveza Koper, Sklad Silva, Zavod Elvira Vatovec Strunjan, Obalno društvo Sožitje, VDC Koper, VDC Sonček Koper, Večgeneracijski center Morje, Rudi Bučar, Vokalna skupina Tamariska, Katja Dadić, Ana Mittendorfer in Video produkcija Aljoša Juhart.

Kljub trudu in vložnemu delu brez vas državnega prvenstva ne bi bilo. Veseli in ponosni smo, da ste pomen prireditve prepoznali tudi vi in nam omogočili njeno izvedbo, ki je bila, poleg organizacijskega dela, za majhno društvo kot je JKK Koper, zelo velik finančni zalogaj. Hvala za vašo podporo, ki nas je utrdila v prepričanju, da v JK Koper delamo po izročilih in vrednotah juda kot vseživljenjskega učenja.

*Besedilo: Boris Švagelj,  
fotografije: Darij Šomen*

MOŠKI

1. skupina

1. Milan Mugerle
2. Sašo Kovač

2. skupina

1. Dane Tivadar
2. Danjel Cerin

3. skupina

1. Boštjan Podlunšek
2. Matjaž Šukljan
3. Bojan Turnšek
3. Slaviša Davidović

4. skupina

1. Nejc Fister
2. Adrijan Praper Gulič
3. Filip Demšar

5. skupina

1. Borko Horvat
2. Mirjan Brajdič
3. Nej Šumnik
3. Gašper Morič

6. skupina

1. Hazir Thaqi
2. Emin Ferhatović
3. Durič Amin

7. skupina

1. Anže Zalaznik
2. Tim Jerič

8. skupina

1. Pečo Olah
2. Tine Tomc
3. Rok Kofol

9. skupina

1. Luka Pavič
2. Gašper Šilc
3. Marko Zebel

10. skupina

1. Aljaž Colarič
2. Žiga Vangoš

11. skupina

1. Toni Perič
2. Matej David
3. Joško Sajovic

ŽENSKE

1. skupina	2. skupina	3. skupina	4. skupina	5. skupina
1. Tina Skerlep 2. Katarina Šimbera 3. Marija Gorjup 3. Amina Budimić	1. Živa Golob 2. Danila Kocjančič 3. Urška Doler 3. Alenka Markelj	1. Zala Vodenik 2. Tina Golob	1. Sara Potparič 2. Špela Zadnikar	1. Melita Komac



MOŠKI

M-2 73 kg 1. Mišmaš Damjan 2. Ratej Mitja 3. Marini Alessio 4. Di Giusto Michele 5. Bertossi Alberto	M-2 100 kg 1. Rus denis 2. Košir Andrej	M-4 90kg 1. Bevc Peter 2. Temporal Stefano 3. Kulčar Dejan 4. Marinović Radenko 5. Muller Tibor	M-4 +100kg 1. Plošinjak Miran 2. Omeragič Milan 3. Volpe Yonny
M-3 100 kg 1. Szabo Gabor 2. Ckoochitti Loric	M-5 73 kg 1. Znorl Mozes 2. Blažič Iztok	M-6 90 kg 1. Bakhbakhshvili Malkhaz 2. Kramar Stojan	M-7 100kg 1. Mesarič Milan 2. Petrovič Ivan
M-8 73 kg 1. Csihi Janos 2. Matijević Mile	M-8 100kg 1. Mučibabić Milenko 2. Petrič Maksimiljan	M-O +80kg 1. Rus Denis 2. Bevc Peter 3. Kramer Stojan 3. Ckocchiatti Loris 5. Ratej Mitja 5. Omeragič Milan 7. Marini Alessio	

ŽENSKE

- F-3 63 kg  
1. Nagy Erika
- F-3 78 kg  
1. Csete Margit





# DRŽAVNO PRVENSTVO OSNOVNIH ŠOL 2018

Maribor, 12. junij 2018 | Judo klub Branik Broker je organiziral letošnje državno prvenstvo osnovnih šol. Na prvenstvu je nastopilo 99 tekmovalcev in tekmovalk iz kar dvainpetdesetih osnovnih šol. Kljub velikemu številu nastopajočih šol, ne moremo mimo dejstva, da je nastopilo skromno število tekmovalcev in tekmovalk, mno-

go manj kot je registriranih tekmovalcev in tekmovalk, ki obiskujejo zadnjo triado osnovnošolskega izobraževanja, s čimer so imeli pravico nastopa na državnem prvenstvu. Kot razlog lahko domnevamo nezainteresiranost osnovnih šol za tovrstna tekmovanja. Na državnem prvenstvu je bila tako večina tekmovalcev na tekmi zaradi njihove

želje in želje kluba, ne pa zaradi želje osnovne šole.

Naslovi državnih osnovnošolskih prvakov in prvakinj so odšli v sedemnajst osnovnih šol, od katerih je bila najboljša ljubljanska osnovna šola Nove Jarše, ki si je prvo mesto zagotovila s štirimi tekmovalci.

Besedilo: MBB

## MLAJŠI KADETI

-42ml. kadeti	-46ml. kadeti	-50ml. kadeti	-55ml. kadeti	-60ml. kadeti
1 FERLAN Maks	1 KALAMAR Nejc	1 BRENCI Miha	1 ŠINDIČ Gašper	1 KUPLEN Blaž
2 ŠPILAK Jan	2 KALIŠNIK JAKA	2 ŠKRGET Nejc	2 JELENKO Tadej	2 AJDIČ Aljaž
3 ŽNIDARKO Anže		3 DAJČMAN Jaša	3 KOKALJ Gašper	3 ŠUŠKOVIČ Marko
		3 BOLKO Urban	3 FURST ČRTANEC Tobias	3 JUG Primož

  

-66ml. kadeti	-73ml. kadeti	-81ml. kadeti	+81ml. kadeti
1 FORJAN TILEN	1 CAF Rok	1 BERTALANIČ ŽIŽEK Gal	1 HERCOG Rene
2 KAVNIK Vid	2 MARČETA Sergej		2 KUZMA NIKO
3 PEULIĆ Filip	3 ZVER Blaž		3 ERKER Miko
3 KRIŽANEC Gašper	3 ZAJC Blaž		

## MLAJŠE KADETINJE

-36ml. kadečinje	-40ml. kadečinje	-44ml. kadečinje	-48ml. kadečinje
1 RIŽNAR Urška	1 SEDEJ Urša	1 VIDOVIČ Ana	1 MUNDA Evelin
2 MUNDA Zoja	2 VRBANČIČ Sara	2 CIGLAR EVA	2 ŽAUCER Eva
	3 STRELEC Lana		

  

-52ml. kadečinje	-57ml. kadečinje	-63ml. kadečinje	-70ml. kadečinje
1 SLAVINEC Maša	1 KOVAČ Tina	1 KOREN Nika	1 ERKER Aischa
2 ORLOVČIČ NIKA	2 HRIBERNIK Ines	2 MLINAR Ana	2 MIKAC Nika
3 FERENCEK Tamara	3 BRODEJ Klara	3 MAZOVEC URSULA	3 KRAJNC Dunja
3 JAZBEC TRPKOVA Sofia		3 CVIRN Larisa	

  

+70ml. kadečinje
1 PEČOLER Neža
2 POLOVŠAK ADRIJANA
3 ŠKRINJAR Maja



## POKAL ŠIŠKE

Ljubljana, 19. maj 2018 | Tudi letos je JK Šiška organiziral tekmovanje za najmlajše judoiste in judoistke v starostni kategoriji do 11 let, ki

se ga je udeležilo 293 tekmovalk in tekmovalcev iz šestindvajsetih klubov: Judo klub Komenda, Judo klub Bela Krajina, Judo klub Bežigrad, Judo klub Duplek, Judo klub Golovec, Judo klub Ivo Reya, Judo klub Koper, Judo klub Sokol

Ljubljana, Judo klub Olimpija, Judo Prelekija, Judo klub

Shido, Shido,

Šd Polyteam Judo Judo klub Tata mi, Judo klub Žiri, Mala Šola Juda, Partizan Jesenice, Judo klub Triglav Kranj, Judo klub "Sana" Sanski Most, Skorpion Pordenone. Tekmovanje je potekalo v polni veliki dvorani Športnega društva GIB, kjer je bilo vse naokoli zaznati ponos, veselje in včasih tudi malo treme. Tudi organizacijsko je bil tekmovalni program izpeljali uspešno in brez zapletov. Judoisti Športnega društva Gib so prikazali dobre borbe in osvojili ekipno 3. mesto, kar je potrditev dobrega dela in motivacija za naprej. Vse to pa nam ne bi uspelo brez pomoči staršev, trenerjev ter mladih tekmovalcev in tekmovalk, skupaj s katerimi je bilo klubsko tekmovanje odlično izpeljano. Vsem se iskreno zahvaljujemo!

*Besedilo in fotografije: JK Šiška*

## PALIJEV MEMORIAL

Ljubljana, 20. maj 2018 | Tekmovanja, ki ga v spomin na Slavka Božiča – Palija vsako leto organizirajo pri Judo klubu Šiška, se je udeležilo 136 starejših dečkov in deklic ter kadetov in kadetinj iz štiriindvajse-

tih klubov Slovenije in tujine. Največ odličij so domov odnesli tekmovalci in tekmovalke JK Bežigrad, ki so osvojili osem zlatih, tri srebrne in dve bronasti medalji. Skupno drugo mesto so osvojili judoisti in

judoistke JK Olimpija s štirimi prvimi, dvema drugima in dvema tretjima mestoma. S štirimi zlatimi in eno bronasto medaljo pa so ekipno tretje mesto osvojili člani in članice ŠD Tatami.

*Besedilo: JZS*





# BAUMGARTNOV PAS

Maribor, 26. maj 2018 | Tekmovanja, ki je zajemalo starostne kategorije mlajših dečkov in deklic, starejših dečkov in deklic ter članov in članic, se je udeležilo 147 tekmovalk in tekmovalcev devetindvajsetih slovenskih in tujih klubov. Na mednarodnem tekmovanju so se najbolje odrezali domačini, ki so skupno osvojili 11 zlatih, 8 srebrnih in 7 bronastih medalj. Skupno drugo mesto so osvojili judoisti in judoistke Sloven Rume, ki so domov odnesli 6 zlatih in 1 srebrno odličje. S 3 prvimi, 3 drugimi in 2 tretjimi mestoma so skupno tretje mesto zasedli tekmovalci in tekmovalke JK Impol. Posebnost pokala je tekmo-

vanje v absolutni kategoriji, kjer se tekmovalci vseh težnostih kategorij pomerijo za glavno nagrado – zlat Baumgartnov pas. Tudi v absolutni kategoriji so bili v ospredju domačini, ki so zasedli prva tri mesta. Po

dolgem in napetem boju je Enej Marinič v 6. minuti podaljška premagal klubskega kolega Davida Kukovico, tretji mesti pa sta zasedla Denis Šajher Kovačič in Ivan Čović iz zagrebške judo šole.

*Besedilo: JZS*



## OTO BAUMGARTEN

Letošnje tekmovanje na turnirju za "Zlati Baumgartnov pas" je bilo 57. po vrsti in kot vedno z mednarodno udeležbo.

Oto Baumgarten je bil rojen v Trbovljah, 4. junija 1913. Bil je zelo nemirnega duha, menjal je več gimnazij ter končno maturiral v Novem mestu. Po maturi ga je oče poslal študirat na Dunaj, kjer je našel stik s športno disciplino jiu-jitsu in po študiju na Dunaju in v Zagrebu se je preselil v Ljubljano, kjer je leta 1941 zbral nekaj ljudi in začel poučevati jiu-jitsu. Na tem tečaju so bili tudi ljudje, ki so potem nadaljevali s poučevanjem jiu-jitsa, vendar zaradi vojne niso dolgo zdržali. Ker je bila družina Baumgarten židovskega porekla, so jo Nemci odpeljali v nemška koncentracijska taborišča. Oto je bil odpeljan v taborišče Neungamme, kjer je leta 1945 tudi umrl.

Po osvoboditvi je nekaj Baumgartnovih učencev skušalo obnoviti tečaje jiu-jitsu, ki pa o judu še niso imeli pravega pojma. Enega od takih tečajev je vodil tudi Požar, ki je navezal stike z Roschanzem iz Zagreba, ki je obiskal njegov tečaj ter pokazal šolo padanja in nekaj judo prijemov. Njegova razlaga pa še ni uspela razčistiti pojmov in povezavo med jiu-jitsom in judom. Do preobrata je prišlo leta 1951, ko je nekaj študentov prišlo na tečaj, ki sta ga vodila Požar in Žlender. Navdušili so se za mehko umetnost, s katero je šibkejši kos močnejšemu. Po pripovedovanju Nika Vrabla, ki je bil eden od teh udeležencev, so začeli razvijati judo. Po študiju so Niko Vrabl, Dušan Kolnik in Marjan Levrič prišli v Maribor in tam začeli poučevati samoobrambo in judo. Judo se je hitro razširil po vsej Sloveniji, vendar je prvo priznanje dobil šele na plenumu jiu-jitsa 22. marca 1953, ki sta se ga udeležila tudi Niko Vrabl in Marjan Lavrič. Ugotovili so, da je bil Oto Baumgarten nesporno eden od pionirjev današnjega juda. Posejal je seme, iz katerega so vzklili posamezniki, ki so kasneje postavili temelje organiziranega juda v Sloveniji.

17. marca 1957 so imeli skupščino in sklenili, da se dotedanji odbor za judo preimenuje v Judo zvezo Slovenije, na kateri je bil za prvega predsednika izvoljen Niko Vrabl, sekretar pa Marjan Lavrič. Judo je kot šport s tem postal enakopraven partner v družbi ostalih športnih panog v Sloveniji.

Judo zveza je kmalu sklenila, da se uvede turnir v judu v počastitev spomina na Ota Baumgartna, z imenom turnir za "Zlati Baumgartnov pas".

Prvi turnir za Zlati Baumgartnov pas je organizirala Judo zveza Slovenije leta 1960 in ga potem vsako leta vodila do leta 1983, ko so organizacijo zaupali judo klubu Branik Broker, ki to tekmovanje organizira tudi danes. Na tem tekmovanju najprej nastopajo moški in ženske v vseh kategorijah iz vseh klubov Slovenije in inozemstva, kjer zmagovalci prejmejo spominske kolajne. Na kraju pa se pomerijo še v absolutni kategoriji, ne glede na težo posameznika in tu zmagovalec prejme "Zlati Baumgartnov pas".

Do sedaj so zlati Baumgartnov pas prejeli številni tekmovalci iz različnih klubov Slovenije in inozemstva. Letos je že 57. turnir za zlati Baumgartnov pas potekal v Branikovi dvorani "Lukna". Zmagovalcu Eneju Mariniču je zlati pas podelil Marijan Zaviršek, finalist s prvega turnirja za "Zlati Baumgartnov pas" iz leta 1960.

*Besedilo: Marijan Zaviršek*

## MEMORIAL STANKA TOPOLČNIKA

Slovenska Bistrica, 9. junij 2018 | Turnirja se je udeležilo 54 mlajših dečkov in deklic iz šestnajstih slovenskih klubov. Največ kolajn na tekmovanju so osvojili judoisti in judoistke KBV Lendava, ki so zasedli 4 prva in 1 drugo mesto. Sledili so tekmovalci in tekmovalke JK Murska Sobota z 2 prvima in 2 drugima mestoma, tretji so bili judoisti in judoistke JK Drava Ptuj, ki so na najvišjo stopničko stopili dvakrat, osvojili pa so še srebro in bron.

*Besedilo: JZS*



## POKAL OPLOTNICE

Oplotnica, 20. september 2018 | Tekmovanja se je udeležilo 182 tekmovalk in tekmovalcev treh starostnih kategorij – mlajših cicibanov in cicibank, mlajših dečkov in deklic ter starejših dečkov in deklic, iz skupno osemindesetih klubov. Najuspešnejši so bili domači judoisti in judoistke, ki so kar štirikrat stopili na najvišjo stopničko, osvojili pa so še dve drugi in tri tretja mesta. Sledili so tekmovalci in tekmovalke JK Branik Broker z dvema

prvima, tremi drugimi in štirimi tretjimi mesti. Skupno tretje mesto po številu medalj je pripadlo judoistom in judoistkam bosanske Borse, ki so osvojili dve prvi, eno drugo in tri tretja mesta.

*Besedilo: JZS*



## JUDO PRLEKIJA OPEN

Ljutomer, 26. september 2018 | Tekmovanja se je udeležilo 99 tekmovalk in tekmovalcev iz triindvajsetih klubov, ki so nastopili v starostnih kategorijah mlajših dečkov in deklic, starejših dečkov in deklic ter mlajših kadetov in kadetinj. Najbolje so se odrezali domači tekmovalci in tekmovalke, ki so osvojili štiri prva, tri druga in štiri tretja mesta. Po številu osvojenih medalj so ekipno drugo mesto zasedli judoisti in judoistke ŠD GIB Šiška z dvema zlatima, petimi srebrnimi in štirimi bronastimi odličji. Ekipni bron je osvojil JK Velenje z dvema prvima, dvema drugima in enim tretjim mestom.

*Besedilo: JZS*





# EVROPSKI POKAL SARAJEVO

Sarajevo, 5. maj 2018 | Evropskega pokala za člane se je udeležilo 233 tekmovalk in tekmovalcev iz šestindvajsetih držav, med njimi tudi šestnajst Slovenk in Slovencev. Najuspešnejša je bila Lia Ludvik iz JK Z'ležele Sankaku, ki je osvojila zlato. Enej Marinič je bil drugi, Urška Torkar peta, Luka Harpf in Denis Šajher Kovačič pa sedma. Preostali slovenski predstavniki niso zabeležili uvrstitev.

Lia Ludvik je pohod na zlato v kategoriji do 63 kilogramov začela z zmago nad Hrvatico Lucio Babič ter Avstrijko Maeve Coughlan. V polfinalu je premagala Anđelo Samardžić iz Bosne in Hercegovine, v finalu pa je bila boljša od Svetlane Dakić iz Srbije.

V najtežji moški kategoriji je Enej Marinič v četrtfinalu premagal Bolgara Veselina Ivanova, v polfinalu pa je bil boljši od Hrvata Ivana Čovića. V finalu je slovenskega predstavnika čakal Anton Brachev iz Ukrajine, ki je bil nekoliko

iznajdljivejši, zato se je moral Enej zadovoljiti s srebrom.

Urška Torkar je bila prosta v prvem krogu kategorije do 78 kilogramov, v drugem pa je premagala hrvaško predstavnico Petrunjelo Pavić. V polfinalni borbi je Slovenka izgubila proti Italijanki Giorgii Stangherlin, kar jo je popeljalo v borbo za tretje mesto, v kateri se je pomerila z Ilono Lucassen. Nizozemka se je izkazala za premočno nasprotnico in slovenska predstavnikinja se je morala sprijazniti s končnim petim mestom.

Podobno usodo sta doživela Luka Harpf in Denis Šajher

K o v a č i č ,

ki sta

zasedla

s e d m i

m e s t i

v kategoriji do 73 oziroma

do 100 kilogramov. Luka je bil

prvo borbo prost, nato je slavil

proti Edisu Huseinbegoviću iz

Bosne in Hercegovine ter Leonardu Casagliu iz Italije. V četrtfinalu je nesrečno izgubil



proti Belgijcu Denisu Brasseurju, ki ga je popeljal v repasaž, v katerem je bil boljši od Izraelca Rana Rosemarina. Zmaga mu je prinesla nov popravni dvoboj, ki bi ga lahko vodil v boj za medalje, a mu je slednje preprečil Daan Ten Heuvel iz Nizozemske, tako je Luka tekmovanje končal na 7. mestu.

Denis se je za končno 7. mesto na tatami podal štirikrat. V prvem krogu je bil prost, v četrtfinalu je izgubil proti Nizozemcu Sjorsu Riddersami, v prvem repasažnem boju je bil ponovno prost, nato je klonil proti Bosancu Borislavu Bogdanicu in zaključil tekmovanje.

*Besedilo: JZS*

## KADETSKI POKAL POLJSKA

Bielsko-Biala, 19. maj 2018 | Evropskega kadetskega pokala se je udeležilo 514 tekmovalk in tekmovalcev iz tridesetih držav, med njimi tudi petnajst Slovenk in Slovencev. Najuspešnejša med slovenskimi predstavniki je bila Metka Lobnik, ki je v kategoriji do 70 kilogramov zasedla 3. mesto, v isti kategoriji je 7. mesto osvojila Nika Schweiger. V moški konkurenci je bil najuspešnejši Slovenec Žiga Brod, ki je v kategoriji do 81 kilogramov osvojil 5. mesto. Preostali slovenski predstavniki niso zabeležili uvrstitev.

Metki Lobnik je žreb v prvem krogu namenil Francozinjo Karrie Ngosso Silo, ki Slovenki ni predstavljala večjih težav. Članica Judo šole Maribor je slavila tudi proti Italijanki Marii Chiari Antonelli in Elini Saitovi iz Rusije. V polfinalni borbi ji je nasproti stopila Japonka Moka Kuwagata, kasnejša zmagovalka v kategoriji do 70 kilogramov. Po porazu je Metka v borbi za 3. mesto premagala Poljakinjo Julio Jaroszewska in se razveselila bronu.

Nika Schweiger je v prvem krogu premagala Francozinjo Tatiano Brito, nato izgubila z Brazilko Eduardo Roso. V prvem krogu repasaža je bila prosta, nato je slavila proti Poljakinji Anni Pas. V novem krogu popravnega dvoboja, je bila od Slovenke boljša druga Poljakinja, Julia Jaroszewska, in Nika je tekmovanje



zaključila na 7. mestu. Dobro razpoložen je bil Žiga Brod, ki je bil v prvem krogu kategorije do 81 kilogramov prost. Sledili sta zmagi proti Avstrijcu Dominiku Probstu in Madžaru Petru Safranyju. Nekoliko več težav je imel v borbi z Rusom Daniilom Umarovim, ki je na koncu slavil in Slovenca poslal v popravne boje.

Žiga se je v repasažu dobro znašel in zabeležil dve zmagi. Slavil je v borbi z Belorusom Galebom Trompelom in Brazilcem Gustavom Guimaraesom. V borbi za tretje mesto se je za boljšega izkazal Romun Alex Cret in Žiga je tekmovanje zaključil na 5. mestu.

*Besedilo: JZS*

## EVROPSKI POKAL MADRID

Madrid, 2. junij 2018 | Tekmovanja se je udeležilo 397 članov in članic iz sedeminštiridesetih držav, med njimi osem slovenskih predstavnikov. Najuspešnejši so bili Patricija Brolih, David Kukovica in Enej Marinič.

Patricija Brolih je nastopila v kategoriji do 78 kilogramov in v uvodnem boju premagala

Emmo Reid iz Velike Britanije. V drugem krogu je bila uspešnejša od Kazahstanke Zarine Raifove, nato pa nesrečno izgubila v boju s Francozinjo Estelle Fanny Posvite. Slovenka je dobila priložnost v repasažu, a žal tudi tokrat izgubila, boljša je bila Poljakinja Paula Kulaga. Patricija je tako tekmovanje zaključila na 7. mestu.







Podobno smolo je imel David Kukovica, ki je nastopil v kategoriji do 90 kilogramov. V uvodnem krogu je bil prost, nato je slavil v borbi z Izraelcem Jacobom Mattanom Chazenom. V naslednjem krogu je bil močnejši Belgijec Joachim Bottieau, kar je Slovenca vodilo v repasaž. Borba s Tiagom Rodriguesom iz Portugalske se ni končala po naših željah, David pa je tekmovanje zaključil kot sedmi.

Tudi Enej Marinič je tekmovanje začel s prostim krogom, nato pa premagal Portugalca Dioga Silvo. Nadaljevanje tekmovanja se ni odvilo po željah Mariborčana, ki je sprva klonil v borbi s Špancem Vasile



Grigoriasom, nato še v repasažu z Nemcem Andrem Breitbarthom. Tudi Enej je tekmovanje zaključil na 7. mestu.

*Besedilo: JZS*

## EVROPSKI POKAL BEOGRAD

Beograd, 9. junij 2018 | Evropskega turnirja v Srbiji se je udeležilo 259 članov in članic iz petintridesetih držav, med njimi tudi osem slovenskih predstavnikov. Najuspešnejša sta bila Urška Torkar in Vito Dragič, ki sta bila tretja. Preostali so ostali brez uvrstitve.

Urška Torkar je bila v prvem krogu prosta, nato je slavila proti Lei Gobec iz Hrvaške. V polfinalni borbi je izgubila proti Sabini Haracic iz Bosne in Hercegovine, kar jo je vodilo v borbo za 3. mesto. V zadnji borbi je Slovenka premagala Mino Coulombe iz Kanade in osvojila bron.



Vito Dragič je v kategoriji nad 100 kilogramov dobil uvodni dvoboj s Svetozarjem Stajkovcem iz Srbije, nato izgubil z Vladimirjem Gajićem. V prvem krogu repasaža je bil slovenski predstavnik prost, v drugem pa je premagal Hrvata Marka Kurnića. V borbi za bron je Vitu nasproti stopil Romun Botond Koncz. Slovenski predstavnik je bil uspešnejši in tako tekmovanje končal na končnem 3. mestu.

*Besedilo: JZS*



## EVROPSKI POKAL PODČETRTEK

Podčetrtek, 23. junij 2018 | Mednarodnega tekmovanja za člane in članice se je udeležilo 312 tekmovalk in tekmovalcev iz sedemindvajsetih držav, od tega dvajset slovenskih tekmovalk in tekmovalcev. Najbolje sta se odrezala Blaž Vrankar in Lia Ludvik, preostali so ostali brez uvrstitve.

Lia Ludvik je bila v prvem krogu kategorije do 63 kilogramov prosta. V nadaljevanju je premagala Nemko Nadjo Bazynski in Avstrijko Susanne Lechner. V polfinalnem boju je Slovenki nasproti stopila Japonka Masako Doi, ki se je izkazala za premočno nasprotnico. Žreb je Celjanki namenil Bolgarko Ivelino Ilievo, ki je bila v borbi iznajdljivejša, Lia pa je tako tekmovanje končala na 5. mestu.

V moški konkurenci je bil najuspešnejši Slovenec Blaž Vrankar. V uvodnih bojih kategorije do 100 kilogramov je slavil proti Madžaru Jozsefu Kochanu in Nemcu Karlu

Richardu Freyu. Sledila je borba z Nizozemcem Sjorsom Riddersmajom, ki se je izkazal za premočnega nasprotnika, zato je Blaž tekmovanje nadaljeval



v repasažu. Popravne boje je začel zelo dobro – zmagi v dvoboju z Nemcem Wolfgangom Albachom in Poljakom Dominikom Majowskem. Sledila je borba za 3. mesto, v kateri

je bil uspešnejši Ukrajinec Oleksandr Mindyla. Blaž je tako tekmovanje zaključil na 5. mestu.

*Besedilo: JZS*

## MEDITERANSKE IGRE

Tarragona, 27. junij 2018 | Evropskega pokala za člane in članice se je udeležilo 159 tekmovalk in tekmovalcev iz šestindvajsetih držav, med njimi tudi deset slovenskih judoistk in judoistov. Najbolje so se odrezali David Štrakel, Andraž Jereb, Maruša Štangar, Patricija Brolih, Anja Štangar, Vito Dragič in Anka Pogačnik.

David Štrakel je v prvem krogu kategorije do 60 kilogramov premagal Sirca Suleimana Al Refayija, nato pa klonil v borbi s Turkom Bekirjem Ozlujem in tekmovanje nadaljeval v repasažu. V prvem popravnem dvoboju je bil prost, nato pa zabeležil dve zmagi. V drugem popravnem boju je pre-

magal Yanna Siccardija iz Monaka, v borbi za odličje pa Issama Bassouja iz Maroka. David je tako osvojil končno 3. mesto.

Andraž Jereb je bil v prvem krogu kategorije do 66 kilogramov prost, nato je izgubil v boju z Italijanom Manuelom Lombardo. V popravnih





bojih si Slovenec ni privoščil napake. Suvereno je premagal Grka Eleftheriosa Mariosa Panagiotou, Alžirca Houda Zourdanija, Egipčana Mohameda Abdelmawgouda in osvojil bronasto medaljo.

V kategoriji do 48 kilogramov je nastopila Maruša Štangar, ki je bila v prvem krogu prosta, nato pa je izgubila proti Italijanki Francesci Milani. V nadaljevanju je prikazala odlične borbe in zabeležila zmage proti Vasiliki Kourri iz Cipra, Azizi Chakir iz Maroka in Dilari Lokmanhekim iz Turčije ter osvojila 3. mesto.

V kategoriji do 78 kilogramov je nastopila Patricija Brolih. Bežigravčanka je dobila polfinalni boj s Sarro Mzougui iz Tunizije, v četrtfinalu pa je izgubila proti Loriani Kuka iz Kosova. V borbi za odličje je ostala osredotočena, po dobljenem boju z Alžirko Kaouther Ouallal je osvojila 3. mesto.

Vito Dragič je nastopil v kategoriji nad 100 kilogramov in v prvem krogu premagal Portugalca Dioga Silva. V nadaljevanju je izgubil v borbi s Srbom Zarkom Culumom in tekmo-



vanje nadaljeval v repasažu. V prve krogu popravnih dvobojev je bil prost, v drugem pa premagal Grka Dimitriosa Tsoumitasa. V borbi za tretje mesto je nesrečno izgubil proti Špancu Angelu Parro in tako osvojil končno 5. mesto.

Anja Štangar je v kategoriji do 52 kilogramov začela s prostim krogom, nato v prvem boju izgubila z Italijanko Odette Giuffrida in tekmovaljevala v repasažu. Zabeležila je zmago proti Portugalki Mariani Esteves in Andrei Stojadi-

nov iz Srbije ter poraz s Turko Irem Korkmaz. Tekmovanje je končala na 5. mestu.

V kategoriji do 70 kilogramov je nastopila Anka Pogačnik, ki je tekmovaljevala začela s prostim prvim krogom, nato zabeležila poraz z Italijanko Carolo Paissoni. V prvem krogu repasaža je bila ponovno prosta, nato ponovno izgubila, tokrat z Nurcan Yilmaz iz Turčije, in tekmovaljevala končala na 7. mestu.

*Besedilo: JZS*

## EVROPSKO PRVENSTVO KADETI IN KADETINJE

Sarajevo, 28. junij 2018 | Evropskega prvenstva se je udeležilo 457 tekmovalk in tekmovalcev iz trinštiridesetih držav, med njimi tudi osem slovenskih judoistk in judoistov. Najuspešnejša je bila Metka Lobnik, preostali pa so žal ostali brez uvrstitve.

Metka Lobnik je bila v prvem krogu kategorije do 70 kilogramov prosta, nato je z ipponom premagala Avstrijko Anno-Leno Schuchter. V četrtfinalnem boju si je privoščila spodrsrlaj in izgubila proti Raffaeli Igl iz Nemčije, kar jo je vodilo v repasažne boje. Metka se je v popravnih bojih zbrala in zabeležila tri zmage. Sprva je premagala grško predstavnico Aristeo-Ioanno Dimou, nato

Poljakinjo Julio Jaroszewsko. Sledila je borba za 3. mesto, v kateri je Slovenki nasproti stala Nina Geršiova iz Slovaške. Slovenska predstavnica je borbo začela suvereno, kmalu si

je priborila prednost waza-arija, ki jo je uspešno zadržala do konca in osvojila bron.

*Besedilo: JZS*



## CONTINENTAL OPEN TAJVAN

Tajvan, 7. julij 2018 | Odprtega prvenstva Azije se je udeležilo 187 članov in članic iz petindvajsetih držav. Slovenijo je zastopal Vito Dragič, ki je nastopil v kategoriji nad 100 kilogramov. Vito Dragič je bil v prvem krogu prost, v drugem pa je premagal Hyeongsika Nama iz Južne Koreje. S Korejcem se je srečal tudi v polfinalni borbi, v kateri je moral priznati premoč Jaegu Younu. V borbi za bron se je Slovenec uspel zbrati in premagati Kanadčana Joea Caseya Andresa ter osvojiti končno 3. mesto.



Po tekmovanju je povedal: »Ponovno sem šel na tekmovanje čisto sam, brez trenerja ali sotekmovalcev bodisi iz kluba ali reprezentance. Pot in vse skupaj je bilo naporno in zanimivo. Ta medalja in točke so kapljica v ocean za potrebno normo za Olimpijske igre Tokio 2020, tega se še predobro zavedam in vem, da bo potrebno tudi doseči kaj več na večjih tekmovanjih, ampak ta rezultat je zelo dober pokazatelj vrnitve po poškodbi. Čeprav je že več kot eno leto od operacije, me še vedno spremljajo problemi na treningih, tekmovanjih in vsak rezultat je super motivator in nagrada.«

## MLADINSKI POKAL PAKS

Paks, 14. julij 2018 | Mladinskega evropskega turnirja se je udeležilo 361 tekmovalk in tekmovalcev iz tridesetih držav, med njimi tudi štirinajst slovenskih judoistk in judoistov. Najuspešnejši so bili Enej Marinič, Zala Pečoler, Petra Opresnik in Aleksander Ferenčak. Preostali so ostali brez uvrstitve.

### MARINIČ NA NAJVIŠJI STOPNIČKI

Enej Marinič je v predtekmovanju z ipponom malo pred koncem rednega dela dvoboja premagal Rusa Mikhaila Makhinia. V prvi minuti polfinalnega boja si je Enej z ipponom proti Ukrajincu Vladyslavu Berezki odprl vrata v finalni dvoboj

kategorije nad 100 kilogramov. Za zlato medaljo se je pomeril z domačinom Rishardom Waczulikom in si po dobri minuti dvoboja z ipponom zagotovil zlato. Aleksander Ferenčak je bil prost v prvem krogu kategorije do 81 kilogramov, nato je izgubil proti Madžaru Rolandu Gozu in nadaljeval v repasažu. Zabeležil je dve zmagi, nato poraz z Erlanom Sherovom iz Kirgistanu in tekmovanje zaključil na 7. mestu.

### ZALA ZLATA V PAKSU

Drugi dan evropskega pokala za mladince je na tatami stopila Zala Pečoler, ki je Slovenijo predstavljala v kategoriji do 70 kilogramov. V predtekmovanju je bila močnejša

od Hanne Antykalo iz Ukrajine in Britanke Kelly Petersen Pollard. Polfinalni dvoboj je dobila, ko so Nemki Bertille Murphy dosodili tri kazni. Za zlato odličje pa se je pomerila z Izraelko Mayo Goshen, ki jo je premagala z ipponom.

V kategoriji do 70 kilogramov je nastopila tudi Petra Opresnik, ki je po uvodnih zmagah proti Lei Sandra Adam iz Andore in Nemki Alexandri Gantner izgubila proti Izraelki Mayi Goshen in tekmovanje nadaljevala v borbi za bron. V zadnji borbi je naletela na Italijanko Ilario Qualizzo, izgubila in osvojila končno 5. mesto.

Besedilo: JZS





# GRAND PRIX ZAGREB

Zagreb, 27. julij 2018 | Tekmovanja v Zagrebu se je udeležilo 513 tekmovalk in tekmovalcev iz sedeminsedemdesetih držav, med njimi kar petnajst slovenskih judoistk in judoistov. Najbolje so se odrezali Anemari Velenšek, Klara Apotekar, Tina Trstenjak, Martin Hojak, Andreja Leški, Adrian Gomboc in Anja Štangar. Preostali so ostali brez uvrstitve.

## PRVI DAN V ZAGREBU DVE PETI MESTI

Prvi dan tekmovanja v Zagrebu je na tatami stopilo šest Slovenk in Slovencev. Boji so bili zanimivi in težki, saj je konkurenca v hrvaški prestolnici ena najmočnejših na teh dogodkih.

Evropski prvak Adrian Gomboc je svoje boje na prvenstvu začel proti Slovaku Mateju Poliaku in ga premagal z waza-arijem. Naslednji nasprotnik je bil Kazahstanec Gumar Kyrgyzbayev, ki je klonil po Adriani lepo izvedeni tehniki, ki jo je zaključil z metom za ippon. V četrtfinalnem dvoboju z Izralcem Baruchom Shmailovom si je pol minute pred koncem rednega dela



priporil waza-ari in prednost zadržal do konca. V polfinalnem dvoboju se je Adrian pomeril z Izralcem Talom Flickerjem, ki je minuto pred koncem Slovenca premagal z ipponom. Aktualni evropski prvak je tako prišel v boj za bron. Pomeril se je z Japoncem Hifumijem Abe, ki si je tekom borbe priporil dva waza-arija, tako je Adrian tekmovanje zaključil na 5. mestu

Z ipponom po dobri minuti dvobojja proti Judith Gonzales iz Čila, si je Anja Štangar priporila zmago v uvodnem dvoboju. V četrtfinalu se je pomerila s Francozinjo Amandine Buchard, ki si je v začetku dvoboja priporila prednost waza-arija, nekaj sekund pred koncem rednega dela pa slavila z ipponom. Anja si je v prvi tekmi repasaža priporila waza-ari proti Chelsie Giles iz Velike Britanije in ga uspela zadržati do konca dvobojja. Z zmago se je vrnila v borbo za bron. V borbi za medaljo se je pomerila z Belgijko Charline Van Snick, ki je sredi dvobojja izvedla tehniko davljenja in tako z ipponom dobila

dvoboj. Anja je tekmovanje končala na petem mestu.



V izločilnih bojih se je Maruša Štangar pomerila z Andrejo Stojadinov iz Srbije in jo v drugi minuti podaljška premagala z ipponom. V naslednjem dvoboju, proti aktualni svetovni prvakinji Japonki Funa Tonaki, je Maruša v prvih sekundah povedla z waza-arijem, nato pa je Japonka dvoboj dobila z ipponom. Po prostem krogu se je Kaja Kajzer v drugem krogu pomerila proti Avstrijki Sabrini Filzmoser. Pol minute pred koncem rednega dela si je priporila waza-ari, ki je zadostoval za zmago. V zadnji tekmi rednega dela

je Kaji nasproti stala Nora Gjakova iz Kosova, ki je borbo predčasno končala z ipponom.

Matjaž Trbovc je svoje dvoboje otvoril z ipponom proti Uzbekstancu Diyorbek Urozboev, ki ga je ugnal v prvih sekundah podaljška. V drugem dvoboju na prvenstvu je klonil, ko si je Italijan Andrea Carli no priboril dva waza-arija.

David Štarkel je izločilne boje začel z zmago z ipponom proti Bolgaru Valentinu Alipievu. V nadaljevanju se je pomeril z Američanom Adonisom Diazem, ki je sredi rednega dela dvoboja slavil z ipponom.

### TINI SREBRO

Tudi drugi dan tekmovanja je bil za slovenske tekmovalce več kot uspešen. Tina Trstenjak se je v kategoriji do 63 kilogramov zavihtela tik pod vrh, petih mest sta se veselila Andreja Leški in Martin Hojak.

Aktualna olimpijska prvakinja Tina Trstenjak je bila do finala suverena. Nanizala je tri zmage – slavila je proti Marie Laerke Olsen iz Danske, Amy Livesey iz Velike Britanije in Martyni Trajdos iz Nemčije. V finalu jo je čakala izjemno neugodna nasprotnica, Japonka Nami Nabekura. Tina je dvoboj začela dobro, bila bolj aktivna in v borbi prevladovala.



V tretji minuti je ponovno napadla, vendar je japonska predstavnica izkoristila trenutek nezbranosti in Tino premagala z metom za ippon. V kategoriji do 63 kilogramov je nastopila tudi Andreja Leški, ki se je prebila v polfinale. Premagala je Romunko Stefano Dobre in Kanadčanko Catherine Beauchemin-Pinard. V polfinalu je nalezela na Japonko Nami Nabekuro in izgubila. Uvrstila se je v borbo za 3. mesto, kjer se je pomerila z brazilsko predstavnico Alexio Castilhos, ki se je v tretji minuti borbe veselila zmage z ipponom. Martin Hojak je v kategoriji do 73 kilogramov zabeležil zmage nad

Turkom Bilalom Ciloglu, Romunom Marcelom Cerceu in Italijanom Leonardom Casaglio.

V četrtfinalu se je pomeril



z Rustamom Orjuovim iz Azerbajdžana, ki je bil žal premočan. Martin je prejel tri kazni in borbo izgubil. S porazom se je preselil v repesaž, kjer je v zelo atraktivni borbi z metom uchi mata premagal Ukrajinca Artema Khomula ter se uvrstil v boj za 3. mesto. V borbi za bron mu je nasproti stal izraelski predstavnik Tohar Butbul. Martin je pridobil rahlo prednost, saj je Izraelec kmalu po začetku borbe prejel dve kazni, v nadaljevanju pa je žal presenetil slovenskega predstavnika in zmagal.





V kategoriji do 70 kilogramov je nastopila Patricija Brolih, ki je v uvodni borbi proti Nizozemki Asumi že v trenutkih borbe pridobila prednost, ki jo je uspešno ubranila do konca in zmagala. V drugem krogu se je pomerila v Britanko Conway, ki pa je bila žal premočna in Patricija je končala s tekmovanjem.

## IZJEMEN ZAKLJUČEK

V najtežji ženski kategoriji je za Slovenijo nastopila Anamari Velenšek. Uvodni dvoboj je dobila z ipponom, ko je prikazala lepo tehniko davljenja. Larisa Ceric je prejela tri kazni in posledično je četrtfinalni dvoboj šel v prid Anamari.

Za preboj v finale je premagala Bolgarko Maryno Slutskayo, za kar je zadostoval waza-arijem iz začetka dvoboja. Skozi celotno borbo s Tunizijko Nihel Cheikh Rouho je Anamari prevladovala in napadala, kar se ji je obrestovalo pol minute pred koncem, ko je s tehniko vzvoda nasprotnico prisilila k predaji. Tako je Anamari poskrbela za zlato v Zagrebu in zven slovenske himne.

Klara Apotekar je v uvodnem boju proti Brazilki Nathaliji Parisoto povedla

z waza-arijem in kasneje zmagala, ko so nasprotnici prisodili tri kazni. V drugem krogu proti Rusinji Anastasiji Dmitrievi si je minuto pred koncem priborila ippon. Četrtfinalni dvoboj proti domačinki Karli Prodan je po napornem dvoboju dobila z waza-arijem. Napredovanje v finale prvenstva si je zagotovila po zelo izenačenem dvoboju s Francozinjo Audrey Tcheumeo, ko je slednja prejela tri kazni. Za zlato odličje se je pomerila še z eno Francozinjo. Malonga Madeleine je



izvedla lepo tehniko v parterju in si sredi rednega dela finala priborila ippon, Klara pa je tako osvojila srebro.

David Kukovica je na tatami stopil v kategoriji do 90 kilogramov. V izločilnih bojih mu je nasproti stal Uzbekistanec Davlat Bobonov, ki ga je dobro minuto pred koncem rednega dela premagal z ipponom.

V najtežji moški kategoriji je na-

stopil Enej Marinič. V prvem krogu izločilnih bojov mu je nasproti stal Ukrajinec Yakiv Khammo in ga sredi rednega dela dvoboja premagal z ipponom. V isti kategoriji se je pomeril tudi Vito Dragič. Njegov nasprotnik je bil Nizozemec Jur Spijkers, ki pa ga je z ipponom premagal nekaj sekund pred koncem rednega dela dvoboja.

*Besedilo: JZS*



# VELIKA NAGRADA BUDIMPEŠTE

Budimpešta, 10. avgust 2018 | Tekmovanja v madžarski prestolnici se je udeležilo 578 članov in članic iz osemindesetih držav, med njimi enajst slovenskih predstavnikov. Najuspešnejši sta bili Maruša Štangar in Andreja Leški, preostali pa so žal ostali brez uvrstitve. Prvi dan velike nagrade Budimpešte se je za Slovenijo začel z bronasto kolajno Maruše Štangar v kategoriji do 48 kilogramov. Poleg nje so ta dan nastopili še Kaja Kajzer, Adrian Gomboc, Matjaž Trbovc in David Štarkel. Maruša Štangar je svoj uvodni dvoboj v kategoriji do 48 kilogramov začela z zmago nad Fjollo Kelmendi iz Kosova. Z waza-rijem je sprva povedla Fjolla, nato je Maruša izenačila in kmalu dvoboj zaključila s še drugim waza-rijem. Redni del tekmovanja je zaključila z zmago nad Španko Julio Figueroa, ko je nekaj sekund pred koncem dvoboja dosegla waza-ari. Četrtfinalno tekmo proti Rusinji Sabini Giliazovi je dobila z lepo parterno tehniko. Za preboj v finale je morala premagati Japonko Tamami Yamazaki, ki pa si je priborila dva waza-arija in posledično zmago. Maruša se je za bron spopadla z Milico Nikolić iz Srbije, ki je bila prva nosilka tega tekmovanja. Tekom rednega dela sta si priborili vsaka po eno točko z waza-rijem in borba je prešla v boj za zlato točko. Po napornem dvoboju, ki je skupaj trajal preko šest minut, si je Maruša priborila



waza-ari in bronasto kolajno. Kaja Kajzer je celotno borbo z Rusinjo Anastasio Konkina prevladovala, dobre pol minute pred koncem pa si je priborila waza-arija, kar je bilo dovolj za zmago. V tretji borbi rednega dela se je pomerila z Nemko Thereso Stoll, ki je po dobri predstavi v parterju slavila z ipponom. Uvodne borbe v kategoriji do 66 kilogramov je z zmago otvoril Adrian Gomboc. Z ipponom je premagal Kitajca Duanbina Maja. Po dosojenih treh kaznih v borbi z Izraelcem Yarinom Menagedom je zaključil s tekmovanjem. V najnižji moški kategoriji je za Slovenijo na tatami stopil Matjaž Trbovc. Slovenci je nasproti stal Robert Mshvidobadze iz Rusije, ki si je v parterju priboril ippon. Drugi slovenski predstavnik v kategoriji do 60 kilogramov je bil David Štarkel, ki se je pomeril s Čehom Davidom Pulkrabekom, ki je v drugim minuti rednega dela borbo končal z ipponom. Andreja Leški je z waza-rijem premagala Filipin-

ko Kiyomi Watanabe in se uvrstila v tretji krog predtekmovanja, kjer ji je nasproti stala Nemka Nadja Bazynski, proti kateri si je priborila prednost waza-arija in se prebila v četrtfinale. Za preboj med 4 najboljših je morala premagati Kanadčanko Catherine Beauchemin Pinaud. Skozi celoten dvoboj je kazala prevlado nad nasprotnico. Najprej si je priborila prednost waza-arija, dvoboj pa zaključila z lepim metom za ippon. Pot v finalni dvoboj kategorije do 63 kilogramov ji je prekrizala Japonka Aimi Nouchi, ki si je v boju za zlato točko priborila waza-ari. Bronasto kolajno si je Andreja zagotovila z zmago nad Kanadčanko Stefanie Tremblay z lepim metom za ippon.

V kategoriji do 63 kilogramov je za Slovenijo na tatami stopila tudi Lia Ludvik. V uvodnem dvoboju z Alice Schlesinger je klonila, ko si je Britanka minuto pred koncem priborila prednost waza-arija in jo zadržala do konca.

Patricija Brolih je v prvem boju izgubila proti Italijanki Alice Bellandi, ko si je slednja priborila prednost waza-arija in jo zadržala do konca rednega dela.

Martin Hojak se je v predtekmovanju pomeril s Poljakom Bartusikom, s katerim sta imela kar 11-minutni obračun, v katerem je po priborjeni zlati točki z waza-rijem slavil Poljak.

Besedilo: JZS





## EVROPSKI POKAL BRATISLAVA

Bratislava, 1. september 2018 | Tekmovanja na Slovaškem se je udeležilo 365 članov in članic iz sedemintridesetih držav, med njimi tudi triinajst slovenskih judoistk in judoistov. Najbolje se je odrezala Urška Torkar, preostali slovenski predstavniki pa so ostali brez uvrstitve.

Urška Torkar je nastopila v kategoriji do 78 kilogramov. v prvem krogu je bila prosta, nato je izgubila v borbi z Nemko Julie Hoelterhoff. V repasažu je premagala Avstralko Melanie Wallis in Hrvatico Leo Gobec, nato pa izgubila v borbi s Poljakinjo Urszulo Hofman in tekmovanje zaključila na 7. mestu.

*Besedilo: JZS*



## EVROPSKO PRVENSTVO V JUDO KATAH 2018

Koper, 19. – 20. maj 2018 | V Kopru je 19. in 20. maja 2018 potekalo evropsko prvenstvo v judo katah. Tovrstno prvenstvo smo v Kopru gostili že leta 2012, zaradi uspešne izvedbe pa smo v lanskem letu dobili ponudbo za ponovno organizacijo. Dodatni razlog za ponudbo Sloveniji je bila tudi aktivna udeležba na skoraj vseh tekmovanjih pod okriljem EJU. Udeležba je močna predvsem pri strokovnem kadru (sodniki, seminarji), tekmovalni pari pa so še vedno maloštevilni. Priprave na organizacijo so stekle že jeseni, aktivneje pa v januarju. Za direktorja prvenstva je bil imenovan Igor Albreht, ki je hitro zbral organizacijsko ekipo. Za vodje odborov je določil Iztoka in Sonjo Babič, zadolžena za dvorano in protokol. Branko Majer je organiziral prevoze, Dorjan Rožac pa je skrbel za prehrano. Tanja Albreht je skrbel za akreditacije, Marija Jurkovič ter Asja Babič pa za namestitve. Judo klub 15. maj Marezige se je pri

organizaciji prvenstva zelo izkazal, sodelovali pa so tudi nekateri člani drugih slovenskih klubov.

Prijave so po številu parov dosegle rekord, saj se jih je prijavilo kar 129 (običajno se na EP prijavi 110 parov). Vse kategorije so bile precej številčne, le v *judo showu* je bila prijavljena zgolj skupina iz Belgije. Na našo željo smo na tekmovanje ponovno uvrstili *koshiki no kato*, ki

je od leta 2012 ni bilo v programu. Prijavili so se štirje pari, vendar sta zaradi pravil lahko nastopila le dva. Pred otvoritvijo smo v dvorani lahko videli imenitno izvedbo para iz Celja, ki je z meči in dobro izvedbo dvignil vzdušje v dvorani. V uvodu je zbrano občinstvo in tekmovalce pozdravil predsednik JZS Darko Mušič. Častni gost na otvoritvi je bil predsednik Olimpijskega komiteja



Slovenije Bogdan Gabrovec, prvenstvo pa je odprla Jane Bridge, podpredsednica EJU.

V soboto se je odvijalo evropsko prvenstvo, kjer so tekmovali v dveh starostnih skupinah. Starostna meja je v vsaki kati drugačna. Pri *nage no kati* denimo znaša 35 let, pri *kime no kati* pa 47 let.

Na sobotnem tekmovanju je bilo kar nekaj presenečenj, vendar so glavni favoriti, razen v *nage no kati*, potrdili svojo kvaliteto. V *nage no*

*k a t i*  
j e

večkratni evropski prvak iz Romunije in dvakratni svetovni podprvak Surla - Fleisz presenetljivo zasedel le tretje mesto.

Že v soboto smo videli nastop vseh treh slovenskih parov. V *nage no kati 3G* je nastopil par Jakaj - Babič. V svoji predtekmovalni skupini sta zasedla 4. mesto in se nista uvrstila v nedeljski

finale. V *katame no kati 1G* sta nastopila para Zorman - Perkovič in Plaznik - Gostenčnik. Za tekmovalne pare v *katame no kati 1G* je bila sobotna tekma samo uvod v nedeljski finale.

Na sobotni tekmi je sodil tudi naš sodnik Igor Albreht, in sicer kot glavni sodnik v *katame no kati* in sodnik v *nage no kati*. Glavni sodnik v katah je tisti, ki pozove tekmovalni par na tatami, v različnih primerih lahko prekine izvajanje kate in pri večjih napakah opozarja ostale sodnike ali pri nejasnostih zahteva zasedanje z EJU kata komisijo.



#### NAGE NO KATA

##### Skupina 1

- 1 CARDIA Fabrice - GERMA Ludovic FRA
- 2 FAES Erik - NEUMANN Niels NED
- 3 STEFANEL Gino Gianmarco - CUGINI Alessandro ITA

##### Skupina 2

- 1 COLLINI Mauro - RONDININI Tommaso ITA
- 2 MARIN GOMEZ NIEVES Antonio - AYALA TORRADO Eduardo ESP
- 3 SURLA Iulian - FLEISZ Aurelian ROM

#### KATAME NO KATA

##### Skupina 1

- 1 GILON Nicolas - GILON Jean philippe BEL
- 2 GOICOECHANDIA HUETE Juan pedro - VILLAR AGUILERA Roberto ESP
- 3 FREGNAN Andrea - CORCIONI Pietro ITA

##### Skupina 2

- 1 PROIETTI Stefano - VARAZI Alessandro ITA
- 2 RODRIGUEZ MATYSEK Eloy carlos - TOUSSAINT Vincent FRA
- 3 CESTER Massimo - MAURI Davide ITA

#### JU NO KATA

##### Skupina 1

- 1 ZAHARIA Alina - CHERU Simona Alina ROM
- 2 COULON Mathieu - HERAS Carole FRA
- 3 ARROYO MARTIN Mariano - GARCIA POZO Juan ESP

##### Skupina 2

- 1 DAX ROMSWINKEL Wolfgang - LOOSEN Ursula GER
- 2 TARABELLI Giovanni - TARABELLI Angelica ITA
- 3 WIRTZ Emmanuel - VOINDROT Armelle FRA

#### KIME NO KATA

##### Skupina 1

- 1 MARQUES Gregory - BEGA Stephane FRA
- 2 TOMMASI Enrico - GAINELLI Giulio UTA
- 3 MORONTA PENA David - LOPEZ PRADO Alberto ESP

##### Skupina 2

- 1 JEUFFROY Michel - JEUFFROY Laurent FRA
- 2 VICENS SIQUIER Miguel angel - VICENS SIQUIER Antoni ESP
- 3 MAVILIA Antonio - GANDOLFO Giovanni ITA

#### KODOKAN GOSHIN JUTSU

##### Skupina 1

- 1 BEN TEKFA Kamel - LACROIX Alexis FRA
- 2 MARCOS RODRIGUEZ Pedro - OBRADOR MAS Antoni ESP
- 3 STAUFFER IMBODEN Karine - LOY Karine SUI

##### Skupina 2

- 1 VOLPI Ubaldo - CALDERINI Maurizio ITA
- 2 SATO Marika - POLO Fabio ITA
- 3 GONCALVES Pedro - MOREIRA Paulo POR





V nedeljo je bilo na vrsti tradicionalno evropsko odprto prvenstvo, kamor se uvrstijo prvi trije pari iz evropskega prvenstva iz obeh starostnih skupin. V finalu je torej šest parov v vsaki kati. Tudi v nedeljo so nas tekmovalci kar nekajkrat presenetili, v glavnem pa so najboljši tekmovalni pari zasedli pričakovana mesta. Tudi v nedeljo smo imeli v *katame no kati* glavnega sodnika Igorja Albrehta.

**NAGE NO KATA**

- 1 COLLINI Mauro - RONDININI Tommaso ITA
- 2 SURLA Iulian - FLEISZ Aurelian ROM
- 3 CARDIA Fabrice - GERMA Ludovic FRA

**KATAME NO KATA**

- 1 PROIETTI Stefano - VARAZI Alessandro ITA
- 2 GILON Nicolas - GILON Jean philippe BEL
- 3 REGNAN Andrea - CORCIONI Pietro ITA

**JU NO KATA**

- 1 DAX ROMSWINKEL Wolfgang - LOOSEN Ursula GER
- 2 TARABELLI Giovanni - TARABELLI Angelica ITA
- 3 ZAHARIA Alina - CHERU Simona Alina ROM

**KIME NO KATA**

- 1 JEUFFROY Michel - JEUFFROY Laurent FRA
- 2 MARQUES Gregory - BEGA Stephane FRA
- 3 VICENS SIQUIER Miguel angel - VICENS SIQUIER Antoni ESP

**KODOKAN GOSHIN JUTSU**

- 1 MARCOS RODRIGUEZ Pedro - OBRADOR MAS Antoni ESP
- 2 VOLPI Ubaldo - CALDERINI Maurizio ITA
- 3 GONCALVES Pedro - MOREIRA Paulo POR

**RANDORI NO KATA****NAGE NO KATA 3G**

- 1 ARNAL Emilie - VINETTE Jessie FRA
- 2 GRITTI Federico - GRITTI Francesco ITA
- 3 SCHMIDT Immo - SCHMIDT Hendrik GER

**KATAME NO KATA 1G**

- 1 COUDERC Evan - COUDERC Julien FRA
- 2 PLAZNIK Luka - GOSTENCNIK Žan SLO**
- 3 ŽUNIC Lucija - ŽUNIC Katija CRO
- 4 ZORMAN Sabina - PERKOVIC Luka SLO**

**KOSHIKI NO KATA**

- 1 WIBBERG Peter - NEIHAUS Sebastian GER
- 2 PIREDDA Gavino - PIREDDA Monica ITA

**NASTOPI SLOVENSКИH TEKMOVALCEV**

Slovenski pari so nastopili v evropskem pokalu v judo katah. Tekmovali so trije pari, v dveh katah. V *nage no kati 3G* je nastopil par Jakaj – Babič, v *katame no kati 1G* pa Zorman - Perkovič ter Plaznik - Gostenčnik. Jakaj - Babič sta v predtekmovalni skupini osvojila četrto mesto, a se na žalost nista uvrstila v finale, kjer je nastopilo šest parov, po trije iz vsake predtekmovalne skupine. Finale v *katame no kati* pa nam je prinesel izjemen rezultat, saj sta Plaznik - Gostenčnik zasedla drugo, Zorman - Perkovič pa četrto mesto. Plaznik - Gostenčnik sta že leta 2017 na evropskem prvenstvu na Malti osvojila četrto mesto, a

le zaradi nepotrebne napake pri samem zaključku, zato smo tokrat posebno pozornost v vseh tehnikah usmerjali v otvoritveno in zaključno ceremonijo. V *katame no kati 1G* se tekmuje samo v končnih prijemih, kjer je potrebno pokazati realna reševanja in reakcije na to. Pri samem ocenjevanju je izrednega pomena realizem oz. prikaz realne borbe in reševanje iz končnih prijemov. Po osvojenem drugem mestu smo se dogovorili, da bo par presedlal v celotno *katame no kato*. Kot že na vseh prvenstvih, se je pokazalo, da je prav v *katame no kati* konkurenca najmočnejša in izenačena, tako je pot do najvišjih mest zelo dolgotrajna in težka. Ob rednem treningu smo si zadali cilj, da se v petih letih približamo vrhu.

**ZAKLJUČEK**

Po zaključku prvenstva smo dobili obilo pohval in čestitk, tako pisnih kot ustnih. Dobili smo tudi neformalno ponudbo za redno organizacijo EJU pokala v katah. Ta bi se odvijal v mesecu avgustu, kar je mesec ali dva pred svetovnim prvenstvom, ki je običajno konec septembra ali v oktobru. Organizacija EJU pokala je občutno manj zahtevna od prvenstva.

Upam, da smo z organizacijo letošnjega prvenstva dvignili interes za študij kat še pri kakšnem slovenskem judoistu in bomo v prihodnje nastopali v številčnejši zasedbi.

Besedilo: Igor Albreht

# EVROPSKO PRVENSTVO ZA MLADINCE IN MLADINKE

Sofija, 13. september 2018 | Evropskega prvenstva se je udeležilo 404 tekmovalk in tekmovalcev iz štirinštiridesetih držav, med njimi tudi štirje slovenski predstavniki. Najbolje so se odrezali Lia Ludvik, Enej Marinič in Zala Pečoler, Petra Opresnik pa je, po porazu v prvem krogu, tekmovanje zaključila brez uvrstitve.

Lia Ludvik je tekmovanje v kategoriji do 63 kilogramov začela z zmago proti nizozemski predstavnici Kyri Reumerman, v nadaljevanju je premagala tudi Švedinjo Tove Hansen. Proti Nemki Annabelle Winzig je tekom borbe dosegla waza-ari, ki ga je uspešno ubranila do konca. S tremi zaporednimi zmagami se je Slovenka brez težav uvrstila v polfinalni boj. V boju za odličja se je pomerila z Beograjkanko Anjo Obradović in po polovici dvoboja izkoristila tekmičino nepazljivost, ki jo je pripeljala do finala. V finalnem boju je Lio pričakala Poljakinja Angelika Szymanska, ki proti razpoloženi Slovenki ni imela pravih priložnosti. Lia je sprva povedla z waza-arijem, nato borbo predčasno končala z ipponom in osvojila zlato evropsko odličje.

Zala Pečoler je bila prva v prvem krogu kategorije do 70 kilogramov. V nadaljevanju se je spopadla s



Francozinjo Candice Lebreton, ki je morala priznati premoč slovenski predstavnici. Zala je v nadaljevanju z ipponom premagala Ido Eriksson iz Švedske, v polfinalnem boju pa klonila v borbi z Nizozemko Margit de Voogd. Zala je tekmovanje nadaljevala v borbi za 3. mesto, kjer ji je nasproti stala Marlene Galandi. V napetem dvoboju je imela Nemka nekoliko več sreče in Zala je tekmovanje končala na 5. mestu.

Enej Marinič je nastopil v kategoriji nad 100 kilogramov in zabeležil dve zaporedni zmagi. Z ipponom je brez večjih težav premagal Italijana Lorenza Agro Sylvaina, predčasno pa je zaključil tudi borbo z Nemcem Jonasom Schreiberjem. V polfinalni borbi se je spopadel z Erikom Abramovom. Nемец je izkoristil trenutek Enejeve nezbranosti in borbo končal v svoj prid. Slovenski predstavnik je tako tekmovanje nadaljeval v boju za



3. mesto, kjer ni ničesar prepustil naključju. V zadnjo borbo je odšel izjemno skoncentriran, brez težav je premagal Madžara Richarda Waczulika in osvojil bron.

Besedilo: JZS





# ČLANSKO SVETOVNO PRVENSTVO

Baku, 20. – 27. september 2018 | Svetovnega prvenstva za člane in članice se je udeležilo 755 tekmovalk in tekmovalcev iz stotriindvajsetih držav. Slovensko delegacijo so zastopali Matjaž Trbovc, David Štrakel, Adrian Gomboc, Martin Hojak, David Kukovica, Vito Dragič, Maruša Štangar, Petra Nareks, Kaja Kajzer, Tina Trstenjak, Andreja Leški, Klara Apotekar in Anamari Velenšek.

## SEDMO MESTO MARUŠE ŠTANGAR

Maruša Štangar je nastopila v kategoriji do 48 kilogramov in osvojila odlično 7. mesto. Prvo zmago je dvajsetletnica brez boja dobila proti Nadi Kezakimana iz Burundija. Sledila je borba s šest let starejšo Francozinjo Melanie Clement, ki je v medsebojnih dvobojih letos že slavila, tokrat pa je morala priznati premoč slovenski judoistki. Maruša je s končnim prijemom predčasno končala borbo z Izraelko Noo Minsker, v četrtfinalu pa se je spopadla z aktualno olimpijsko prvakinja Paulo Pareto iz Argentine. Argentinka je povedla z waza-arijem, Maruša pa je bila, v veliki želji po izenačenju, v zadnji minuti dvoboja diskvalificirana. V repasažu je slovensko reprezentantko, po zelo izenačenem in težkem dvoboju,



premagala Otgonceceg Galbadrah iz Kazahstana.

"Zame je to prvo svetovno prvenstvo in z uvrstitvijo med osmerico sem izredno zadovoljna. Seveda je vsak premagljiv, imela sem priložnost za več. Škoda, ampak to je čar športa," je po tekmi povedala Maruša Štangar

Isti dan sta na tatami stopila tudi David Štrakel in Matjaž Trbovc, ki sta tekmovanje zaključila že po uvodnem porazu. Mlad Žalčan je izgubil proti Japoncu Naohisu Takatu, branilcu naslova, Matjaž pa je klonil proti Kirgizu Otarju Bestajevu, ki je do konca dvoboja obdržal prednost waza-arija in Slovenca izločil iz nadaljnjih bojev.



## SKROMNEJŠE NADALJEVANJE

Slovenske nastope je v rojstnem mestu šahovskega vele mojstra Garyja Kasparija odprl aktualni evropski prvak Adrian Gomboc, ki je za ogrevanje po slabi minuti borbe s končnim prijemom ugnal Gavina Mogopo iz Bocvane. Adrian se je nato pomeril s Flickerjem. Tudi drugi dvoboj je slovenski tekmovalc obvladoval, bil dvakrat blizu metu za waza-ari, v podaljškju pa je bil spretnejši prvi nosilec Flicker, ki je izkoristil eno od redkih priložnosti in dosegel zmago.



V ženski konkurenci se je predstavila Celjanka Petra Nareks. Varovanka Marjana Fabjana je že v uvodu nalezela na težko borbo, ko ji je nasproti stala Sim Song Rim iz Severne Koreje, bronasta z letošnjih azijskih iger. V izenačenem dvoboju je bila Petra že po minuti v izgubljenem položaju, ko je tekunica osem sekund držala končni prijem, a se je izkušana Slovenka izvila. V nadaljevanju je, po izenačeni borbi, Slovenki 45 sekund pred koncem uspel odločilni met za waza-ari. V nadaljevanju je Slovenka z ipponom odpravila Jaciro Ferreira iz Mozambika. Zataknilo se je v borbi za četrtfinale, ko je Brazilka Erika Miranda Petro prisilila v napake, po treh kaznih pa je Slovenka z diskvalifikacijo končala tekmovanje.



Martin Hojak je za ogrevanje premagal Luksemburžana Claudia Nunesa dos Santosa, ki je v uvodu sicer pokazal agresiven judo, v nadaljevanju pa je pobudo prevzel Slovenec, ki je na polovici borbe dosegel waza-ari, v naslednji minuti pa zmagal s končnim prijemom v parterju. Za bolj neugodnega se je izkazal Francoz Guillaume Chaine. V izenačenem dvoboju, kjer sta se tekmovalca večino časa borila za izhodiščni prijem, je odločil protinapad Chaina v drugi polovici borbe. Prednost waza-arija je Francoz suvereno obdržal in kontriral vse poskuse Ljubljančana.



Prva nasprotnica Kaje Kajzer bila mlada Poljakinja Julia Kowalczyk. V povprečnem dvoboju si je Poljakinja v podaljšku prislužila še tretjo kazen in bila diskvalificirana. Pre-



močna za mlado tekmovalko Bežigrada se je izkazala Britanka Neko-da Smythe Davis, lani bronasta na SP v Budimpešti. Britanka je 21 sekund pred koncem borbo končala z ipponom.

### TINA DO NOVE MEDALJE

Olimpijska prvakinja Tina Trstenjak je na svetovnem prvenstvu v prvi borbi z waza-arijem premagala Britanko Amy Livesey. Sledila je borba s Španko Isabel Puche, ki je po dveh minutah in pol prejela tretjo kazen in posledično diskvalifikacijo. V četrtfinalu je Tina dobre pol minute pred koncem srečanja s končnim prijemom premagala še Avstrijko Kathrin Unterwuzacher. Na poti do odličja je Slovenki stala Japonka Miku Tashiro, ki je za štajersko borko ena najneugodnejših tekmovalk. Japonka je v dopoldanskih bojih izločila Andrejo Leški. Minuto in petinštirideset sekund pred koncem borbe je Japonka povedla z waza-arijem in prednost uspešno zadržala do konca. Slovenka se je morala hitro pobrati in se skoncetrirati na borbo za bron. Tina se ni pustila zмести, Kubanko Maylin del Toro Carvajal je suvereno premaga-



la z ipponom in prvenstvo končala z bronom. V velikem finalu je Francozinja Clarisse Agbenenou ponovno dokazala, da je najboljša na svetu in z metom za ippon gladko ugnala Japonko Tashiro. Drugo bronasto kolajno je osvojila Nizozemka Juul Franssen.

Andreja Leški se je po prostem prvem krogu pomerila s Ketelyn Quadros in pol minute pred koncem dvoboja povedla za waza-ari. O četrtfinalu je odločal obračun z vseameriško prvakinja Maylin del Toro Carvahal s Kube. Slovenka je v dvoboju delovala fizično močnejša, Kubanka pa je imela boljši prijem. V rednem delu sta bili obe tekmovalki blizu doseženemu metu za waza-ari, a borba se je zavlekla v podaljšek, v katerem je slavila Kubanka.



### HITRO SLOVO DEBITANTA

Na svetovnem prvenstvu v judu v Bakuju je slovenske barve v kategoriji do 90 kilogramov zastopal David Kukovica. Mariborčan je bil v prvem krogu prost, v drugem pa se je pomeril z Američanom Coltonom Brownom. V izenačenem dvoboju, z nekaj nevarnimi poskusi na obeh straneh, je bil aktivnejši Američan. V tretji minuti dvoboja mu je Slovenca uspelo prijeti v končni prijem in borbo zaključiti v svojo korist.





### SEDMO MESTO KLARE APO-TEKAR

V dopoldanskem delu je Klara Apotekar v uvodnem dvoboju proti Loriani Kuka s Kosova z ipponom slavila po vsega osemindesetih sekundah borbe. V nadaljevanju jo je pričakala Britanka Natalie Powell, ki je po slabi minuti povedla z waza-arijem, kar je Slovenka kmalu izenačila, le petnajst sekund kasneje pa dvoboj predčasno končala z ipponom. V popoldanskih bojih je Klara klonila proti Japonki Shori Hamada, ki je Slovenko premagala s končnim prijemom v parterju.

Slovenska judoistka je izgubila repasažno borbo z Rusinjo Aleksandro Babincevo in se od Azerbajdžana poslavlja s sedmim mestom. Met, pri katerem sta padli obe, je sicer kontrolirala Slovenka, sodniki pa so waza-ari dosodili Rusinji. Z oceno se nista strinjala tako tekmovalka kot vodstvo reprezentance, nezadovoljstvo z odločitvijo pa so pokazali tudi tuji novinarji. V sicer izenačeni borbi je bilo največ boja za gard, vsaka od tekmovalk pa je imela tudi priložnost za met.



### ZAKLJUČEK Z DVOJNIM SLOVENSKIM NASTOPOM

Vito Dragič je prvo borbo opravil uspešno in v podaljšku slavil proti izkušenemu Argentincu Hectorju Camposu. V nadaljevanju pa je nalletel na oviro. Srb Žarko Čulumom je šestnajst sekund pred koncem izkoristil spremembo v Slovenčevi taktiki in borbo končal z ipponom. Anamari Velenšek je prešla v najtežjo kategorijo, kjer ima po mne-

nju številnih strokovnjakov nekaj kilogramov premalo za doseganje najvišjih mest, kar je potrdila tudi sama. Za Anomari je bila usodna Larisa Cerić iz BiH, ki je bila celotno borbo aktivnejša, Slovenko prisilila k trem napakam, kar ji je prineslo predčasno zmago, Anamari pa je s porazom zaključila s prvenstvom.

*Besedilo: JZS*



## INKLUZIVNI JUDO

V inkluzivnem judu smo bili izjemno aktivni tako v spomladanskem delu kot tudi v počitniškem času. Maja smo se udeležili tradicionalnega tekmovanja v italijanski Ravenni in kolegom iz srbskega Somborja predstavili svoje strokovno delo. V juniju smo organizirali drugi Festival juda za vse Jožeta Škrabe v Kopru, v okviru katerega je bilo hkrati izvedeno državno prvenstvo za veterane ter državno prvenstvo inkluzivnega juda. Med počitnicami smo predstavili judo na prvem inkluzivnem taboru *Gibaj in zmagaj* na Rogli.

V času izpitov v Izoli je naš član Sašo Kovač uspešno opravil izpit za 1. KYU. Na njegov dosežek smo vsi izjemno ponosni!



V septembru sta skupino inkluzivnega juda v Ljubljani obiskala predsednik JZS Darko Mušič in televizijska ekipa iz Kanala A. Prispevek je bil objavljen v oddaji Svet na kanalu A v petek, 7. septembra 2018.

S podporo Judo zveze Slovenije pripravljamo dokumentacijo za uvrstitev discipline inkluzivni judo v tekmovalni sistem Olimpijskega komiteja Slovenije (OKS).

Zahvaljujemo se vsem kolegom, lokalnim skupnostim, sponzorjem in donatorjem za zaupanje na naši poti in vas vabimo, da si preberete prispevek kolega Borisa Švaglja o dogajanju na državnem prvenstvu v Kopru.

*Viktorija Pečnikar Oblak*  
preds. Komisije za Inkluzivni judo

## JUDO KLUB KRŠKO

Pred slabimi dvajsetimi leti sem se prvič srečal z judom, ko sem se kot študent udeležil rekreativne vadbe juda v Judo klubu Bežigrad. Prvih tehnik sem se učil pri Sašu Šindiču, ki je bil takrat predsednik kluba. Hitro sem se navdušil za šport in veščino ter začel trenirati s tekmovalno ekipo, ki jo je vodil Gregor Brod. Vzporedno sem delal kot trener v ŠD Mala šola juda, ki jo je vodil Miha Košak. Najprej sem pomagal, pozneje pa sem vodil rekreativno sekcijo za odrasle. V treniranju juda, njegovi zgodovini in borbi, sem prepoznal načela in vrednote, ki sem jih zlahka prenašal v vsakdanje življenje. Zaradi vsega tega in tudi veselja pri delu z mladimi, sem leta 2009 v Krškem ustanovil prvi klub juda, ki deluje v občini z dolgotrajno tradicijo udarjalnih borilnih športov.

Prvi treningi v Krškem so potekali v telovadnici OŠ Jurija Dalmatina. Takrat sem še živel in treniral

v Ljubljani, v Krškem pa sem vodil treninge. Naslednje leto sem se preselil v Krško in tako smo začeli delovati še na dveh osnovnih šolah v občini, in sicer v Brestanici in Senovem. Ker so se skupine hitro polnile, sem začel razmišljati o namenu telovadnice. Dobil sem jo leta

2012, ko si je Urška Žolnir priborila zlato olimpijsko kolajno. S pomočjo občinskih podjetij smo investirali v nakup tatamijev in z njimi opremili 180 m<sup>2</sup>. Našo zagnanost so prepoznali tudi vodilni v krški občini. S prispevki nam omogočajo nadaljnji razvoj in kakovostno delo.







V klubu delamo trije trenerji. Leta 2013 se je klubu priključila Tamara Strnad, uspešna tekmovalka v ju-jitsu. Danes uči otroke v skupinah male šole in šole juda. Prve trenerske izkušnje pridobiva pri starejših skupinah naš tekmovalec Amar Džaferović. V centralni telovadnici izvajamo vadbo petih skupin, ki so razdeljene v starostne kategorije: vrtec, mala šola, šola, mojster in rekreacija za odrasle. Poleg tega na treh osnovnih šolah še vedno izvajamo krožek juda. Delo v klubu temelji na modelu dolgoročnega razvoja športnikov, zato do petnajstega leta ne izvajamo športne specializacije. Pomembnejši od števila tekmovalcev je napredek članov. Tekmovalno obdobje starejših dečkov in mlajših traja od oktobra do februarja. Tako nam ostane dovolj časa za posvečanje tehnični izvedbi pasovnega programa JZS. Poleg juda v klubu treniramo še brazilski jiu-jitsu. Naši tekmovalci se udeležujejo tudi tekmovalni ju-jitsu ne-waze. Amar Džaferović je leta 2017 na evropskem prvenstvu v Bukarešti osvojil srebrno medaljo.

Klubska vizija temelji na stabilnem dolgoročnem delovanju, pri katerem bodo v klubu delali doma izobraženi trenerji. Lokacija, na kateri smo, omogoča dobro prometno povezavo z okoliškimi kraji. Bližina večjih judo središč, kot so Ljubljana, Celje, Maribor in Zagreb, daje možnost različnih načinov sodelovanja in izpopolnjevanja tekmovalcev. Želimo si, da bi v prihodnosti tudi Krško postalo mesto s tradicijo juda, kot je to že v številnih slovenskih mestih.

*Besedilo in fotografije:  
Ivan Širola, JK Krško*



## POLETNI JUDO KAMP IZOLA 2018

V začetku avgusta so slovensko obalo znova preplavili judoisti. Udeležili so se tradicionalnih poletnih priprav, ki se vsako leto izvaja v Izoli. Letošnja udeležba je presegla vsa pričakovanja, prednjačila ni le po kvantiteti, temveč tudi po kvaliteti, saj smo na tatmiju telovadnice Osnovne šole Livada gostili kar pet aktualnih olimpijskih prvakov iz Ria 2016 (Majlinda Kelemendi iz Kosova, Tina Trstenjak iz Slovenije, Fabio Basile iz Italije, Beslan Mudranov in Khasan Khalmurzaev iz Rusija) ter ostalih velikih šampionov našega športa – dobitnikov olimpijskih, svetovnih in evropskih odličij (Italijanka Odette Giuffrida – srebrna iz Ria, bronasti Anamari Velenšek iz Slovenije in Natalija Kuzutina iz Rusije). Na pripravah nista manjkala niti Madžara Miklos Ungvari in Eva Csernoviczki, nosilca medalj iz OI London 2012.

Judo zveza Slovenije poletno šolo v Izoli organizira že sedemindvajseto

leto zapored, letos je potekala od 30. julija do 10. avgusta. Prvi del je bil namenjen članom oz. članicam in mladincem oz. mladinkam, drugi del pa kadetom oz. kadetinjam in starejšim dečkom oz. deklicam. Skupaj smo letos v Izoli spremljali približno 450 športnikov, od tega v prvem delu, kjer so sodelovali člani in mladinci, okoli 350, v drugem delu, za mlajše starostne skupine, okoli 100 udeležencev iz skupaj 17 držav.

Dobra organizacija, prijateljsko druženje, izmenjava tekmovalnih izkušenj in morje so magnet predvsem za judoiste iz osrednje Evrope, letos pa so se nam na pripravah pridružile tudi reprezentance iz Rusije, Kanade, Čila, Brazilije in Avstralije, kar je celotnim pripravam dodalo še dodatno težo. Kljub veliki vročini, ki nas je spremljala v času našega programa priprav, so bili po večinskem mnenju vsi udeleženci zelo zadovoljni z organizacijo kampa in vodenjem treningov pod vodstvom

strokovnega tima – direktorja Marjana Fabjana in pomočnikov Petre Nareks, Gregorja Broda in Igorja Trbovca.

V Izoli se je predstavila tudi celotna 13-članska slovenska reprezentanca, ki je med 20. in 27. septembrom nastopila na članskem svetovnem prvenstvu v Bakuju. O kvaliteti poletne šole še dodatno priča podatek, da je več kot 40 udeležencev priprav tekmovalo na letošnjem svetovnem prvenstvu v Azerbajdžanu.

V drugem delu poletnega kampa Izola 2018 smo izvedli tri programe: organizirali in izpeljali smo DP kate, pod vodstvom Igorja Albrehta, ter izvedli poletni del vadbe in polaganja pasov za rjavi pas 1. KYU ter mojstrske pasove pod vodstvom predsednika komisije Braneta Vuzema. Skupaj je k izpitu pristopilo 90 kandidatov.

V drugem delu poletnega kampa je bil organiziran tudi 5-dnevni trening za mlajše starostne kategorije,



*Na pripravah je bilo prisotnih pet olimpijskih prvakov.*



katerega se je udeležilo okoli 100 športnikov, treninge pa sta vodila trenerja Štefan Cuk in Kristina Vršič.

Tudi v letošnjem letu smo uspešno organizirali skupen tradicionalni izlet z ladjo po slovenski obali za vse trenerje in goste našega kampa.

Na koncu bi se zahvalil vsem, ki so mi pomagali pri organizaciji in izpeljavi še enega uspešnega projekta slovenskega juda. Še posebej se bi zahvalil Rebeki Dragič in Tini Očko za organizacijo namestitev, Veroniki Podlesnik za medicinsko dežurstvo tokom celotnega programa kampa ter Iztoku Kosu in Stanislavu Očku, ki sta skrbela za prevoze iz letališč in oskrbo ledu ter ostalih pripomočkov v dvorani. Posebej se je potrebno zahvaliti lokalnemu organizatorju, JK Marezige pod vodstvom Iztoka Babiča, ki nam v veliki meri pomagal pri tehnični organizaciji izvedbe kampa.

Športni pozdrav – se vidimo naslednje leto!

Besedilo:  
Franc Očko,  
generalni sekretar JZS



*Udeleženci poletnega kampa.*



*Ezio Gamba - generalni sekretar EJU in športni direktor ruske judo federacije, in Franc Očko - generalni sekretar JZS in vodje poletnega kampa Izola.*

## USMERJANJE MOTIVACIJE MLADIH ŠPORTNIKOV

### O ZMAGI IN PORAZU

Pri delu z različnimi starostnimi kategorijami upoštevamo starost otrok, nivo telesnih sposobnosti in zahtevnost športne usmeritve določene vadbene skupine. Trener mora vedeti, da je najpomembnejši športnik in njegovo zdravje, šele nato zmaga. Preprosta rešitev bi bila, da bi odpravili poraz, vendar pa to ni mogoče. Tudi učenje prenašanja porazov ima pozitiven učinek. Rešitev je, da se mladi športniki in trenerji naučijo pravilno razlagati svoje poraze. Biti uspešen lahko

pomeni »biti najboljši« ali pa samo osebno izboljšanje in obvladovanje športnih veščin. Osnovno vodilo pri vadbi naj bo, še posebej pri najmlajših, da se vadeči dobro počutijo in pri vadbi radi sodelujejo.

Trenerji lahko veliko naredijo za povečanje motivacije, tako da spremenijo pomen uspeha. Uspeh mora biti viden v preseganju športnih ciljev in ne v prekašanju storilnosti drugih. Zmaga je pomembna, vendar ni na prvem mestu. Pomembnejše je prizadevanje športnika, da doseže svoje cilje. Ko trener zmago postavi za

manj pomembno od doseganja lastnega cilja, postanejo športniki veliko bolj motivirani za vadbo. V tem primeru tekme ne vidijo kot konec vsega, temveč kot koristno občasno preverjanje na poti k doseganju ciljev. Športniki ne ocenjujejo svoje uspešnosti z zmago ali porazom temveč po tem, ali so dosegli svoje storilnostne zmožnosti in zastavljene vedenjske cilje.

Mladi športniki se morajo naučiti, da poraz v športu ni neuspeh, je pa neuspeh, če niso vložili v aktivnost maksimalnega napora. Potrebno

jim je povedati ter jih poučiti, da je manj uspešen tekmovalac lahko zelo uspešen v šoli, službi in kot človek. Tekmovanje je zdravo, zmaga je pomembna in poraz je lahko koristen, toda samo tedaj, kadar šport ohranja primerne perspektive. Rainer Martins (Joy and Sadness in Children's Sports. Front Cover, Human Kinetics Publishers, 1978) je zapisal takole: »Ne priznavam teorij, ki izključujejo tekmovalnost, saj so v nasprotju z izkušnjami narave, posameznika in družbe. Destruktivno tekmovalstvo vodi v nevrotizem, kreativno tekmovalstvo pa opogumlja človeka, da je boljši, kot bi bil drugač.«

Dogaja se, da športniki kljub naporom ne napredujejo. Trener mora razumeti, da mladi športniki ne nastopajo slabo, ker bi jim primanjkovalo motivacije, temveč ker so izčrpali svoje zmožnosti. Športnike moramo naučiti, da to dejstvo sprejmejo, seveda pa jim moramo to sporočiti tako, da jim ne uničimo motivacije za nadaljnje ukvarjanje s športom in da ga osebno ne razvrednotimo. Športniki potrebujejo pomoč pri prepoznavanju svojih meja. Potrebno jim je pomagati pri dozorevanju, da bodo sposobni odkriti in doseči svoje meje ter si postavljali dosegljive cilje.

### POSTAVLJANJE CILJEV

Raziskave ugotavljajo, da težki, vendar specifični oz. točno določeni cilji vodijo k izboljšanju nastopa, kar posledično pomeni doseganje ciljev (Martens, 1990, v Kajtna in Jeromen, 2007). Optimalno postavljanje ciljev je pomembno pri zvečanju motivacije in usmerjanju vedenja. Psihologi ugotavljajo, da je pomembno sodelovanje mladih športnikov pri postavljanju ciljev, saj na ta način postanejo odgovorni za svoj napredek. Za uspehe prejmejo zasluge, za neuspehe pa odgovornost. Otroci nasploh tudi delajo bolje, kadar si cilje določijo sami.

### KAKŠNI MORAJO BITI CILJI?

Cilji naj bodo takšni, da jih je športnik zmožen doseči. Obenem morajo presegati že doseženo, da bi spodbudili nadaljnji športni razvoj.

Hkrati naj bodo zastavljeni tako, da se uspeh načrtuje dolgoročno. Pri tem imajo vmesni cilji pomembno vlogo pri utrditvi športnikovega samozaupanja. Manjši in pazljivo dvigajoči se cilji omogočajo nenehno visoko stopnjo motivacije. Če cilji niso previsoki, so razočaranja po neuspehih manj boleča. Zaradi tekmovalnih pritiskov, vpliva staršev in ostalih športnikov v skupini, je trener tisti, ki mora športniku pomagati pri načrtovanju ciljev. Paziti mora, da ne postavi enako visokih ciljev za vso skupino, saj se lahko zgodi, da tak cilj lahko dosežejo samo najboljše.

Postavljanje ekipnih ciljev ne smemo mešati z osebnimi cilji. Ekipni cilji so potrebni, če je eden od osebnih ciljev vsakega člana ekipe, da prispeva vse, kar zmora glede na trenutno stanje pripravljenosti. Bolj primerni ekipni cilji so skupno učenje taktike, spoštovanje drug drugega ter zabava in igra s športnim vedenjem.

### STOPNJA ASPIRACIJE

Pričakovanja odraslih in storilnost drugih otrok lahko povzročijo, da otroci razvijejo realno stopnjo aspiracije ali da se s svojimi željami dvignejo nad ali pod svoje sposobnosti. Otrok, od katerega nenehno pričakujemo večjo storilnost od njegovih sposobnosti ter njegove rezultate vedno primerjamo z dosežki drugih otrok v vadbeni skupini ali določeni generaciji, ne bo razvil realnih pričakovanj, ampak se bo zaščitil z zelo nizkimi cilji, da bi se izognil neuspehu. Morda pa si bo celo postavil pretirano visoke cilje. Ker vsak športnik vrednoti svoje dosežke glede na lastno stopnjo aspiracije, je za trenerja pomembno, da pozna športnikova pričakovanja. Če so nerealna in preveč presegajo njegove trenutne sposobnosti, bo izredno razočaran nad rezultatom, pa čeprav v drugačni situaciji ne bi veljal za slabega. Glede na stopnjo aspiracije je otrok zadovoljen ali nezadovoljen z opravljeno nalogo. Če trener pozna športnikove želje, bo ob neuspehu in uspehu predvidel njegovo vedenje. Tako ga bo lahko z ustrežno motivacijo pripravil, da bo zadovoljen s svojim naporom na tekmovalju.

### IZPOLNITEV PRIČAKOVANJ

Trenerji do športnikov gojijo svoja pričakovanja. Ta so lahko pozitivna ali negativna, lahko so sporočena direktno ali indirektno. Za negativna pričakovanja so najbolj občutljivi športniki, ki so že polni dvomov o sebi. Kadar opazijo, da trener od njih ne pričakuje veliko, to utrjuje njihovo prepričanje, da jih trener ne ceni. Zakaj bi se torej trudili? Posledično bo njihova aktivacija in športni uspeh nižji. Velja pa omeniti, da lahko športniki z močno samozavestjo zavrnejo negativna pričakovanja in, v želji za samopodreditvijo in dokazovanjem trenerjeve zmote, celo presežejo svoje trenutne sposobnosti.

Dobre izkušnje zmeraj okrepijo prepričanje pozitivno orientiranih športnikov v njihove sposobnosti. Gary Wieneke z Univerze v Illinoisu pravi: »Če obravnavate posameznika takega, kot je, bo ostal tak, kot je, toda, če ga obravnavate take, kot bi moral in mogel biti, bo postal tak, kot bi moral biti in bi lahko bil«. Samostojno delo trenerja zahteva od njega ustrezna znanja in veščine, ki jih mora nadgrajevati tako, da spremlja strokovno literaturo in se udeležuje vseh dostopnih oblik izobraževanja ter strokovnega izpopolnjevanja. Klubi in posamezne panožne športne zveze bi morale v tem procesu dviga strokovnosti trenerjev odigrati večjo vlogo, tudi v finančnem delu.

### ZUNANJE NAGRADE IN NOTRANJA MOTIVACIJA

Mladim športnikom moramo pomagati pri razumevanju pomena zunanjih nagrad (medalje, plakete itd.). S športom se naj najprej ukvarjajo zaradi zadovoljstva in številnih drugih koristi v osebostnem razvoju, ne pa zato, da bi dobili zunanje nagrade. Seveda pa so le-te lahko izvrstna spodbuda, da se še bolj potrudijo. Trenerji naj pri tem poudarjajo, da so zunanje nagrade samo znak priznanja za dosežen cilj in potrditev osvojenega športnega znanja. Simboli priznanja ne naredijo nekoga boljšega od drugega, ne zagotavljajo nadaljnega uspeha in niso pglavitni razlog za ukvarjanje s športom. Najpomembnejši



razlog za udeležbo v športu je udeležba sama. Kadar mladi športniki razumejo to sporočilo, potem zunanje nagrade ne bodo spodkopale njihovih notranjih motivov.

### POMEN SOCIALNE STIMULACIJE NA MOTIVACIJO

K motivaciji prispeva tudi socialna stimulacija, ki je pomembna za razvoj stabilnih vrednostnih orientacij. Socialno priznanje v ekipi, ki trenira skupaj, je za samozaupanje mladih športnikov odločujoče še posebej pri psihičnih obremenitvah. Spoznanje športnika, da ima podporo kolektiva, povečuje njegovo gotovost in s tem zmanjšuje psihične obremenitve. Če športnik ve, da ga bosta moštvo in trener tudi pri neuspehih cenila, bo težke naloge doživljal manj obremenjujoče.

### OD MOTIVACIJE DO ANKSIOZNOSTI

Športniki različno dojemajo nastale situacije v procesu treninga in tekmovanj in si jih tudi različno predstavljajo. Kar je za posameznega mladega športnika lahko že zelo stresno, za drugega ne predstavlja nobenega vznburjenja in stresa. Vemo, da je motiviranost bistvene pomena za uspešen nastop in veselje v igri, vendar je za oboje potrebna optimalna aktivacija. Nekateri trenerji menijo, da bolj ko je športnik motiviran, bolje je. Posledica povečane motivacije je zvečanje storilnosti, toda samo do optimalne stopnje. Nadaljnja motivacija povzroči hitro poslabšanje storilnosti.

Kadar so športniki preveč motivirani ali preveč aktivirani, postanejo zaskrbljeni za uspeh. Posledica prevelike anksioznosti so napete mišice, močno znojenje, večje kortikalno vznburjenje, povečanje moči in hitrosti srčnega utripa z občasnimi občutki tesnobe in stiskanja pri srcu, povečanje krvnega pritiska, na periferiji pa vazokonstrikcija. Dihanje je plitvo in kratko, pojavijo se prebavne motnje. Športnika spremlja občutek nedoločene strahu in tesnobe. Tudi njegova gibanja niso več tako tekoča in lahka kot sicer.

Dobro pripravljeni športniki ne

potrebujejo posebne pozornosti, medtem ko je treba druge hrabriti in sprostiti. Osnovni razlog prevelike anksioznosti v športu je negotovost športnika, ali bo izpolnil zahteve, ki so mu jih postavili trener, starši ali pa si jih je postavil sam, in kako je izid zanj pomemben. Pri tem je lahko trener anksioznemu športniku v veliko pomoč, saj ima ključno vlogo pri usmerjanju ustreznega vznburjenja in pozitivne motivacije.

Nekateri trenerji tega ne razumejo. Namesto, da bi pomagali športnikom, povzročajo še večjo negotovost tako, da ne povedo pravočasno kdo bo igral v ekipi (ekipni nastopi). Nekateri trenerji stalno spominjajo svoje športnike na negotovost zmag. Na športnike slabo vpliva negotovost glede njihovega socialnega statusa in pomembnosti v moštvo. Trenerji ne smejo biti neobčutiljivi za emocionalna stanja športnikov. Pomagati morajo ublažiti negotovost in pomen tekme. Ni koristno, da športnikom pred začetkom tekmovanja pretirano poudarjamo, kako važna je tekma in negotovost izida. Običajno takšen pogovor ne doseže svojega namena, saj ni naslovljen na individualne potrebe športnika. Tehnike, ki so se pojavile kot pomoč pri doseganju optimalne aktivacije, so: kibernetični trening, vizualno motorično vedenjsko ponavljanje, hipnoza, kognitivni vedenjski trening, progresivna relaksacija, avtogeni trening, biofeedback metoda, transcendentalna meditacija idr.

### NAČELA SPODBUDE

Najpomembnejše načelo spodbude pri mladih športnikih temelji na posledicah njihovega vedenja. Kadar skušajo otroci s slabim vedenjem doseči našo pozornost, verjetno na ta način izražajo svojo stisko in potrebujejo našo pomoč. Ob tem pa mora trener izpostaviti takšno vedenje kot nesprejemljivo. Kadar so posledice njihove akcije pozitivne, jih spodbujamo k ponovitvi z nagradami. Dejanja z negativnimi posledicami poskušamo preprečiti ali vsaj omejiti, pri tem pa si pomagamo s kaznijo. Pri nagrajevanju in kaznovanju si mora trener postaviti določena načela, ki mu bodo v pomoč.

### Nagrada:

- Nagradite storilnost in ne rezultat.
- Otroka je bolje nagraditi za vložen trud kot pa za uspeh.
- Na poti k doseganju pomembnega cilja nagrajajte manjše uspehe. Če boste čakali na končni cilj, morada otroka sploh ne boste nikoli nagrajili.
- Nagradite tudi učenje in storilnost na emocionalnem in socialnem področju: kadar otrok pokaže samokontrolo, razsodnost in sposobnost za odgovorno obnašanje, primerno športno vedenje, timsko delo in sodelovanje.
- Nagrajajte tudi med učenjem novih znanj. Ko je novo gibanje osvojeno, nagrajajte občasno. Svarilo: če je nagrada neodkritosrčna in preveč radodarna, izgubi vrednost.
- Otroke nagradite le tedaj, ko so si to zaslužili.
- Uporabljajte različne »zunanje« nagrade, vendar bodite pri tem previdni – z njimi ne smete zapraviti priložnosti, da otroci doživijo »notranje« nagrade, ki jih prinaša lastno zadovoljstvo.
- Naučite otroke, da imajo »notranje« nagrade večjo vrednost kot »zunanje«.

### Kazen:

Dejanja z negativnimi posledicami zahtevajo drugačen pristop. Z ustrešno motivacijo in vodenjem jih poskušamo preprečiti ali vsaj omejiti, je pa pogosto nemogoče otroke voditi samo s pozitivno spodbudo. Zato je tudi kazen lahko del pozitivnega prijema.

### Upoštevamo:

- Kazen uporabljajte korektno in z namenom, da boste pomagali trenutni in prihodnji otrokovi izpopolnitvi, ne pa za maščevanje ali za svoje boljše počutje. Kazen naj bo neosebna, ne vpijte in ne zmerjajte.
- Mladi športniki, ki prekršijo dogovorjena pravila, naj doživijo neprijetne posledice svojega napačnega ravnanja. Pred kaznovanjem jih prej opozorite.
- Pri kaznovanju bodite dosledni.
- Ne odločite se za kazen, ki bi odstopala od osnovnih načel, ki ste si jih postavili. Če se ne morete domi-

sliti primerne kazni takoj, povejte, da boste premislili in da boste z njimi o tem govorili kasneje.

e) Kazen ne sme biti taka, da bi se otroci počutili ponižane. Če z njimi postopate pošteno in če se vam zdi vaša odločitev primerna, poskrbite, da se bo otrok kljub izrečni kazni še zmeraj počutil kot pomemben član skupine.

f) Prepričajte se, ali kazen ni morda spodbuda za ponavljanje napačnega ravnanja.

g) Nikoli ne kaznujte otrok, če delajo napake med vadbo.

h) Za kazen nikoli ne uporabljajte motoričnih aktivnosti – kot na primer tek, sklece idr. To so vendar sredstva za napredek v športni vadbi in bi jih lahko otroci zaradi napačne uporabe zasovražili.

i) Kaznujte zmerno. Pri nenehni uporabi kazni in kritike bodo mladi svoje zanimanje usmerili drugam.

### SKLEP

Naše obnašanje je motivirano, ne pojavlja se kar samo od sebe, ima svoje vzroke in cilje.

Morda je najpomembnejša značilnost človekove motivacije to, da lahko svoje obnašanje zavestno spodbuja, usmerja in vodi. Tudi kakovost naših dosežkov je odvisna od tega, kako močno smo motivirani zanje. Težko bi si namreč razlagali velike dosežke športnikov drugače kakor z dejstvom, da so bili pri svojih prizadevanjih izjemno motivirani.

Med sedmim in desetim letom starosti so otroci zelo motivirani za igro in prijetno preživljanje časa. Veselje in vznemirjenje, veselje do gibanja, izražanje samega sebe, primerjanje z drugimi so močne spodbude, ki jih ženejo, da se vključijo v šport. Prav tako je pomembna želja po osvajanju novih sposobnosti in obvladovanju lastnega telesa. Če vladajo med mladimi športniki dobri odnosi in če se med njimi oblikujejo prijateljstva, ki postanejo vir zadovoljstva, nastanejo v skupini dodatne spodbude za vadbo. V pozitivnem odnosu med trenerjem in mladimi športniki so otroci spoštovani. Tudi to je spodbuda, ki zadovoljuje otrokove potrebe po

odraslem kot osebi, ki je vodnik in pomočnik v procesu učenja.

Za trenerja je pomembno, da loči med spontano motivacijo in tisto, ki jo spodbujajo starši. Percepcija otrok na pomembnost zmage in športnega uspeha se po desetem letu močno dvigneta. Pri tem je prisoten vpliv staršev. Trenerji naj bodo pozorni, da starši v želji »po zmagi in šampionu«, otrokom ne bodo postavljali ciljev, ki bi presejali njihove biološke potrebe in sposobnosti. Na ta način si bo trener zagotovil vlogo, ki mu pripada v okviru usmerjanja ustrezne motivacije mladih športnikov.

Dobro poznavanje športnikov bo omogočilo trenerju kreiranje učinkovitega programa, ki bo vodil k uspehu, ne pa k stresu. Razumevanje anksioznih športnikov in poznavanje razlogov, zaradi katerih so se vključili v šport, bo trenerju v veliko pomoč pri ustvarjanju motivacijskega modela. Tak prijem bo ustvaril srečnejše športnike in bolj prilagojene neizogibnim vzponom in padcem, ki so sestavni del tekmovalnega športa.

Mladi športniki si morajo s trenerjevo pomočjo zastaviti ustrezne cilje, saj bodo tako doživeli več uspeha. Tako bodo sposobni sprejeti rezultate kot posledico lastnih naporov in sposobnosti. Vzrokov za svojo storilnost naj ne iščejo zunaj sebe. Osnovni cilj motivacije je, da je športnik zadovoljen s svojim naporom v športu.

Napak in pomot, ki so sestavina učenja, si mladi športnik ne sme razlagati kot neuspeh. Naučiti se morajo, da poraz v športu ni neuspeh. Uspeh lahko pomeni »biti najboljši« prav tako kot osebno izboljšanje in obvladovanje športnih znanj. Ker je za maksimalno športno storilnost pomembna optimalna aktivacija, mora trener premalo ali preveč aktiviranim športnikom pomagati, da bodo našli pravo mero.

Trener mora upoštevati otrokove potrebe in željo po rasti in optimalnem razvoju psihomotoričnih ter drugih sposobnosti in lastnosti, ki so ključne za uspeh v športu. Razlagati jim mora pomembnost tega, kar delajo, da bodo našli motive za

nadaljevanje svoje aktivnosti vsakič, ko se učijo novih gibov in spretnosti, ko se igrajo, sodelujejo ali tekmujejo.

### LITERATURA

- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). Psihologija športa. Ljubljana: Filozofska fakulteta: Oddelek za psihologijo.
- Pàrc M. 1991, Metodika šolske športne vzgoje, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Yaskolsky E. , Zapiski predavanj, JZS 1992.
- Čuš V. 1996, Judo v šoli, Slovenski judo 6-7.
- Čuš V. (2004). Judo: Popusti, da zmagaš. Judo zveza Slovenije.
- Marentič Pežarnik B. 2000. Psihologija učenja in pouka, DZS, Ljubljana.
- Cheatum B.A., Hammond A.A., Physical Activities for improving childrens, Learning and behavior, v Slovenski judo, letnik 21, 2017.
- Martens, 1990, v Kajtna in Jeromen, 2007.
- Babič I. 2001, Judo za mlade, JZS, Slovenska Bistrica.
- Krevsel V. 2001, Poklic športnega trenerja, FŠ, Ljubljana.
- Tušak M., Kdo je pravi trener, Slovenski judo št. 46, 2001.
- Pulkkinrn J. W., The sport science of elite judo athletes, Pulkinetics Inc., Kanada, 2001.
- Čuš V. in Čuš S.: Motivacija judoista kot del psihološke priprave športnika, Slovenski judo, letnik 21, št. 112, 54-59.
- Marinkovič A. M., Atletika za najmlađe, NIŠP JEŽ, Beograd, 1977.
- Vodeb R., Manifestna in latentna struktura športno-motivacijskega prostora pri 14-letnikih: magistrsko delo. Ljubljana, 1995, preglednice. [COBISS. SI-ID
- Ziv, G., & Lidor, R. (2013). Psychological preparation of competitive judokas – Areview.
- Journal of sports, science and medicine, 12, 371-380.

Besedilo:

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



# NA CESTI Z NOVIMI VOZILI SUZUKI

Judo zveza Slovenije in Suzuki Slovenija nadaljujeta dobro začeto sodelovanje. Pri pripravi najboljših judoistk in judoistov za tekmovanja je pomembna je vsaka malenkost. Suzuki Slovenija je Judo zvezi Slovenije v uporabo predal štiri vozila SX4 S-CROSS. Vozili sta prejeli tudi zlata olimpijka Tina Trstenjak in bronasta olimpijka Ana Velenšek. Vozili jima omogočata boljše po-

goje za pripravo na tekmovanja in prevoz na treninge, za kar smo Suzukiju zelo hvaležni.

"Delamo v smeri ponovne medalje na olimpijskih igrah 2020," je poudaril predsednik JZS Darko Mušič, ki verjame, da jim to lahko uspe tudi ob pomoči partnerjev, kakršen je Suzuki. Pojasnil je, da so jim vozila, ki jim jih zagotavlja Suzuki Slovenija, v veliko pomoč pri vsakdanjem

delu. Hkrati pa partnerstvo dviguje prepoznavnost tako Judo zvezi Slovenije kot Suzukija.

Peter Verčič, predsednik Suzuki Slovenija, je poudaril podobnosti med judom in znamko Suzuki ter dobro partnerstvo med podjetjem in Judo zvezo Slovenije.

*Besedilo in fotografije: JZS*



**Na poti z zmagovalci.**

*Tina Trstenjak*  
zlata olimpijka v judu

*Ana Velenšek*  
bronasta olimpijka v judu

**POMOSNI POKROVITELJ**  
JZS  
JUDO ZVEZA SLOVENIJE

**SUZUKI**  
Way of Life!

**www.suzuki.si**

**080 34 49**  
BREZPLAČNI INFO

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO<sub>2</sub>: 4,7-7,7 l/100km in 98-174 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0010-0,0558 g/km, trdi delci: 0,00025-0,00138 g/km, število delcev: 0,820-9,70 E11/km. Ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega 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 CO<sub>2</sub> iz novih osebnih vozil najdete v Priročniku o varčni porabi goriva in emisijah CO<sub>2</sub>, ki ga lahko brezplačno pridobite pri pooblaščenem SUZUKI partnerju in na spletni strani www.suzuki.si. Slike so simbolične.

# KOGI JUDO 2. DEL

## ALI OBSTAJA RAZLIKA MED TEHNIKO BLOKIRANJA IN PROTOMETOM?

Kaj je judo?

Ustanovitelj Jigoro Kano shihanga je poimenoval metoda razvoja človeka preko telesne vadbe. S kateragakoli področja (tekmovanja, tehnika, filozofija ...) ga pričnemo proučevati, je zelo raznovrsten in bogat. A če se pretirano usmerimo le v eno področje, pričnemo izgubljati stik s celoto, ki je veliko bolj bogata in globoka kot bi si lahko zamislil še največji strokovnjak za posamezno področje.

S serijo člankov poskušamo spodbuditi diskurz o judu kot znanstveni disciplini, ki ni le usmerjen k tekmovalnim rezultatom in kolajnam. Želimo si, da bodo ti članki pripomogli k dvigu razumevanja in splošnega judo znanja.

Iz vprašanja v naslovu je razvidno, da ob uporabi obrambi in protinapada govorimo o dveh različnih stvareh. A kaj, ko smo obrambna gibanja nekako stisnili v protimete (Kaeshi waza) in tako izgubili celo paleto principov (tehnik in gibanj) ter japonskih izrazov. V randoriju in katah se vse te tehnike, gibanja in principi izvajajo, a se jih na nivoju študija juda ne prepozna in o njih ne poteka diskurz. Tudi zaradi tega prihaja do absurdnih situacij, ko se na izpitih za pasove postavljajo enaka vprašanja kandidatom npr. za 1. kyu in mojstrom 5. dan. A pojdimo po vrsti.

### Iniciativa sen, sen no sen in go no sen

V skupino **sen** spadajo tehnike **renzoku waza** in **renraku waza**.

V skupino **go no sen** spadajo tehnike **bogyo waza**.

V skupino **sen no sen** spadajo tehnike **kaeshi waza**.

Študij iniciative (kdo prične z gibanjem) in njene izrabe izhaja iz koncepta, napada in obrambe. Z idejo, da izrabimo lastno in ukejevo gibanje (energijo), za izvedbo tehnike metanja (nage waza), lahko vsako obrambo razumemo kot napad in obratno, da napad uporabimo kot obrambo.

Princip **sen** je najbolj direkten način izrabljanja iniciative skozi direkten in takojšen napad v aktivni akciji (omote). V ta namen se največkrat uporabi specialno tehniko (tokui waza).

Iz didaktične potrebe princip sen delimo na:

- α) direkten napad s specialno tehniko,
- β) ponavljajoč se napad z isto tehniko,
- γ) ponavljajoč se napad v verižnim nadaljevanjem z drugo tehniko (renzoku waza),
- δ) napad pri katerem pride do spremembe tehnike zaradi predhodne obrambe (renraku waza),
- ε) napad po izvedenem varanju (damashi waza).

Princip **go no sen** se aplicira v tehnikah imenovanih **bogyo no waza** (obrambne tehnike). V primeru, ko je tori napaden, preden prične izvajati protimet, lahko izvede naslednje tehnike (gibanja).

Iz didaktične potrebe princip go no sen delimo na:

- α) go (blokirati, razbiti),
- β) chowa (odmakniti se, pre-

prečiti),

χ) yawara (popuščati) yawara je japonski izraz za kitajski ju,

δ) ura (obratno, nazaj).

Princip **sen no sen** (prej kot prej) je najverjetneje oblika iniciative, ki je najtežja za izvajanje, a je s tem tudi najbolj prestižna, saj jo »zavedno« lahko izvajajo resnični mojstri razumevanja in apliciranja juda.

V idealni poenostavitvi te akcije tori razvije svoj protinapad v istem trenutku ko uke prične z napadom. Ta princip se lahko razume tudi kot nadgradnja ali višji nivo principa sen. Da se ga lahko pravilno in pravočasno izvede, mora biti judoist v vrhunski psihofizični kondiciji in mora imeti odlične reflekse oz. kratek reakcijski čas. Tehniko je potreba izvajati precizno in z veliko hitrostjo, da se lahko prehitijo ukeja. Princip sen no sen ima to prednost, da lahko popolnoma preseneti nasprotnika.

Tehnike, ki izrabljajo ta princip se imenujejo kaeshi waza (proti meti).

Iz didaktičnega potrebe princip sen no sen delimo na:

- α) protinapad usmerjen v smeri napada (nami kaeshi),
- β) protinapad usmerjen v nasprotno stran napada (gyaku kaeshi),
- χ) protinapad usmerjen v bočno stran napada (yoko kaeshi).

Primer: uke napade s tehniko ko uchi gari, tori izvaja tome nage (nami kaeshi), de ashi barai (gyaku kaeshi) in hiza guruma (yoko kaeshi).



### Renraku waza, renzoku waza in damashi

Tako kot pri tehniki tai sabaki, je tudi pri tehniki renraku waza v Sloveniji prišlo do posploševanja, omejevanja in siromašenja japonskih izrazov. Žal se je s tem skozi čas izgubila tudi vsa širina in raznovrstnost prepoznavanja gibov in tehnik.

**Renzoku waza** 連続技 (veriženje tehnik, serija, zaporedne tehnike) uporabljajo se različne tehnike. Napad s specialno tehniko (tokui waza) povzroči ukejevo reakcijo, ki odreagira z gibanjem v neko smer. S to reakcijo zapravi svoj stabilen položaj in s tem toriju omogoči drugi ali celo tretji napad. Tori tako na najboljši način izrabi ukejevo reakcijo oz. njegovo energijo in izvede nov napad v novo smer oz. v smer, kjer uke nudi najmanj odpora. Tehnike, ki jih tori izvaja po reakciji ukeja, razumemo kot taktiko katere končni cilj je, da se s spremembo smeri napada napade tisto stran, v kateri je glede na smer njegove reakcije najmanj ukejevega odpora. Ali če poenostavimo, tori izvaja drugi napad v isto smer, v katero je uke reagiral.

Glede na smeri napada jih lahko grupiramo v tri kategorije:

- α) kombinacija v isto smer prvega napada (nami sen),
- β) kombinacije v nasprotno smer prvega napada (gyaku sen),
- χ) kombinacije v bočno smer prvega napada (yoko sen).

Prvi napad ippon seoi nage

- α) prehod v seoi otoshi (nami sen),
- β) prehod v kouchi maki komi (gyaku sen),
- χ) prehod v o soto gari (yoko sen).

**Renraku waza** 連絡技 (drugi napad zaradi predhodne obrambe, povezovanje, usklajevanje), tukaj se uporablja princip sen kot poklon konceptu maksimalne učinkovitosti z najmanjšo uporabe sile. Vse se

doseže s tem, da se spremeni smer in prostor napada. Tori izvede napad s prvo tehniko pred napadom s tokui waza. Uke izvede obrambo na to prvo tehniko, zato mora tori zamenjati smer napada, da je lahko izvaja svojo tokui wazo.

Primer: želja je napad s tokui waza seoi nage, uke blokira roko, tori izvede kouchi maki komi.

**Damashi waza** だまし (napad po varanju), uporaba principa sen je usmerjena v lažni napad. Z njim tori izvabi ukejevo reakcijo (princip akcije in reakcije), ki s tem ponudi priložnost za napad z odločilno tehniko (kimari waza).

Cela akcija z lažnim napadom mora biti izvedena tako, da tori:

1. ohrani stabilen položaj,
2. ohrani večji del svoje moči, ki jo uporabi, da izrabi priložnost, ki jo je ustvaril uke s svojo reakcijo,
3. tori uporabi energijo, ki jo je ustvaril uke s svojo reakcijo.

Primer: tori nakaže napad harai goshi, uke odreagira s telesom nazaj, tori izvede tehniko tani otoshi.

Naj ponovimo. Renzoku waza je, ko tori napade s specialko, uke odreagira in tori izvede drugo tehniko. Renraku waza je, ko uke blokira torijev napad, ki po blokadi napade s tokui waza. Pri damashi waza tori izvede varanje s telesom, po ukejevi reakciji napade s tehniko v smeri reakcije.

### Bogyo no waza = obrambna gibanja

Obrambna gibanja so vsa tista gibanja, ki jih izvaja tori, potem ko je bil že napaden, nekaj trenutkov po napadu. Najprej mora preprečiti napad. To lahko naredi pred ali med protinapadom. Za lažje razumevanje je pomembno to, da tori izvaja svojo obrambno tehniko šele

po ukejevem napadu, ki tako izpade neuspešna. Pomembno je to, da tori z obrambno tehniko prepreči ukejev napad. Če se akcija tu ustavi, govorimo o obrambi, če se nadaljuje, govorimo o proti tehniki.

### Go (razbiti, blokirati)

Tori (največkrat) z bokom ali trebuhom blokira ukejev napad. Obrambni gib mora biti vsaj tako močen, če ne močnejši, kot je napad. Po blokadi se lahko nadaljuje v protinapad.

Primer: uke napade harai goshi, tori blokira z bokom in odtrže prijem za rokav.

### Chowa (odmakniti se)

Obramba chowa se bazira predvsem na gibljivosti in izkoriščanju močne ravnotežne pozicije, zato bo protinapad sledil šele ko uke zaključí napadalno gibanje. Tori svoj napad usmeri v najbolj »ranljivo« (najslabši upor, smer izravnoteženja) smer. Lahko definiramo tri strani protinapada.

Primer: uke napade s tehniko tai otoshi, tori lahko izvaja:

- α) nami chowa (v smeri napada) – prestopi in izvaja ko soto gari,
- β) gyaku chowa (stran od napada) – se odmakne in izvaja de ashi barai,
- χ) yoku chowa (bočno od napada) – izvaja tani otoshi.

### Yawara (popuščanje)

Yawara med drugim pomeni isto kot ju od juda. Je najbolj občutljiva izmed obramb. Temelji na izkoriščanju ukejeve energije za neutralizacijo ukejevega napada, ki jo leta usmeri v napad. Zato mora biti izvedena preden napad postane uspešen in vedno v smeri napada. Za izvedbo obrambe yawara mora biti judoist hiter, spreten in upoštevati mora načelo pravega trenutka, če ne se lahko konča z uspešnim metom napadalca.

Primer: uke napade s tehniko seoi nage, tori preskoči ukejev bok in lahko izvaja (v smeri napada) yoko guruma, tome nage, seoi nage ...

#### Ura (preprečiti, nazaj)

Kot že samo ime pove, se obrambo ura izvaja v nasprotno smer od napada. Tori najprej blokira napad s principom go in nato izvede proti tehniko.

Primer: uke napade s tehniko harai goshi, tori lahko izvede različne tehnike kot so: ura nage, te guruma, ushiro goshi ...

#### Kaeshi waza 返し技 – proti tehnike (protinapad)

Proti tehnika se lahko izvaja le, ko uke že prične z gibanjem za izvedbo neke tehnike. Tori opazuje ukejev napad in izkoristi neko slabost v njem, da izvede svoj protimet. Kaeshi waza se lahko izvede, ker uke naredi napako oz. slabo izvede tehniko metanja (faze tsukure, kuzushi, kake) ali zaradi torijeve spretnosti odmikanja iz linije napada. Da lahko govorimo o kaeshi waza, mora biti dobro vidna nemoč ukeja za nadaljevanje akcije in torijeva izraba priložnosti, ki se je ponudila ob slabem ukejevem napadu. Tori mora izkoristiti ukejovo silo. Biti mora logično sosledje, sicer govorimo o dveh različnih napadih dveh borcev.

Še enkrat, o kaeshi waza govorimo, ko tori izrabi priložnost, ki mu jo ponudi uke zaradi slabega napada in ne, ko tori blokira ukejev napad in zatem izvaja tehniko. Takrat govorimo o bogyo no waza.

Protimete je potrebno trenirati enako pogosto kot napadalne tehnike. Potrebno je dobro poznavanje tehnik metanja, ker je dobro znanje osnova za metanje in ker se v borbi lahko hitro najdemo v situaciji, ko je potreben protinapad. Staro pravilo borilnih veščin je, da

je napad najboljša obramba. Kaeshi waza spadajo v princip sen no sen, kar pomeni, da tori ne sme reagirati prehitro, saj lahko uke nadaljuje v renraku waza, in ne prepozno, ker lahko tori zamudi in uke že izvede svojo tokui wazo.

Kaeshi waza se lahko izvaja tako v tachi waza kot tudi v ne waza. Lahko se tudi iz tachi waza nadaljuje kot prehod v ne waza, lahko se izvaja tudi obratno, a je v tekmovalnem judu neuporabno oz. prepovedano.

Iz didaktične potrebe bomo kaeshi waza delili na:

α) **nage waza => nage waza** (na tehniko metanja se odgovori s tehniko metanja):

1. prehitevati => prehiteti ukejev napad – v fazi tsukure (priprave napada) se napade ukejevo šibko točko – uke napada s seoi nage, tori izvede de ashi barai na prvo nogo,
2. odmikati/izogibati => odmakniti/izogniti se – v fazi kake (izvedba tehnike), tori gre iz linije napada in izvede primerno tehniko metanja – uke napade z uchi mata, tori izvede sukashi uchi mata
3. izkoristiti => uke je že v zaključni fazi kake, a zaradi slabe priprave (tsukure, kuzushi), ni izravnatežil torija, v prvi fazi je kot obrambni princip yawara, le da se tukaj ukejevo energijo uporabi za protimet – uke napade s kouchi gari, tori izvede hiza guruma,
4. blokirati => tori prekine ukejev napad z močjo ali s svojo tehniko, za trenutek nastane statičen položaj, ki ga tori izkoristi za protinapad, če je v prejšnjih primerih tori izkoriščal energijo ukeja, je v tem ne, ker se akcija ustavi in nadaljuje v nasprotno stran sile napada, ampak tudi tukaj tori izvaja akcijo z namenom protimeta – uke izvaja seoi nage, tori izvede tani otoshi,
5. blokirati in nadaljevati => tori zaustavi ukejev napad ko si ta

poskuša nazaj pridobiti stabilen položaj (ravnotežje), mu tori sledi in izrabi to novo gibanje za izvedbo protinapada, če tori ne izrabi ukejeve energije (sile), ki jo uporablja, da pride v stabilen položaj, sta to le dva nepovezana napada, potrebno je izrabiti ukejevo energijo ko se oddaljuje – uke izvaja harai goshi, tori izvede harai tsumi komi ashi,

β) **nage waza => katame waza** (na tehniko metanja se odgovori s tehniko kontrole), katame waza se lahko izvaja v tachi waza ali v ne waza – uke izvaja seoi nage, tori izvede koshi jime,

γ) **katame waza => katame waza** (na tehniko kontrole se odgovori s tehniko kontrole) – uke izvaja yoko shiko gatame, tori izvede sankaku jime,

δ) **katame waza => nage waza** (na tehniko kontrole se odgovori s tehniko metanja) – te situacije so v tekmovalnem judu zelo redke, z novimi pravili, kjer so prepovedani prijemi pod pas, pa še redkejši – uke izvaja hadaka jime, tori izvede seoi nage.

Tehnike protinapadov se uporablja tudi beseda gaeshi. Tako imamo v go kyo, celo pleado protimetov poimenovanih z besedico gaeshi, ki je le drugačen zapis kaeshi. Podoben primer je tudi pri koshi waza oz. goshi waza.

Ob kaeshi waza (odgovor, povratek, proti tehnika), smo zasledili tudi sukashi waza (izogibanje). Kaeshi waza so del principa sen no sen in nadaljevanje bogyo no waza (tehni-ke obrambe).

Naslednjič se bomo poglobili v kuzushi.

Mojmir Kovač



## OBISK PRI JOŽETU ŠKRABI

Na prvi avgustovski dan smo se Darij, Filip in Viktorija hladili v prijetni senci v Runtolah. V najboljši družbi velikana slovenskega juda, mojstra Jožeta Škrabe, smo ob vrhunski postrežbi žene Slavice pomembno kramljali. Po uspešno izvedenem 2. festivalu inkluzivnega juda za vse Jožeta Škrabe, ki se je v izvedbi Judo kluba Koper odvijal 9. junija letos, smo želeli mojstru približati dogodek in odlično sodelovanje veteranov in inkluzivnih judoistov ob zaupanju in podpori Judo zveze Slovenije ter mnogih sponzorjev, donatorjev in prostovoljcev. Čarobno je sodelovati in se podpirati v dobrem. V družbi mojstrov se čas ustavi. Vsaka beseda dobi svoj pečat in vsaka neizrečena tiha misel nam govori svojo zgodbo. Takšnih trenutkov ni neskončno. Hvala PRIJATELJI!

*Besedilo in fotografija: Viktorija Pečnikar Oblak*



## OTVORITEV TELOVADNICE JUDO KLUBA SHIDO IN JUDO KLUBA BRASLOVČE

Po dobrih treh mesecih prenove so do svojih prostorov prišli tudi mladi judoisti Judo kluba SHIDO in Judo kluba Braslovče, ki jih vodi trener Ivi Knafelc. Prostore, ki so jih obnovili z lastnim delom ter nesebično pomočjo donatorjev, so otvorili v petek, 8. 6. 2018. Pri otvoritvi so bili prisotni predsednik JZS g. Darko Mušič, podžupanja Braslovč gospa Danica Tanjšek ter podžupan občine Tabor gospod Ludvik Miklavc. Prisotni so se razveselili obiska Roka Drakšiča, trenerja aktualnega evropskega prvaka Adriana Gomboca, ki je prisotnim namenil nekaj spodbudnih besed ter si, kljub zasedenemu urniku, vzela čas za priložnostno fotografiranje z mladimi borci.

Telovadnica se nahaja na lokaciji bivšega bazena v Orli vasi pri Braslovčah. Po besedah predsednika JK Braslovče so investicijo, ki znaša približno 20.000 evrov, dokončali izključno z lastnim delom ter s pomočjo podjetij, ki so za obnovo prispevala material, delo in finančna sredstva. Omeniti je potrebno podjetja AROL D.O.O., KRONOTERM D.O.O., KNAUF INSULATON,

CAPAROL D.O.O., LEDIKS D.O.O., PGH D.O.O., TERMO-TOP D.O.O. ter TERMIT D.O.O.

Vadba v novih prostorih bo potekala tudi med počitnicami, še posebej zanimive pa bodo brezplačne urice športa, ki jih bo klub organiziral pod pokroviteljstvom podjetja DM.

*Besedilo in fotografije: JK Braslovče*



## PODARITE UTRIP

Nova gorica, 11. maj 2018 | V sklopu akcije Podarite utrip v okviru vseslovenskega tedna humanitarne akcije, ki jo je v sodelovanju s krajevno skupnostjo Nova Gorica organiziral Rdeči križ Nova Gorica, smo se v Judo klubu Gorica odzvali s predstavitvijo otroškega progra-

ma juda in prikaza borb starejših dečkov. Prav tako smo občinstvu demonstrirali in predstavili naš program samoobramba za ženske, ki ga uspešno izvajamo že tretje leto. Vsi predstavniki Judo klub Gorica delujemo kot volonterji in veseli nas, da lahko dajemo svoj doprinos širšemu

družbenemu okolju Nove Gorice, v katerem delujemo že 50 let. Hvaležni smo tudi za vsakršno podporo s strani vseh ljubiteljev tega plemenitega olimpijskega športa.

Arneta Lihic  
Judo klub Gorica



## BOGDAN GABROVEC PREJEL PRIZNANJE

Ljubljana, 28. avgust 2018 | Bogdan Gabrovec, predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije, je za spodbujanje medsebojnega razumevanja med državama prejel priznanje Tara Kona, japonskega ministra za zunanje zadeve.

Dolgoletni predsednik JZS je na japonski ambasadi v Ljubljani prejel priznanje, ki mu ga je izročil Kenji Fukuda. Ob izročitvi nagrade je Fukuda dejal, da je Gabrovec vrsto let promoviral borilne veščine in veliko prispeval k podpisu partnerske pogodbe med olimpijskima komitejema obeh držav. Japonci so dejali, da Gabrovec z usposabljanjem športnikov, organizacijo mednarodnih tekmovanj in izdajanja glasil na temo juda pomembno prispeva k promociji in razumevanju Japonske ter prijateljstvu med obema državama. Bogdan Gabrovec je dejal: »V veliko čas mi je, da sem dobil to priznanje. To ni le priznanje zame, ampak ga vidim kot priznanje za vse, ki v Sloveniji prostovoljno in

*dobro delamo v športu.*«

Franc Očko, generalni sekretar JZS, je na kratko opisal športno pot predsednika slovenskega olimpijskega komiteja, ki je športno pot začel v Mariboru kot tekmovalec, kmalu pa se je posvetil tudi trenerskemu delu. Po selitvi v Slovenj Gradec je tam ustanovil prvi judo klub. Kasneje je kariero nadaljeval kot selektor slovenske in jugoslovske reprezentance, po osamo-

svojitvi Slovenije pa je bil dvajset let predsednik JZS. »Začeli smo osvajati medalje na evropskih in svetovnih prvenstvih, organizirati velika mednarodna tekmovanja. Prvi vrhunec je bila osvojitve zlate olimpijske medalje Urške Žolnir v Atenah. Tam je Gabrovec obljubil, da bo šel iz grške prestolnice peš v domovino, no in to je ena zelo, zelo redkih stvari, ki jih še ni uresničil,« je za konec povedal Očko.

Besedilo: JZS po STA





# TRENERJI JUDOISTOV POTRDILI LICENCE ZA LETO 2019



V Mariboru je 15. in 16. 9. 2018 potekal licenčni seminar za vse trenerje juda. Seminar sta v sklopu projekta Usposabljanje strokovnih delavcev v športu 2018-2022, ki ga delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada, delno pa Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, izvedla Judo zveza Slovenije in Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez. Na seminarju so bile predstavljene tako teme s področja tekmovalnega

juda kot tudi vadbe juda za mlajše in rekreativce. Glavnino seminarja je odpredaval dr. Samo Masleša, ki se je dotaknil predvsem pedagoškega vidika, pridružila sta se mu še predavatelja Mojmir Kovač in Branko Vuzem. Slednji je prikazal tudi nove GO KYU usmeritve Mednarodne judo federacije (International judo Federation - IJF), ki jih je IJF pripravil v tesnem sodelovanju s Kodokanom in IJF - akademijo.

V okviru vseh predavanj so predavatelji obogatili vsebino tudi s praktičnimi prikazi, ki so dodatno popestrili seminar. Udeleženci so med seminarjem tudi aktivno sodelovali.

Odlična popotnica za naprej so bile usmeritve in povratne informacije trenerjev, ki so bili navdušeni in so pokazali, da si želijo še več znanja.

*Besedilo in fotografije: Aljaž Sedej*

## Razstava stripa

### Življenje in čudeži Jigora Kana

Santiago Martín Sánchez

3. oktober do 30. oktober, Knjižnica Jožeta Mazovca

Jigoro Kano (1860-1938) ni bil samo učitelj in športnik, temveč tudi ustanovitelj Judo. Na podlagi starodavnih borilnih veščin je Jigoro Kano razvil nov sistem bojevanja, ki je hkrati moder in spoštljiv način življenja. Razstava, s pridihom humorja in nekaj absurda, ponazarja kako bi lahko Jigoro Kano razvil stvaritev svojega življenja - Judo. Občasno je zgodba zvesta zgodovinskim dejstvom, včasih manj.

Otvoritev razstave bo 3. oktobra ob 19.00.



Več na Facebooku: <https://www.facebook.com/Ljudozerci>

★★



Dobrodošli,  
naši novi  
člani!



Na začetku in ob koncu treninga vedno pozdravimo. To je znak spoštovanja do trenerja, udeležencev treninga in prostora, v katerem vadimo.



In tako tečejo tedni na treningih pod nadzorom trenerja Miha.



Ampak nekega dne ponovno pride do težav.

Ja, kaj je točno?!

Slišali smo, da hodiš na treninge ...!



Judo?



Nika & Santi, '18





**Ne, Jaka!**  
Juda ne smeš uporabljati za napadanje!

Dovolj vas imam!

VWAOEU!



Pusti ga, takoj! Judo ni namenjen ...

Mami, pomagaj mi!

... fizičnemu obračunavanju, ampak predstavlja borilno veščino, ki v prevodu pomeni MEHKA POT. Judo ni le šport, je način življenja in če boš želel postati pravi judoist, boš moral to spoznati tudi sam.



Kmalu lahko Jaka, na mednarodnem prvenstvu za mlajše dečke in deklice, svoje znanje juda pokaže na tatamiju ...



Dajmo, Jaka!  
Vztrajaj do konca borbe!  
Še ena minuta



Ampak prva tekma ne poteka po njegovih željah ...



Jaka izgubi in je zelo žalosten.

Še veliko priložnosti bo, prepričan sem, da boš kot judoist napredoval!



Imaš prav! Ne bom se predal, še več bom treniral in takrat bodo tudi rezultati!



Nika & Santi, '18

**SE NADALJUJE!**

# 1000 GB

ZA NOVE  
NAROČNIKE  
ŽE OD

**9,99** €\*  
/MESEC  
ZA 1 LETO OB  
VEZAVI

# STO RAZLOGOV ZA MOBILNI PAKET DOSTOPNI C

Uživajte s 100 GB že od **9,99 €\*** na mesec. Izkoristite jih z vrhunskim mobitelom **Huawei P20** po odlični ceni. Za več obiščite naše **najbližje prodajno mesto, telekom.si** ali pokličite **080 8000**.



[www.telekom.si](http://www.telekom.si)

TelekomSlovenije



\*Naročniško razmerje s paketom Dostopni C lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki mobilnih storitev, ki so zasebni ali poslovni uporabniki. Paket Dostopni C z mesečno naročnino 44,99 EUR (38,99 EUR z ugodnostjo Poveži in prihrani) vključuje neomejene pogovore in neomejene SMS-/MMS-e v vsa slovenska omrežja in v državah območja EU-tarife, 120 minut pogovorov iz Slovenije v EU-območje ter 100 GB prenosa podatkov, ki jih je mogoče porabiti v mobilnem omrežju Telekom Slovenije (od tega brezplačno do 12590 MB v državah območja EU-tarife). Pri poslanih in prejetih MMS-ih v državah območja EU-tarife se prenos podatkov odšteva od skupne količine prenosa podatkov. Po doseženi skupni vključeni količini prenosa podatkov se prenos podatkov ustavi. Z naslednjim obračunskim obdobjem se ponovno vzpostavi običajna hitrost prenosa podatkov, kot jo zagotavlja Telekom Slovenije. Navedene količine in cene veljajo za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekom Slovenije in v državah območja EU-tarife in v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Pogoji za pridobitev akcijske mesečne naročnine (15,99 EUR oz. 9,99 EUR z ugodnostjo Poveži in prihrani) za 12 mesecev in brezplačne priključne takse, je sklenitev novega naročniškega razmerja s paketom Dostopni C in nakup subvencionirane naprave ob vezavi za 24 mesecev, v skladu s Pogoji akcijskega nakupa naprav, v obdobju od 21. 8. do 31. 10. 2018. Po izteku 12 mesecev se prične zaračunavati redna mesečna naročnina paketa po takrat veljavnem ceniku. Navedena akcijska mesečna naročnina se izključuje z vsemi obstoječimi popusti, razen s popustom Poveži in prihrani ter popustom iz naslova ugodnosti Penzion. V primeru spremembe obstoječega mobilnega paketa v navedeni paket se zaračuna enkratni znesek v višini 10,95 EUR. Cene so v EUR z DDV. Neomejeni pogovori in neomejena sporočila SMS/MMS v vsa slovenska omrežja in v državah območja EU-tarife so namenjeni običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekom Slovenije, ni dovoljena. Med kršitve sodijo namerna preobremenitev omrežja, onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom, uporaba storitve v komercialne namene, preprodaja storitve tretjim osebam, uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje oz. pošiljanje SMS-/MMS-ov brez človekovega posredovanja ipd. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve. Za več informacij o paketu in akcijski ponudbi obiščite [www.telekom.si](http://www.telekom.si), Telekomov center, pooblaščen prodajno mesto ali pokličite 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana