

SLOVENSKI JUDO



TRSTENJAKOVA IN DRAKŠIČ NA STOPNIČKAH

ŽENSKE BRONASTE, MOŠKI PETI

柔道



NISO SE OSRAMOTILI

SLOVENSKI JUDOISTI URESNIČILI PRIČAKOVANJA



SSlovenska ženska reprezentanca je na EP v Montpellieru dosegla fantastičen uspeh in postavila nov mejnik v ženskem judu. Od leve stojijo z medaljami v rokah: Manja Kropf, Vloro Bežeti, Tina Trstenjak, Anka Pogačnik, Urška Žolnir, Anamari Velenšek in Lucija Polavder;

Slovenski judoisti so nas že v prvem delu letošnjega leta navduševali z izjemnimi dosežki na mednarodni sceni, kar je bila dobra popotnica za dva letošnja vrhunca, evropsko prvenstvo v francoskem Montpellieru konec aprila in svetovno prvenstvo konec avgusta v ruskem Čeljabinsku. Prvo nalogo so opravili z odliko in niso se osramotili. Tina Trstenjak je osvojila srebrno odličje do 63 kg, Rok Drakšič do 73 kg si je po lanskem naslovu evropskega prvaka nadel bronasto medaljo, bronasto odličje pa so osvojile tudi dekleta v ekipni konkurenci in postavile nov mejnik v analih slovenskega ženskega juda. Za nameček pa se je v moštvenem delu prvenstva na izvrstno peto mesto uvrstila tudi moška reprezentanca.

»Mi smo svoje v pripravljalnem obdobju naredili, zdaj pa bodo blazine povedale, kako smo opravili nalogo. Dali bomo vse od sebe, da se tam ne bomo sramotili, saj na mednarodni sceni uživamo velik ugled,« je pred začetkom bojev na EP dejal strokovni direktor pri JZS Marjan Fabjan.

Pred vrati pa je novo olimpijsko obdobje uvrščanja in borbe za vozovnice na OI v Rio de Janeiru 2016. Za pot v deželo sambe bo za posameznika odločilnih deset najboljših rezultatov po vrednostnih lestvicah IJF. Pet iz prvega obdobja 2014-2015 od EP v Franciji naprej in pet iz drugega 2015-2016. Slovenski ljubitelji juda vsekakor pričakujejo, da se bodo na tem spisku našli tudi naši najboljši. Zaželimo jim uspešno uvrščanje.

Jože Škraba

JUDO

Slovenski judoisti na EP v Montpellier po nove kolajne

Ne bomo se osramotili

Na letošnjem prvenstvu stare celine bo na obali Sredozemskega morja med 24. in 27. aprilom nastopilo 11 slovenskih posameznikov, ki se jim bodo na ekipnem delu priključili še trije borci. Za dozdej najštevilnejšo ekipo bo kot vedno tudi tokrat cilj nekaj osvojenih kolajn, naslov evropskega prvaka in Budimpešte pa branita Rok Drakšič in Lucija Polavder.

Strokovni vodja Marjan Fabjan tokrat o številu kolajn ni lgovoriti, saj glavni kandidati zanje na prvenstvo ne potujejo optimalno pripravljani. Polavderjeva je v primerjavi z lanskim letom izgubila sedem kilogramov, Rok Drakšič se je tri tedne ukvarjal s poškodbo mišice, Ana Velenšek pa z boleznijo.

»Kolajna je vedno cilj, a to so objektivne okoliščine, ki jih moramo upoštevati. Tokrat imam mešane občutke, saj ne vem, kaj bi bil vrh našega nastopa, posamična ali ekipna tekma. Vsi že imajo kolajne, posebna motivacija jim to prvenstvo ne bo. Nikogar ne bi izpostavil, nihče se ni posebej pripravljajl za to prvenstvo, morda lahko presenetijo mlajši člani reprezentance. Predvsem za ekipni del pa bom zahteval, da vsi dajo vse od sebe. Če smo se že odločili, da nastopimo, se tam ne bomo sramotili. Ob slabem nastopu bi padla slaba luč na ekipo, kar pa ni dobro saj v judo krogih uživamo visok ugled, « je o ciljih povedal Fabjan in se pritožil, da ga nihče ni obvestil kaj se dogaja z na včerajšnji tiskovni konferenci odsotno Vloro Bežeti, ki se na prvenstvo pripravlja v Rusiji.

Čeprav prvenstvo ne šteje v kvoto za nastop na olimpijskih igrah 2016 v Rio de Janeiru, pa je pomembno za nabiranje točk za jakostno lestvico ter sistem nosilcev, ki omogoča rangiranje za tekme svetovnih pokalov in septembrskega svetovnega prvenstva v Čeljabinsku. Kot ocenjujejo, so bogat program priprav, ki so ga nazadnje zaključili na Rogli, uspešno izpolnili. Dodaten čar bo za vse tudi tekma ekip, za katero so se v našem taboru odločili naknadno. Tako v moški kot v ženski konkurenci se bodo merili v petih kategorijah, obe najtežji bosta tokrat združeni. **(rp Ekipa)**



• **Rok Drakšič do 73 kg, je po vrsti težkih borb osvojil bron. Naprej je spravil na hrbet Šveda Tommyja Maciasa in po vrsti še Izraelca Sagija Mukija, Gruzince Zabedo Rekhviashvilija, ter v boju za bron še Azerbajdžanca Rustama Orujova, v polfinalu ga je nenadejano presenetil samo Francoz Ugo Legrand;**



• **Po izjemnih bojih, osvojenim bronom, je ženska reprezentanca dosegla sanjski uspeh, ki ga uvršča v anale slovenskega športa;**



• **Šmartinčanka Anamari Velenšek, je dodobra zaznamovala letošnjo pomlad v svetovnem pokalu. Izjemen uspeh je dosegla v Parizu, Düsseldorfu in nazadnje še v Budimpešti;**

SLOVENSKI JUDO

	Stran
Komentar	2
Vsebina	3
Evropsko člansko prvenstvo 2014	4
Svetovni pokal 2014	8
Evropski pokal 2014	12
Državno prvenstvo - mlajši člani do 23 let	14
Državno prvenstvo po pasovih	15
Mladinsko državno prvenstvo 2014	16
Državno prvenstvo - mlajši kadeti	17
Veteransko evropsko prvenstvo 2014	19
Mladinski kvalifikacijski turnirji 2014	20
Kadetski kvalifikacijski turnirji 2014	24
Baumgartnov pas 2014	28
Uradni in memorialni turnirji	29
Stroka svetuje – masažne tehnike	31
Kratke vesti iz JZS	33
Jubilej	35
Osnovna načela juda	36
Razvoj slovenskega juda 1996	38
Otroški judo	42
Kolaž uspehov - top akcije	43



SLOVENSKI JUDO - strokovna revija Judo zveze Slovenije
letnik 19 • številka 102 • april – junij 2014
Strokovna revija Judo zveze Slovenije
Izdaja Judo zveza Slovenije, Partizanska cesta 35, Slovenska Bistrica

Glavni urednik: Bogdan GABROVEC, odgovorni urednik Jože ŠKRABA.
Uredniški odbor sestavljajo: prof. dr. Gorazd MEŠKO, Franjo MURKO in Milena ARAS HARPF
Fotografije: Niko MUŠIČ, Gregor MAKOVEC, Aleš FEVŽER, Jože ŠKRABA,
Darko PETELINŠEK in drugi.

Grafično oblikovanje in tisk: Tiskarna Saje, Nova ulica 31, 2000 Maribor

Uredništvo: Malnarjeva 32, 1117 Ljubljana, telefon 01/519 73 07,
E-pošta: joze.skraba@gmail.com

TRSTENJAKOVA SREBRNA, ROKU BRON

Urška Žolnir se je poslovila z moštveno medaljo

Montpellier, 24.-27. april 2014. Slovenski judoisti so nas v prvem obdobju letošnjega leta navduševali z izjemnimi dosežki na mednarodni sceni, kar je bila nedvomno dobra popotnica pred prvim letošnjim pravim izzivom na stari celini, evropsko prvenstvo za posameznike in ekipno. V Franciji so v kimonu z državnim grbom nastopali Matjaž Trbovc do 60 kg, Adrian Gomboc in Andraž Jereb do 66 kg, Rok Drakšič do 73 kg, Mihael Žgank do 90 kg in Matjaž Ceraj nad 100 kg. V ženski vrsti so branile slovenske barve Petra Nareks do 52 kg, Vlora Beđeti do 57 kg, Tina Trstenjak do 63 kg, Anka Pogačnik do 70 kg, Anamari Velenšek do 78 kg in Lucija Polavder nad 78 kg, v ekipnem prvenstvu pa so se priključili tudi Jesenko Četič in Gašper Jerman – oba 81 kg, ter Manja Kropf do 57 kg v ženskem delu.



Tina Trstenjak do 63 kg, se je uvrstila v finale, za minimalno prednost (5:0) je bila boljša domačinka Clarisse Agbegnenou, majhna prednost, ki jo do kraja borbe ni mogla izničiti: "Vedela sem, da bo v finalu težko, kar se je tudi dogodilo. Dobila sem nepotrebno kazen, nato je Francozinji uspela majhna prednost z metom, vendar sem tudi drugega mesta zelo vesela," je po izjemnem dosežku dejala Trstenjakova;

Za naslove evropskih prvakov se je potegovalo skupaj 321 judoistov in judoistk iz 43 evropskih držav, 196 v moški in 125 v ženski konkurenci. Po pričakovanju so se z izjemnimi dosežki in prepričljivo prednostjo v sam vrh uvrstili »galski petelini« s šestimi naslovi evropskih prvakov in prvakinj, skupaj s 13 medaljami (6 4 3), na drugo mesto se je uvrstila Gruzija (2 2 0), pred tretjeuvrščenimi iz »dežele tulipanov« Nizozemsko (2 1 1). Slovenija se je s srebrom Tine Trstenjak in Roka Drakšiča uvrstila na deseto mesto.

Prvi dan evropskega prvenstva v Franciji, je slovenske barve branilo pet judoistov in judoistk. Medtem ko so Matjaž Trbovc do 60 kg, Andraž Jereb do 66 kg, Petra Nareks do 52 kg in Vlora Beđeti do 57 kg po uvodnih zmagah v nadaljevanju zapuščali prizorišče poraženi, se je v popoldanske popravne boje uvrstil le bronasti iz MSP v Ljubljani Adrian Gomboc do 66 kg. Po dveh zmagah in porazih se je uvrstil na sedmo mesto.

Drugi dan se je dvignila temperatura v slovenskem taboru, na zmagovalne stopničke s srebrom okrog vratu se je uvrstila Celjanka Tina Trstenjak do 63 kg, v finalu je bila za odtonek boljša v izenačeni borbi Francozinja Clarisse Agbegnenou, uspeh z bronom pa je s štirimi zmagami in dvema porazoma dopolnil še Rok Drakšič do 73 kg. Brez nasmeha je ostala le Anka Pogačnik do 70 kg, ki je pokleknila v uvodnem krogu proti Hrvatici Barbari Matić, ki se je kasneje povzpela celo na stopničke in tretjega mesta.

Tretji dan na evropskem prvenstvu posameznikov niti približno ni bil uspešen kot predhodni, čeprav je imel slovenski tabor v rokah razmeroma dobre karte, orožje so po vrsti polagali Anamari Velenšek do 78 kg, Lucija Polavder nad 78 kg in Mihael Žgank do 90 kg, uvrstitev na peto mesto je dosegel le Matjaž Ceraj nad 100 kg, ki je uvodoma končno ugnal večno neugodnega tekmeča Madžara Barno Bora, vendar ponujene priložnosti ni izkoristil. Ostal je pri standardni uvrstitvi – večno do petega mesta.

Zadnji dan prvenstva so se razvneli boji v moštveni konkurenci. Slovenski vrsti sta nastopili v obeh konkurencah. V moškem delu je nastopilo 12 držav, medtem ko je bilo v ženskem delu 9 reprezentanc. Judoistke so si odločnimi nastopi Montpellieru priborile moštveno medaljo in obrnile nov list v zgodovini tega športa, medtem ko se je moška vrsta po porazu za bron uvrstila na odlično peto mesto.

Uvrstitve posameznikov – člani:

Kategorija do 60 kg (32): 1. Beslan Mudranov – Rusija, 2. Amiran Papanashvili – Gruzija, 3.-4. Hovhannes Davtyan – Armenija in Ilgar Mushkiyev – Azerbajdžan, **9. Matjaž Trbovc – Slovenija.**

Matjaž Trbovc do 60 kg, se je po zmagi nad Poljakom Lukaszom Kielbasinskim (7:0) in porazom proti Avstrijcu Ludwigom Paischerjem (0:5), uvrstil na deveto mesto.

Kategorija do 66 kg (30): 1. Loic Korval, 2. David Larose – oba Francija, 3.-4. Dzmitry Shershan – Belorusija in Mikhail Pulyaev – Rusija, **7. Adrian Gomboc, Andraž Jereb – oba Slovenija, udeleženc.**

Tretjeuvrščeni z lanskoletnega mladinskega svetovnega prvenstva v Ljubljani Adrian Gomboc do 66 kg, je proti favoriziranemu Rusu Alimu Gadanovu s štirimi medaljami osvojenih na EP, krenil v uvodnem boju brezkompromisno in odločno, ga spravil v podrejen položaj in za nameček dosegel v zadnji minuti yuko (5:0), kar ga je popeljalo v naslednji krog. Po izenačenem boju z Izraelcem Talom Flickerjem je slavil novo zmago zgolj po boljšem razmerju doseženih kazni (3:2). Zmagoviti niz pa se je končal v naslednjem krogu proti drugemu Rusu Mikhailu Pulyaevu, ki mu je že po dobri minuti boja uspel nožni met *ko uchi gari* za *wazaari* (7:0), dovolj velika prednost, ki jo Gombocu do kraja borbe ni uspelo nadoknaditi, udarec na gong je bil hitrejši. V popoldanskem »popravcu« pa se ni prav znašel, kot da je nekoliko odrevenel. Belorusu Dzmitryju Shershanu je uspela zmagovita *uchi mata* in se tako uvrstil na sedmo mesto.

Drugemu v tej kategoriji Andražu Jerebu do 66 kg napredovanje ni uspelo, ostal je praznih rok, Akilu Gjakovu – IJF je sredi borbe uspela zmagovita tehnika nožnega meta *sasae tsurikomi ashi* (0:10) in sanj o dobri uvrstitvi je bilo konec.

Kategorija do 73 kg (33): 1. Dex Elmont – Nizozemska, 2. Ugo Legrand – Francija, 3.-4. **Rok Drakšič – Slovenija** in Miklos Ungvari – Madžarska.



Lanskoletni evropski prvak Rok Drakšič se je v kategoriji do 73 kg tudi letos uvrstil na stopničke, v borbi za bron z Azerbajdžancem Rustamom Orujovom je slavil v zadnji minuti s končnim prijemom po udarcu na gong;

Po naslovu stare celine v preteklem letu, se je Rok Drakšič do 73 kg topot v Franciji razveselil bronaste medalje. Po vrsti težkih borb je spravil na kolena Šveda Tommyja Maciasa (7:0), Izraelca Sagija Mukija (10:0) in Gruzince Zabelo Rekhviashvilija (10:0). V polfinalu, boju za vstop v finale proti Francozu Ugu Legrandu je imel večji del dvoboja celo pobudo, le trenutek nezbranosti pa je bilo dovolj, da je Francozu uspel nožni met *o soto gari* in se je Drakšič tako nepričakovano znašel na hrbtu (0:10). V boju za bronasto odličje se je spopadel z Azerbajdžancem Rustamom Orujovom in ga minuto pred koncem borbe obdržal na hrbtu do udarca na gong.

»Za mano je težek dan, saj sem imel pet izjemno težkih borb. V polfinalu s Francozom Ugom Legrandom pa sem se kar naenkrat zbudil na hrbtu, še sam ne vem, kako. Malo mi je žal, ker sem imel pobudo večji del dvoboja. Za višjo uvrstitev mi je zmanjkalo nekaj sreče,« je nekoliko razočaran dejal lanskoletni evropski prvak iz Budimpešte Rok Drakšič.

Kategorija do 81 kg (35): 1. Avtandil Tchrikishvili – Gruzija, 2. Loic Pietri – Francija, 3.-4. Sven Maresch – Nemčija in Szabolcs Krizsan – Madžarska.

Kategorija do 90 kg (29): 1. Varlam Liparteliani – Gruzija, 2. Kirill Voprosov – Rusija, 3.-4. Alexandre Iddir – Francija in Krisztian Toth – Madžarska, **Mihael Žgank – Slovenija**, udeleženec.

Mihael Žgank do 90 kg, se je po izenačenem uvodnem boju znašel med gledalci, zgolj po slabšem razmerju v kaznih (3:2) je bil boljši Rus Kiril Voprosov.

Kategorija do 100 kg (19): 1. Lukas Krpalek – Češka, 2. Elmar Gasimov – Azerbajdžan, 3.-4. Cyrille Maret – Francija in Adlan Bisultanov – Rusija.

Kategorija nad 100 kg (18): 1. Teddy Riner – Francija, 2. Adam Okruashvili – Gruzija, 3.-4. Marius Paskevicius – Litva in Andre Breitbarth – Nemčija, **5. Matjaž Ceraj – Slovenija**.

Celjan Matjaž Ceraj v bistriški kimoni je z wazaarijem najprej spravil na kolena pravo moro zadnjih let Madžara Barno Boro, veselje pa ni trajalo dolgo v repasažne boje ga je najprej z wazaarijem, dokončal pa z ipponom, poslal Litvanec Marius Paskevicius (0:10). V »popravcu« se mu je ponudila nova priložnost napredovanja v boju za bron, predčasno je ugnal Ukrajince Stanislava Bondarenka (10:0). V neposrednem boju za medaljo je bil Nemeec Andre Breitbarth premagljiv, že se je pričakovalo, da bo končno osvojil medaljo, vendar se mu je v izenačenem boju znova izmuznila iz rok. Bitko za bron je izgubil po 46 sekundah podaljška, potem ko ponujene priložnosti zaradi utrujenosti iz predhodnih borb ni bil sposoben realizirati in tako že četrtrič ostal praznih rok na petem mestu.

»Vselej me zmanjka tik pred ciljem. Petega mesta na evropskem prvenstvu nočem podcenjevati, toda četrtrič je vendarle le nekoliko preveč. Razočaran sem, saj sem ob uvrstitvi v zaključne boje razmišljal le o medalji. Upam, da bom medaljo enkrat le dočakal, vem, da jo lahko osvojim,« je razočarano ugotavljal doslej večno četrtri Matjaž Ceraj.

Uvrstitve posameznic – članice:

Kategorija do 48 kg (16): 1. Eva Csernoviczki – Madžarska, 2. Amandine Buchard – Francija, 3.-4. Maryna Cherniak – Ukrajina in Kristina Rummyantseva – Rusija.

Kategorija do 52 kg (20): 1. Mijlinda Kelmendi – IJF, 2. Natalia Kuziutina – Rusija, 3.-4. Andreea Stefania Chitu – Romunija in Gili Cohen – Izrael, **9. Petra Nareks – Slovenija**.

Petri Nareks do 52 kg tokrat izkušnost ni pomagala. Po uvodnem prepričljivem uspehu proti Ukrajinki Mariji Buiok (10:0), je bil v nadaljevanju proti Nemki Mareen Kräeh odločilen samo trenutek nezbranosti in že se je znašla na hrbtu v končnem prijemu (0:10) in končni uvrstitvi na 9. mesto.

Kategorija do 57 kg (18): 1. Automne Pavia – Francija, 2. Miryam Roper – Nemčija, 3.-4. Sabrina Filmoser – Avstrija in Telma Monteiro – Portugalska, **9. Vlora Beđeti – Slovenija**.

Na devetem mestu je končala tudi Vlora Beđeti do 57 kg, z agresivno borbo je najprej izločila Poljakinjo Arleto Podolak (10:0) potem pa krepko »zamočila«, po uvodnih trenutkih nezbranosti se je po pičlih nekaj sekundah boja nepričakovano znašla na hrbtu (0:10), prvouvrščena iz evropske vrednostne lestvice Nemka Miryam Roper je očitno vedela kaj hoče.

Kategorija do 63 kg (19): 1. Clarisse Agbegnenou – Francija, 2. **Tina Trstenjak – Slovenija**, 3.-4. Anicka van Emden – Nizozemska in Agata Ozdoba – Poljska.



Najbolje uvrščena na letošnjem EP Tina Trstenjak s srebrom na prsih se je v finale uvrstila s tremi zaporednimi zmagami, po vrsti je spravila na kolena Španko Isabel Puche Palao, Nemko Martyno Trajdos in Poljakinjo Agato Ozdoba, za spoznanje boljša je bila le Francozinja Clarisse Agbegnenou;

Tina Trstenjak do 63 kg je bila v uvodnem krogu prosta, potem pa po vrsti spravila na kolena Španko Isabel Puche Palao (10:0), nekoliko tesneje na yuko Nemko Martyno Trajdos (5:0) in v boju za finale še z wazaarijem Poljakinjo Agato Ozdoba (7:0). Za najsvetlejšo medaljo se je spoprijela z domačo matadorko Clarisse Agbegnenou. Po povsem izenačenem boju je Francozinja prišla do odločilne prednosti yuka slabi dve minuti pred koncem (0:5), kar pa naša izbranka navzlic izjemne borbenosti ni uspela izničiti.

»Prepričana sem bila, da bo v finalu težko, kar se je tudi dogodilo. Zaradi domačega terena sem dobivala kazni, potem pa me je Francozinja še spravila na tla, pridobila prednost, ki jo do kraja nisem uspela izničiti. A sem tudi srebrne medalje izredno vesela.« je po uspehu dejala varovanka Urške Žolnir Tina Trstenjak.

Kategorija do 70 kg (22): 1. Kim Polling – Nizozemska, 2. Laura Vargas-Koch – Nemčija, 3.-4. Bernadette Graf – Avstrija in Barbara Matić – Hrvaška, **Anka Pogačnik – Slovenija**, udeleženka.

Anka Pogačnik do 70 kg se je od tekmovanja brez uvrstitve poslovila že po uvodnem krogu. V midsosedskem obračunu z Hrvatico Brigito Matić je dobro začela, pridobila lepo prednost dveh yukov, potem pa popustila. Hrvatica je najprej rezultat poravnala, slabo minuto pred koncem pa še povedla z wazaarijem (7:0) in prednost zadržala do konca boja.

»Potem ko sem najprej imela pobudo, Barbari vsilila svoj način borbe, si priborila lepo prednost, sem v nadaljevanju nekoliko popustila, kar me je na koncu spravilo ob zmago,« je po hitrem slovesu razočarana dejala Pogačnikova.

Kategorija do 78 kg (19): 1. Audrey Tcheumeo – Francija, 2. Marhinde Verkerk – Nizozemska, 3.-4. Abigel Joo – Madžarska in Lucie Louette – Francija, **Anamari Velenšek – Slovenija**, udeleženka.

Prvouvrščena na pariškem turnirju, druga v Düsseldorfu Anamari Velenšek je na evropskem prvenstvu ostala kratkih rokavov, za wazaarijem jo je v uvodni borbi poslala med gledalce Nizozemka Guusje Steenhuis (0:7) in tako ostala brez uvrstitve.

Kategorija nad 78 kg (11): 1. Emilie Andeol – Francija, 2. Larisa Čerić – Hrvaška, 3.-4. Franziska Konitz in Jasmin Külbs – obe Nemčija, **Lucija Polavder – Slovenija**.

Daleč od čuvanja zlata je bila lanskoletna evropska prvakinja Lucija Polavder nad 78 kg, ki očitno ni imela svojega dne in dvakrat izgubila, uvrstila se je na sedmo mesto. Po rednem delu boja je v podaljšku najprej z Lariso Čerić – BiH, prejela četrto kazen in bila diskvalificirana (0:10). Po enakem scenariju je potekala borba v »popravcu«, vendar so bile za Grižanko znova usodne kazni tudi v repasažnem boju z Belorusinjo Maryno Slutskayo (2:1), naredila napako, tik pred iztekom borbe neprevidno se je spustila na kolena in tako obstala na sedmem mestu.

»Vedela sem, da bo težko, upam, da bodo porazom sledile zmage in padcem vzponi,« je po uvrstitvi na sedmo mesto dejala Polavderjeva

ŽENSKAM BRON, MOŠKI PETI

Ženska moštvena medalja za anale

Slovenska ženska reprezentanca je zadnji dan prvenstva v Montpellierju osvojila bronasto medaljo v moštveni konkurenci, uspeh, ki nedvomno sodi v anale slovenskega juda. Za jeziček na tehtnici se je za moštvene obračune odločila tudi zlata olimpijka Urška Žolnir, ki se je poleg Petre Nareks, Vlore Beđeti, Tine Trstenjak, Anemari Velenšek, Manje Kropf, Anke Pogačnik in Lucije Polavder na koncu veselila moštvenega uspeha na stopničkah za bronasto medaljo. Slovenke so najprej spravile na kolena reprezentanco Bosne in Hercegovine brez izgubljene borbe (5:0), v polfinalu klonile proti izbrani vrsti Francije (2:3), medtem ko so v boju za bron prepričljivo premagale Veliko Britanijo (5:0).

»Najprej bi rada povedala, da je v ekipi vladalo enkratno vzdušje, vse smo dihale in se borile kot ena. Zame je bil to dan, ki ga ne bom pozabila. Super je bilo na blazini, tam mi je še vedno lepše kot ob njej. Sicer se sedaj vračam v trenerske vode. Ta medalja je moja zadnja in bo imela v vitrini poseben prostor. V ekipi je ves dan vladalo res odlično vzdušje, zelo smo se izkazale,« je po končnem uspehu dejala Urška Žolnir.



Slovenska ženska reprezentančna vrsta je na EP v moštvenem delu prvenstva dosegla sanjski uspeh bronasto medaljo. Po zmagi nad BiH 5:0 in polfinalnem porazu s Francijo 2:3, so v borbi za bron premagale reprezentanco Velike Britanije 5:0. Stojijo od leve: Petra Nareks, Vlora Beđeti, Tina Trstenjak, Urška Žolnir in Lucija Polavder;

Moštvena uvrstitev – ženske (9): 1. Francija, 2. Nemčija, 3.-4. Poljska in Slovenija, 5.-6. Rusija in Velika Britanija, 7-8. Bosna in Hercegovina, ter Madžarska.

Francoska ženska reprezentančna vrsta se je prepričljivo uvrstila na vrh zmagovalnih stopničk. Uvodoma je gladko spravila na kolena Poljakinja (5:0), slovenska vrsta je v porazu dosegla ugodnejši rezultat (3:2), enak rezultat pa so Francozinje dosegle tudi v finalu, premagale so Nemčijo (3:2). V boju za bron je reprezentanca Poljske ugnala Rusijo (3:2), Slovenija pa je dosegla pomembno zmago nad Veliko Britanijo brez izgubljene borbe in več kot prepričljivo osvojila bron (5:0).

V boju za bronasto medaljo so se Slovenke spoprijele z Britankami in si že v uvodnih treh kategorijah zagotovile neulovljivo prednost. Najprej se je uspeha veselila Petra Nareks do 52 kg, spravila na kolena Lelly Edwards (5:0), za njo je bila Vlora Beđeti do 57 kg spretnejša od Connie Ramsay (2:3) po boljšem razmerju v kaznih, Tina Trstenjak do 63 kg pa je na hrbtu v končnem prijemu obdržala Jodie Mullen (10:0). Dobršen del k prepričljivi zmagi sta dodali še Urška Žolnir do 70 kg, ki je v podaljšku, boju za »zlato točko« strla odpor Megan Fletcher (1:2) v kaznih in Anamari Velenšek, ki je z ipponom zaokrožila skupni dosežek (10:0).

Moštvenega uspeha se je veselil tudi selektor Marjan Fabjan: *Vsa dekleta so nastopila kot je bilo treba, kot smo se dogovorili, vsaka je prispevala svoj delež k tej medalji. Čeprav je Urška zaradi službe podpisala klavzulo, da ne bo več nastopala, mislim da rezultati odtehtajo želje neke organizacije, saj morajo biti interesi slovenskega juda v ospredju. Bronasta medalja je lep uspeh, prepoved nastopanja pa kratenje človekovih pravic.*

V boju za bron je bila tudi moška vrsta, vendar je na koncu osvojila peto mesto, kar pa je tudi lep dosežek. Uvodoma so premagali reprezentanco Španije (3:2), izgubili v nadaljevanju z Rusijo (1:4) in se uvrstili v popravne boje. V repasažu so najprej slavili nad Portugalsko (3:2), medtem ko je bila v boju za bron boljša Francija (4:1).



Slovenska moška reprezentanca se je po dveh zmagah in porazih uvrstila na peto mesto. Premagali so reprezentanci Španije 3:2 in Portugalsko 3:2, boljši sta bili le velesili Rusija 1:4 in v boju za bron še Francija 1:4. Stojijo od leve: Matjaž Ceraj, Mihael Žgank, Gašper Jerman, Rok Drakšič in Andraž Jereb;

»Dobro smo se borili, žal nam ni uspelo do zelene medalje. Ne smemo pa biti razočarani, izgubili smo z dvema svetovnimi velesilama Rusijo in Francijo. Dokazali smo, da znamo stopiti skupaj, kot je treba,« je po uvrstitvi na peto mesto dejal trener moških reprezentanc Grega Brod.

Moštvena uvrstitev – moški (12): 1. Gruzija, 2. Rusija, 3.-4. Nemčija in Francija, 5.-6. Slovenija in Češka, 7.-8. Ukrajina in Portugalska.

Reprezentanca Gruzije je ponovila uspeh iz preteklega leta in se znova zavihtela na vrh zmagovalnega odra. Najprej je gladko odpravila češko reprezentanco (5:0), boljša je bila tudi s francosko vrsto (3:2), v finalu pa se je prepričljive zmage veselila tudi z rusko reprezentanco (4:1). V malem finalu, srečanju za tretje mesto je Nemčija ugnala Češko (4:1), Francija pa je bila v boju za bron uspešnejša z našo reprezentančno vrsto (4:1). V osmini finala je slovenska vrsta najprej premagala Špance (3:2), zmagovalne točke so prispevali Andraž Jereb do 66 kg, z ipponom je spravlil na hrbet Marcosa Sugoija Uriarteja (10:0), Rok Drakšič do 73 kg je spravlil na hrbet Kioshija Uematsua (10:0), predčasno pa je dvoboj zaključil tudi Matjaž Ceraj nad 90 kg, na tatami je predčasno položil Rodrigueza Fernandez (10:0). Premoč sta morala priznati le Gašper Jerman do 81 kg, za wazaari je bil boljši Lorenzo Nascimento (0:7) in Mihael Žgank do 90 kg, boljši je bil David Ruiz Zajac (0:10).

V četrtfinalu so se naši borci srečali s favorizirano rusko vrsto in izgubili (1:4). Edini v slovenski vrsti se je zmage veselil Rok Drakšič do 73 kg, predčasno je spravlil na hrbet Denisa Jarceva (10:0). Adriana Gomboca do 66 kg je spravlil na kolena Kamal Han-Magomedov (0:10), Jesenka Četića do 81 kg je položil na tatami Sirazhudin Magomedov (0:10), Mihael Žgank do 90 kg je klonil pred Grigorijem Suleminom in Matjaž Ceraj nad 90 kg, boljši je bil Renato Saidov (0:10).

V prvem srečanju popravnih bojev so naši izbranci slavili nad Portugalci (3:2). Uspešni so bili Rok Drakšič do 73 kg z Andrejem Alvesom (10:0), Jesenko Četića do 81 kg, predčasno je spravlil na hrbet Carlosa Luza (10:0) in Matjaž Ceraj, ki je zmagal brez boja. Kratkih rokavov sta ostala samo Andraž Jereb do 66 kg proti Sergiju Oleinicu (0:10) in Mihael Žgank do 90 kg proti Tiagu Rodriguesu (0:10).

S to zmago so stopili v zaključne boje za bronasto medaljo s favorizirano francosko vrsto. Po pričakovanju naši izbranci niso imeli realnih možnosti za uspeh, ki so z izdatno podporo domačih navijačev blesteli v vsem sijaju s končnim rezultatom (4:1). Edino zmagovito točko za našo vrsto je znova dosegel Rok Drakšič do 73 kg, Francozu Loicu Legrandu se je z zmago po boljšem razmerju v kaznih (2:1) oddolžil za poraz v konkurenci posameznikov. Adrian Gomboc do 66 kg je po aktivnosti tesno izgubil z Loicom Korvalom (0:2), Jesenka Četića do 81 kg je z wazaarijem spravlil na kolena Loic Pietri (0:7), Mihael Žgank do 90 kg in Matjaž Ceraj pa nista uspela proti Romainu Buffetu (0:10), drugi pa proti Cyrillu Maretu (0:7). Moška reprezentanca je tako na koncu osvojila odlično peto mesto, ki je po treznem premisleku dober dosežek, izgubili smo z velesilama Rusijo in Francijo, ki sta v judu v samem svetovnem vrhu.

JOŠ

PETRA IN VLORA NA STOPNIČKAH

OSVOJENE LEPE TOČKE VREDNOSTNE LESTVICE IJF

Baku, 09.-10. maj 2014. Turnir svetovnega pokala Grand slam v Bakuju pomeni še zadnje predpriprave za začetek brezkompromisnih spopadov za vozovnice na OI 2016 v Rio de Janeiru v začetku junija. Pet najboljših rezultatov prvega obdobja na vrednostnih lestvicah IJF (2014-2015), se bo s petimi rezultati drugega obdobja (2015-2016) upoštevalo v skupni seštevek in odločanje o končnem spisku kandidatov iz evropske kvote potnikov. Za boljši štartni položaj in preverjanje se je v Baku podal tudi slovenski trojček deklet – Petra Nareks do 52 kg, Vlora Beđeti do 57 kg in Anka Pogačnik do 70 kg.

Na prizorišču turnirja v Azerbajdžanu se je zbralo 247 udeležencev in udeleženk iz 41 držav, 157 v moški in 90 v ženski konkurenci.



Vlora Beđeti do 57 kg, se je v boju za vrh stopničk pomerila z Avstrijko Sabrina Filzmoserjevo in v izenačenem boju (3:3) imela lepo priložnost za končno slavlje, vendar je napravila nepopravljivo napako in izgubila (3:4);

Mala slovenska odprava treh deklet je bila v Bakuju uspešna. Vlora Beđeti do 57 kg je po treh zmagah in porazu v finalu osvojila srebro, Petra Nareks do 52 kg je z enakim številom zmag in porazom osvojila bron, medtem ko se je Anka Pogačnik do 70 kg po dveh zmagah in porazih uvrstila na peto mesto.

Uvrstitve posameznic – članice:

Kategorija do 52 kg (14): 1. Annabelle Euranie, 2. Priscilia Gneto – obe Francija, 3.-4. **Petra Nareks – Slovenija** in Roni Schwartz – Izrael.

Petra Nareks do 52 kg – Z'dežele Sankaku, se je po treh prepričljivih zmagah in porazom okitila z bronom. Najprej je slavila v boju s Kitajko Gaowa Arong (10:0), z wazaarijem v drugem krogu je spravila na kolena domačinko Gulshan Nazarovo – Azerbajdžan (7:0), noge pa so si ji nekoliko zatresle v polfinalu, predčasno jo je poslala v popravne boje Francozinja Priscillia Gneto (0:10). V boju za bron pa je znova zaplesala v svojem slogu in po uspešnem davljenju proti Rusinji Iloni Buryachenkovi osvojila bron (10:0).

Kategorija do 57 kg (16): 1. Sabrina Filzmoser – Avstrija, 2. **Vlora Beđeti – Slovenija**, 3.-4. Laetitia Blot – Francija in Kifayat Gasimova – Azerbajdžan.



Slovenski uspeh je s tretjim mestom dopolnila Petra Nareks do 52 kg. Po vrsti je spravila na kolena Kitajko Gaowo Arong (10:0) in Azerbajdžanko Gulshan Nazarovo (7:0), v nadaljevanju pa je naletela na preveliko oviro v Francozinji Priscillia Gneto (0:10), preostala ji je le borba za medaljo v "popravcu". V boju za bron pa je že po treh minutah boja slavila z ipponom proti Rusinji Iloni Buryachenkovi (10:0).



Vlora Beđeti je v kategoriji do 57 kg v uvodnem boju po aktivnih točkah premagala Kitajko Chunming Guan in v nadaljevanju po enakem receptu še Nizozemko Carlo Grol. V polfinalu je bila boljša od Rusinje Tatiane Nosove, po izteku štirih minut jo je premagala z yukom (5:0). Za vrh stopničk pa ji je v boju z Avstrijko Sabrina Filzmoserjevo po neprijetni poškodbi prsta po izenačenem razpletu zmanjkalo tudi taktične modrosti in nenadejano izgubila (3:4) z uvrstitvijo tik pod vrhom;

Vlora Beđeti do 57 kg – Olimpija, je bila v finalnem boju zelo blizu velikega uspeha, v izenačenem spopadu je po aktivnosti zaslužila diskvalifikacijo in obstala tik pod vrhom s srebrom okrog vratu. V uvodnem krogu je najprej ugnala Kitajko Chunming Guan in si hkrati dokaj resno poškodovala prst na roki, v drugem je uspešno preskočila Nizozemko Carlo Grol in v polfinalnem boju še Rusinjo Tatiano Noskovo. Borba je bila trda in neizprosna. Vlora se je sredi boja prva seznanila z opominom za neaktivnost, toda takoj za tem je uspešno izvedla nožni met *o uchi gari* za yuko (5:0) in si pridobila pomembno prednost, ki jo je taktično ohranila vse do udarca na gong. Finalna borba z Avstrijko Sabrina Filzmoser pa je »dosežek« za učbenike. Borba je potekala predvsem v znaku »mešanja megle« in borbe

za gard, prejemanje kazni ene ali druge tekmičice, kjer pa je potegnila krajši konec na žalost ravno Vlora, morda prav zaradi poškodbe prsta. Po poravnanim razmerju v aktivnosti (3:3) pa ji je zmanjkalo tudi taktične modrosti in v zadnji minuti po izstopu iz borilne površine prejela četrto kazen (3:4) z diskvalifikacijo.

Kategorija do 70 kg (14): 1. Kim Polling – Nizozemska, 2. Sally Conway – V. Britanija, 3.-4. Heide Wollert – Nemčija in Katarzyna Niang – Poljska, **5. Anka Pogačnik – Slovenija.**



Lep uspeh je s petim mestom dosegla Anka Pogačnik z dvema zmagama in porazoma se je uvrstila na peto mesto;

Anka Pogačnik do 70 kg – Z'dežele Sankaku, se je po boju za bron uvrstila na peto mesto. Najprej je bila prepričljivo boljša od Azerbajdžanke Gulsadaf Karimove (10:0), kasnejša prejemnica zatega odličja Kim Polling – Nizozemska v drugem krogu pa je bila iz drugačnega testa (0:10). V popravcu je najprej spravila na kolena Izraelko Lior Wildikan (10:0), vstop na stopničke pa se je ponesrečil, v zadnji minuti boja je slavila Nemka Heide Wollert (0:10).

ŠTART ZA OLIMPIJSKE VOZOVNICE Matjaž Ceraj v Madridu do bronu v najtežji kategoriji

Madrid, 31.05.-01. junij 2014. Na turnir svetovnega pokala »Continental open« v Madridu se je podala tudi osamljena trojka Andraž Jereb, Matjaž Ceraj in Urška Urek. Medtem ko sta se Andraž Jereb in Urška Urek poslovila že po uvodnih bojih, se je Matjaž Ceraj uvrstil na zmagovalne stopničke z bronom okrog vratu in si zagotovil tudi prve vrednostne točke IJF v kvalifikacijah za OI v Rio de Janeiru.

Na prvem preverjanju za olimpijske vozovnice v španskem glavnem mestu je prekrižalo kopja 396 udeležencev iz 46 držav, 225 v moški in 144 v ženski konkurenci. Konkurenca nastopajočih je bila izjemno izenačena, saj so bile najsvetlejšje medalje porazdeljene v desetih državah. Največ razlogov za veselje je na prvem mestu imela vrsta iz sosednje Italije s tremi medaljami (2 1 0), na drugo mesto se je uvrstila Ukrajina (2 0 3), medtem ko se je na tretje mesto uvrstila Nizozemska (2 0 1).

Kategorija nad 100 kg (20): 1. Stanislav Bondarenko – Ukrajina, 2. Maciej Sarnacki – Poljska, 3.-4. Amr Abd Alla Islam – Egipt in **Matjaž Ceraj – Slovenija.**

Matjaž Ceraj - Impol, je na turnirju celinskega pokala "Continental open" v španski prestolnici osvojil tretje mesto

v najtežji kategoriji in osvojil prve vrednostne točke IJF za olimpijske vozovnice na letalu za Rio de Janeiro. Bistriški težkaš je do prvega uspeha prišel v popravnem boju z Italijanom Alessiem Mascettijem (10:0), Egiptčanom Allo Abdom Amrom Islamom (10:0), oba je spravil na hrbet predčasno z ipponom. V polfinalu ga je po slabih dveh minutah presenetil Ukrajinec Stanislav Bondarenko (0:10). Do končnega uspeha je prišel z uspešnim wazaarijem nad prvakom Češke Michalom Horakom (7:0) in osvojil bron.

"Nadvse sem vesel osvojenih medalj in prvih kvalifikacijskih točk za OI v Rio de Janeiru. Po lažji poškodbi na komolcu upam, da bom lahko nastopil tudi na naslednjem turnirju za svetovni pokal na Kubi," si je zaželel po prvih osvojenih točkah bistriški kolos Matjaž Ceraj.

V španskem glavnem mestu sta merila moči tudi Andraž Jereb - Bežigrad, ki je v kategoriji do 66 kg po uvodni zmagi nad Izraelcem Talom Almogom (10:0) in porazu z Rusom Armenom Avagjanom (0:10) ostal brez uvrstitve, enako usodo pa je doletela tudi Urško Urek nad 78 kg, ki je ostala brez slasti zmage in uvrstitve.



Matjaž Ceraj je v kategoriji nad 100 kg zabeležil prve vrednostne točke IJF v točkovanju za olimpijske igre v Rio de Janeiru;

NA KUBI BREZ TOČK IN UVRSTITVE David Kukovica in Matjaž Ceraj neuspešna

Havana, 6.-8. junij 2014. Svetovnega pokala GRAND PRIX v Havani na Kubi, sta se udeležila tudi dva osamljena slovenska jezdeca David Kukovica do 90 kg - Branik Broker in Matjaž Ceraj nad 100 kg - Impol. Oba sta zapustila prizorišče turnirja po porazih v uvodnih borbah brez nadaljevanja. Davida Kukavico je spravil na hrbet Gruzijec Beka Gviniashvili (0:10), medtem ko je Matjaža Ceraja predčasno poslal na tribune domači predstavnik Alex Garcia Mendoza (0:10).

Na pomembnem turnirju, kjer se že seštevajo vrednostne točke za OI v Rio, se je spustilo v boje 295 udeležencev iz 40 držav, 154 v moškem in 141 v ženskem delu turnirja. Najuspešnejša je bila gruzijska vrsta s petimi medaljami, tremi zatega sijaja - Amiran Papinashvili do 60 kg, Avtandili Tchrikishvili do 81 kg in Varlam Liparteliani do 90 kg (3 0 2), domača kubanska vrsta se je s sedmimi medaljami uvrstila na drugo mesto na čelu z Mario Celio Laborde do 48 kg in Yanet Bermoy Acosta do 52 kg (2 2 4), medtem ko so se "galski petelini" uvrstili na tretje mesto z Automne Milano do 57 kg in Clarisse Agbegnenou do 63 kg na prvem mestu (2 2 1).

CERAJU SREBRO V SAN SALVADORJU

Mariborčan David Kukovica znova neuspešen

San Salvador, 14.-15. junij 2014. Po neuspehu na turnirju svetovnega pokala "Grand prix" v Havani, sta osamljena jezdeca David Kukavica in Matjaž Ceraj nadaljevala turnejo in se udeležila turnirja celinskega pokala "Continental open" v San Salvadorju. Medtem ko se je David Kukovica do 90 kg poslovil že v prvem krogu, boljši je bil Američan Jacob Larsen, je bil Matjaž Ceraj nad 100 kg uspešnejši, osvojil je srebrno medaljo, boljši je bil samo Brazilc Walter Santos.

Celinski pokal v San Salvadorju je na tatami privabil 199 udeležencev iz 25 držav, 111 v moški in 88 v ženski konkurenci. Največ razlogov za slavo je imela vrsta Kanade, ki je za uvrstitev na prvo mesto osvojila kar 11 medalj, štiri najsvetlejšega sijaja (4 3 4). Na drugo mesto se je uvrstila naša severna sosedica Avstrija (2 2 1), na tretje mesto pa se je uvrstila Brazilija (2 1 8).

Kategorija nad 100 kg (10): 1. Walter Santos – Brazilija, 2. Matjaž Ceraj – Slovenija, 3.-4. Freddy Figueroa – Ekvador in Ruan Silva – Brazilija.



Bistriški težkaš Matjaž Ceraj je na turnirju celinskega pokala v San Salvadorju uvrstil tik pod vrhom na drugo mesto. Najprej je z ipponom spravil na kolena Brazilca Ruana Silvo (10:0), zmaga ga je uvrstila v polfinale, kjer je naslednjega tekmeča Ekvadorca Freddyja Figuerouja spravil na hrbet že po 56 sekundah boja (10:0). Vzpon na najvišjo stopničko pa mu je v finalu preprečil Brazilc Walter Santos (0:10).

VELENŠKOVA IZPOLNILA PRIČAKOVANJA

Do pomembnih točk tudi Petra Nareks in Vlora Bedžeti

Budimpešta, 21.-22. junij 2014. Na turnir svetovnega pokala za veliko nagrado Grand prix v prestolnici Madžarske Budimpešti je ob valove Donave privabil 405 udeležencev iz 53 držav, 224 v moški in 181 v ženski konkurenci. Na preizkušnji prvega dne sta sobotni uspeh dosegli s tretjim mestom Petra Nareks do 52

kg in Vlora Bedžeti do 57 kg, še višje pa se je naslednjega dne povzpela Anamari Velenšek do 78 kg s srebrom okrog vratu.

Pravo zaušnico evropskim udeležencem je pripravila domovina juda Japonska, ko se je prepričljivo znašla na prvem mestu z devetimi medaljami, šestimi najsvetlejšega sijaja (6 1 2). Na drugo mesto se je uvrstila dežela tulipanov Nizozemska (2 0 2), medtem ko se je na tretje mesto uvrstila Gruzija (1 2 2).

Na turnirju prvega dne sta se v zaključne boje za medalje uvrstili le Petra Nareks do 52 kg in Vlora Bedžeti do 57 kg, obe sta se ovenčali z bronom, medtem ko so Matjaž Trbovc do 60 kg, sprva je premagal Francoza Vincenta Limareja, potem pa izgubil z Mongolcem Amartuvshin Dashdavaom. Brez uvrstitve je ostal tudi Andraž Jereb, v uvodni borbi ga je ugnal Nizozemec Junior Degen, medtem ko je Adrian Gomboc v isti kategoriji najprej premagal Italijana Elia Verdeja, potem pa izgubil z Azerbajdžancem Nijatom Shikhalizadom. Brez uvrstitve je ostala tudi Tina Trstenjak do 63 kg, v uvodnem boju jo je spravila na kolena Madžarka Bernadett Baczko.

Drugi dan turnirja so se za pomembne vrednostne točke IJF potegovali Gašper Jerman in Jesenko Četič do 81 kg, Mihael Žgank in David Kukovica do 90 kg, ter v najtežji kategoriji Matjaž Ceraj. V ženskem delu pa je samevala zgolj Anamari Velenšek. Pomembnejšo uvrstitev je dosegla Anamari Velenšek s srebrom okrog vratu, medtem ko se je v moškem delu uvrstil na sedmo mesto le Matjaž Ceraj nad 100 kg. Z izjemo Gašperja Jermana do 81 kg, ki se je zmage veselil v dveh zaporednih krogih in ostal brez uvrstitve, ter Mihael Žgank do 90 kg z zmago v prvem krogu, sta Jesenko Četič do 81 kg in David Kukovica zapustila tatami brez slasti zmage in posledično tudi uvrstitve.



Varovanka Marjana Fabjana Petra Nareks do 52 kg, je po zmagah nad Nemko Sappho Coban, Romunko Andreeo Chitu, Ukrajinko Oleksandro Starkovo in Francozinjo Priscillo Gneto, boljša je bila samo Italijanka Odette Giuffrida, osvojila že tretjo letošnjo medaljo v svetovnem pokalu. "Če potegnem črto, sem z bronom lahko zadovoljna, ki pomeni lepo spodbudo za nadaljevanje kvalifikacij za vstopnice na OI v Rio de Janeiru," je dejala po uspehu Petra Nareks.

Uvrstitve posameznikov – člani/ce:

Kategorija nad 100 kg (25): 1. Adam Okruashvili – Gruzija, 2. Marius Paskevicius – Litva, 3.-4. Levani Matiashvili - Gruzija in Andrey Volkov – Rusija, **7. Matjaž Ceraj – Slovenija.**

Matjaž Ceraj nad 100 kg – Impol, je zasedel sedmo mesto. V uvodnem krogu je bil prost, v drugem je z ipponom prepričljivo ugnal Latvijca Artursa Nikiforenka (10:0), potem pa mu je zmanjkalo moči, najprej ga je predčasno poslal s tatamija Litovec Marius Paskevicius (0:10), v popravnem delu pa je moral priznati premoč z wazaarijem tudi Gruzijcu Levaniju Matiashviliju (0:7).

Kategorija do 52 kg (30): 1. Majlinda Kelmendi – Kosovo, 2. Odette Giuffrida – Italija, **3.-4. Petra Nareks – Slovenija** in Oleksandra Starkova – Ukrajina.

Petra Nareks do 52 kg – Z'dežele Sankaku, finalistka evropskega pokala v Podčetrtku, je dobro formo potrdila z bronom tudi v Budimpešti. Po vrsti je ugnala Nemko Sappho Coban (5:0), z yukom je spravila na kolena Romunko Adreeo Chitu (5:0) in za njo po točkah še Ukrajinko Oleksandro Starkovo. V polfinalu se je pomerila z Italijanko Odette Giuffrida, slednja je bila boljša od varovanke Marjana Fabjana, tako ji je za uteho ostala borba le v malem finalu s Francozinjo Priscillo Gneto in jo končala v šampionskem slogu z ipponom (10:0).

Kategorija do 57 kg (27): 1. Kaori Matsumoto – Japonska, 2. Helene Receveaux – Francija, 3.-4. Hedvig Karakas – Madžarska in **Vlora Bedžeti – Slovenija.**



Z bronasto medaljo se je ovenčala tudi Vlora Bedžeti, ki je najprej ugnala Poljakinjo Dominiko Blach, Madžarko Hedvig Karakas in Mongolko Sumiyo Dorjsuren, noge so si ji nekoliko zatresle le v polfinalu proti Francozinji Helene Receveaux;

Vlora Bedžeti do 57 kg – Olimpija, se je uvrstila na odlično tretje mesto z bronom okrog vratu. V uvodnem krogu je bila prosta, v drugem je z ipponom prepričljivo gladko spravila na hrbet Poljakinjo Dominiko Blach (10:0), pred iztekom borbe je bila boljša tudi v spopadu z domačo matadorko Madžarko Hedvigo Karakas (10:0), medtem ko ji je v polfinalnem boju s Francozinjo Helene Receveaux spodletelo (0:10), ni se ji izšlo po njenih željah, preseliti se je morala v »popravca«. Bedžetijevi se je v borbi za bronasto medaljo z Mongolko Sumiyo Dorjsurenovo športna sreča znova prevesila v njeno korist, z večjo željo po uspehu in večji aktivnosti se je uvrstila na zmagovalne stopničke.



Šmartinčanka Anamari Velenšek do 78 kg je skupnemu uspehu ob Donavi dodala srebro. Na poti do vrhunske uvrstitve je spravila na kolena Nizozemko Guusje Steenhuis, Ukrajinko Viktorijo Turks in predčasno še Madžarko Abigel Joo, edini poraz ji je finalu zadala Nizozemka Marhinde Verkerk, ki je očitno bila prevelik zalogaj;



Anamari Velenšek nadaljuje z uspehi, znova se je uvrstila na stopničke s srebrom;

Kategorija do 78 kg (27): 1. Marhinde Verkerk – Nizozemska, **2. Anamari Velenšek – Slovenija**, 3.-4. Abigel Joo – Madžarska in Natalie Powell – V. Britanija.

Anamari Velenšek do 78 kg – Z'dežele Sankaku, se je v finale uvrstila v svojem prepoznavnem slogu, vendar Nizozemke Marhinde Verkerk ni uspela preskočiti, obstala je s srebrnem odličjem tik pod vrhom. V prvem krogu je bila prosta, imela je priložnost pozorno spremljati svoje tekmice. Ko je prišla na vrsto pa je po vrsti spravila na kolena Nizozemko Guusje Steenhuis, Ukrajinko Viktorio Turks (10:0) in Madžarko Abigel Joo (10:0). Nizozemka Marhinde Verkerk, nekdanja svetovna prvakinja, pa je bila očitno prezahteven zalogaj za našo prvo damo do 78 kg.

JOŠ

ZDRAVLJICA SAMO ZA VELENŠKOVO

Srebro Nareksovi in Trstenjakovi, bron Gombocu

Celje–Podčetrtek, 14.–15. junij 2014. Prizorišče evropskega pokala je bilo znova zaupano Judo klubu Z'dežele Sankaku in že drugič zapored turističnemu kompleksu ob Termah Olimia v Podčetrtku. Vabilu se je odzvalo 316 udeležencev iz 27 držav, 199 v moški in 117 v ženski konkurenci. Ob dokajšnji odsotnosti naših najboljših je morala vajeti v rokah prevzeti mlajša generacija že dokaj uveljavljenih slovenskih judoistov in judoistk. Po pričakovanju se je najbolje odrezala Anamari Velenšek do 78 kg, po dveh predčasnih zmagah se je znašla v finalu, kjer je prepričljivo opravila še z Nizozemko Karen Stevenson (10:0). Blizu enakega dosežka sta bili tudi Petra Nareks do 57 kg in Tina Trstenjak do 63 kg, vendar jih je od končnega uspeha ločila majhna taktična napaka, ki ju je uvrstila stopničko nižje s srebrom okrog vratu. Bronasto medaljo je v moškem delu osvojil Adrian Gomboc do 66 kg, medtem ko so uspeh s petim mestom dopolnili še Mihael Žgank do 90 kg, Anka Pogačnik do 70 kg, Klara Apotekar do 78 kg in Urška Urek nad 78 kg. Uvrstitev na sedmo mesto sta zabeležila Jožica Svečak nad 78 kg in Tadej Mulec do 81kg, medtem ko se je Tadej Čeh do 81 kg po dveh zmagah in porazih uvrstil na deveto mesto.



“Med občinstvom sem občutila veliko podporo, lepo je zmagati pred domačimi navijači. Sem dobro pripravljena in vesela, da sem v finalu Nizozemko Stevensenovo vrgla na mojo najljubšo tehniko soto-makikomi. Upam, da mi bo šlo tako dobro tudi naslednji teden na turnirju za veliko nagrado Grand prix v Budimpešti,” je po uspehu zadovoljno dejala dolgonoga Šmartinčanka Anamari Velenšek;

Največ uspeha, pretežno v moški konkurenci je dosegla številna ruska reprezentančna vrsta (4 2 5), pred Nizozemsko (3 2 2) in Francijo na tretjem mestu (2 3 5). Slovenska vrsta se je uvrstila na šesto mesto (1 2 1).

Uvrstitve posameznikov – člani/ce:

Kategorija do 66 kg (27): 1. Kilian Le Blouch, 2. Franck Vernez – oba Francija, 3.-4. Fabio Basile – Italija in **Adrian Gomboc – Slovenija, Rok Plešnik in David Kukovec**, udeleženca.

Adrian Gomboc – Z'dežele Sankaku, se je v moški konkurenci edini dokopal do medalje. V prvem krogu je bil prost, v drugem je spravil na kolena Nizozemca Krijn Schettersa (10:0), v tretjem pa je naletel na »mino«, v repasažne boje ga je poslal Francoz

Kilian Le Blouch (0:10), kasnejši prejemnik najsvetlejših medalj. V »popravcu« pa je po vrsti ugnal kar vse tri ruske tekmece. Z yukom je preskočil Ferdinanda Karapetiana (5:0), predčasno spravil na hrbet Khadzhi Kumukova (10:0) in v boju za bron še Islama Khametova (10:0).



“Dobra izkušnja, ravno pravniji za prehod v članski program in odlična priprava pred turnirjem na Madžarskem, kamor ne gremo samo na izlet,” je poudaril 19-letnik iz Rakičana pri Murski Soboti Adrian Gomboc, ki je ob Nizozemcu Krijnu Schettersu spravil na kolena še tri ruske predstavnike Ferdinanda Karapetiana, Khadzhija Kumukova in v boju za bron obdržal na hrbtu v končnem prijemu še Islama Khametova;

Kategorija do 81 kg (39): 1. Aslan Lappinagov – Rusija, 2. Pape Doudou Ndiaye – Francija, 3.-4. Bojan Došen – Srbija in Max Muensterberg – Nemčija, **7. Tadej Mulec, 9. Tadej Čeh, Gašper Jerman**, udeleženec – vsi Slovenija.

Tadej Mulec – Duplek, se je s štirimi zmagami in dvema porazoma uvrstil na sedmo mesto. Uvodoma je po vrsti spravil na kolena tri tekmece – Hrvata Roberta Bobana (10:0), Francoza Quentina Jouberta (10:0) in Nizozemca Hiddeja Wolterbeeka (5:0). Zmagovalni niz mu je prekinil Rus Aslan Lappinagov (0:10) in znašel se je v repasažu. Ugnal najprej Nemca Andreasa Buscherja (10:0), pravega orožja pa ni našel proti Avstrijcu Stefanu Kuciari, ki je slavil zgolj po aktivnosti (0:1).

Kategorija do 90 kg (30): 1. Vitaliy Kovtunov – Ukrajina, 2. Antoine Lamour – Francija, 3.-4. Mistral Janssen – Nizozemska in Quedjau Nhabali – Ukrajina, **5. Mihael Žgank, Narsej Lackovič**, udeleženec – oba Slovenija.

Celjan Mihael Žgank do 90 kg se je uvrstil na peto mesto. V uvodnem krogu je bil prost, v drugem je ugnal Britanca Mathewa Pursseya (10:0) in za njim po aktivnosti še Rusa Kazbeka Zankishieva (3:2). V polfinalu je bil boljši kasnejši zmagovalec Ukrajinec Vitaliy Kovtunov (0:10), v boju za bron pa ga je presenetil še drugi Ukrajinec Quedjau Nhabali z enakim rezultatom (0:10).

Kategorija do 57 kg (27): 1. Maria Centracchio – Italija, **2. Petra Nareks – Slovenija**, 3.-4. Emily Dotzler – Nemčija in Connie Ramsay – V. Britanija, **Manja Kropf – Slovenija**, udeleženka.



“Malce sem razočarana, saj sem bila blizu končnega uspeha, Italijanka je bila vsekakor premagljiva. Glede na to, da se običajno borim v nižji kategoriji, sem z uspehom le zadovoljna, tudi srebro je medalja,” je dejala Petra Nareks, ki je bila v finalu ob prvo mesto z Italijanko Mario Centracchio, ko je v žaru borbe po prepovedanem izvajanju meta s prijemom za hlače napravila izjemno priložnost;

Petra Nareks, tokrat v kategoriji do 57 kg, se je v dobljeni finalni borbi spozabila, napravila nepopravljivo napako in bila diskvalificirana. Uvodoma je bila prosta, po aktivnosti ugnala Nizozemko Eleo de Gans (1:0), Avstrijko Desirre Klinger (10:0) in Nemko Emily Dotzler (5:0). V finalu pa je doživela hladen tuš, po dobljeni borbi je najprej neprevidno napravila prednost v aktivnosti in želji po zmagi izvedla potezo s poskusom prepovedanega prijema pri metu *ko uchi makikomi* in bila diskvalificirana, kar pa ne spreminja dejstva, da je v težji kategoriji osvojila srebrno medaljo.



Celjanki Tini Trstenjak je po dvakratnem slavju na tem turnirju tokrat spodletelo, v tretje ni šlo. V dobljenem položaju finalnega boja proti Nizozemki Jennifer Wichersovi je bila nekoliko nezbrana, dopustila tekmici, da je izničila prednost, plačala je kazen za storjene napake;

Kategorija do 63 kg (25): 1. Jennifer Wichers – Nizozemska, 2. Tina Trstenjak – Slovenija, 3.-4. Linsay Tsang Sam Moi in Caroline Peschaud – obe Francija.

Celjanka Tina Trstenjak do 63 kg, se je od zlatega odličja

poslovala v boljšem položaju predvsem po neprevidnem nabiranju kazenskih točk, napravila prednost, se v želji po zmagi nepričakovano znašla na hrbtu in stopničko nižje od pričakovanja. Uvodoma je bila prosta, v drugem krogu ugnala Francozinjo Linsay Tsang Sam Moi (10:0), po aktivnosti ugnala Hrvatice Andrejo Daković (2:0) in Francozinjo Caroline Peschaud (5:0). Nizozemka Jennifer Wichers pa je v ključnih trenutkih finalnega boja znala ohraniti mirno kri, ter v taktičnem prerivanju v odločilnem trenutku izkoristila ponujeno priložnost in zmagala (0:10).

Kategorija do 70 kg (13): 1. Szaundra Diedrich – Nemčija, 2. Dariko Gabaidze, 3.-4. Alena Prokopenko – obe Rusija in Karine Berger – Francija, 5. Anka Pogačnik – Slovenija, Patricija Brolih – udeleženka.

Anka Pogačnik do 70 kg, je bila uvodoma prosta, v drugem krogu pa jo je ugnala kasnejša zmagovalka Nemka Szaundra Diedrich (0:10), se znašla v »popravcu«, ugnala najprej Avstrijko Katharino Lechner (5:0) in po aktivnosti še Aleksandro Samardžić – BiH (2:1). Francozinja Karine Berger pa v boju za bron ni poznala milosti, Pogačnikova je morala predčasno zapustiti tatami (0:10) z uvrstitvijo na nevhvaležno peto mesto.

Kategorija do 78 kg (14): 1. Anamari Velenšek – Slovenija, 2. Karen Stevenson – Nizozemska, 3.-4. Maike Ziech – Nemčija in Ivana Marinić – Hrvaška, 5. Klara Apotekar – Slovenija.



Po izjemnih uspehih v letošnjem letu se je Anamari Velenšek uvrstila na najvišjo stopničko tudi na domačem turnirju evropskega pokala v Podčetrtku. Po vrsti je bila boljša od Francozinje Christelle Garry, Nemke Maike Ziech in v finalu še bolj prepričljivo od Nizozemke Karen Stevenson;

Dolgonoga 23-letna Šmartinčanka Anamari Velenšek do 78 kg – Z'đezele Sankaku, je znala dobro izkoristiti svoje prednosti, edina v slovenskem taboru se je uspela povzpeti ob zvokih Zdravljice na najvišjo stopničko zmagovalnega odra. Po počivanju v prvem krogu je v drugem prepričljivo ugnala Francozinjo Christelle Garry (10:0), ipponirala Nemko Maike Ziech (10:0) in v finalu slavila v slogu letošnjega leta nad Nizozemko Karen Stevenson (10:0). Uspeh s petim mestom je dopolnila tudi Klara Apotekar, v boju za bron je bila boljša Hrvatice Ivana Marinić zgolj po vrednotenju aktivnosti (1:2).

Kategorija nad 78 kg (8): 1. Lena Buseman – Nizozemska, 2. Aydana Nagorova – Rusija, 3.-4. Kristin Buessow – Nemčija in Alice Delplanque – Francija, 5. Urška Urek, 7. Jožica Svečak – obe Slovenija.

V najtežji kategoriji se je na peto mesto uvrstila Ptujčanka Urška Urek, v repasažu je ugnala Francozinjo Anne Fatoumata M Bairo (10:0), v boju za bron pa je bila Francozinja Alice Delplanque pač boljša (0:10).

JOŠ

UDELEŽBA: MANJ OD PRIČAKOVANJ

Največ naslovov je odšlo v Ljubljano

Ljutomer, 24. maj 2014. Ljutomerski športni delavci so pripravili strnjen dvojni program državnega prvenstva, v dopoldanskem času so se za naslove državnih prvakov potegovali judoisti in judoistke do 23 let, v popoldanskem delu pa so potekali boji po pasovih.

Udeležba je bila presenetljivo skromna, je pa hkrati tudi dejstvo, da se je odvijalo v maturitetnem obdobju, ki je marsikomu preprečilo udeležbo. Za naslove državnih prvakov se je potegovalo skromnih 56 udeležencev iz 17 klubov, 37 v moškem in 19 v ženskem delu prvenstva. Največ vzrokov za veselje je bilo v zeleno-belem taboru ljubljanske Olimpije na prvem mestu s tremi naslovi državnih prvakov – sestri Maruša in Anja Štangar, ter Matej Dimovski (3 0 1), na drugo mesto se je uvrstil celjski klub Z'dežele Sankaku z dvema naslovoma Roka Plešnika in Urške Gračner (2 4 1), medtem ko se je ljubljanski Bežigrad uvrstil na tretje mesto z naslovoma Martina Hojaka in Patricije Brolih (2 1 4).



Ljubljanski belo-zeleni so imeli največ razlogov za veselje, moštveno so se uvrstili na prvo mesto, naslov državnega prvaka pa so osvojili od leve - Matej Dimovski, Maruša Štangar, sedmo mesto je osvojil Dominik Kukovec, medtem ko je bila Anja Štangar najboljša do 57 kg;

Na vrhu zmagovalnih stopničk so se znašla pričakovana imena, nekoliko več bi sicer pričakovali od domačega matadorja Žige Šendlingerja, Mateja Vidmarja, Jureta Logarja in Filipa Mihaliča v moški konkurenci, medtem ko je v ženski konkurenci nekoliko razočarala Celjanka Klara Apotekar.

Uvrstitve posameznikov – mlajši člani do 23 let:

Kategorija do 60 kg (9): 1. Matej Dimovski – Olimpija, 2. Nejc Lah – Golovec, 3.-4. Jan Pungaršek – Z'dežele Sankaku in Žiga Šendlinger – Partizan Ljutomer.

Kategorija do 66 kg (5): 1. Rok Plešnik – Z'dežele Sankaku, 2. Matej Vidmar, 3. Jure Logar – oba Bežigrad, 4. Aljaž Čeh – Impol.

Kategorija do 73 kg (7): 1. Martin Hojak – Bežigrad, 2. Marcel Brajdič – Z'dežele Sankaku, 3.-4. Drago Stankovič in Janez Vidmar – oba Bežigrad.

Kategorija do 81 kg (4): 1. Tadej Mulec – Duplek, 2. Jakob Vrhovec – Polyteam, 3. Filip Mihalič – Olimpija, 4. Tilen Vidovič – Drava.

Kategorija do 90 kg (4): 1. David Kukovica – Branik Broker,



Bežigrajčan Martin Hojak do 73 kg, se je po odličnih rezultatih na mednarodnih turnirjih, sprehodil do prvega mesta tudi na državnem prvenstvu do 23 let;

2. Gregor Kocmut – Duplek, 3. Narsej Lackovič – Partizan Ljutomer, 4. Rok Bašelj – Triglav.

Kategorija do 100 kg (4): 1. Matic Ovijač – Judo šola Maribor, 2. Andraž Špiler – Z'dežele Sankaku, 3. Marko Nagy – KBV Lendava, 4. Vid Kmetec – Drava.

Kategorija nad 100 kg (4): 1. Vito Dragič – Impol, 2. Patrik Vojsk – Partizan Ljutomer, 3. Tadej Butolen, 4. Benjamin Debenardi – oba Drava.

Uvrstitve posameznic – mlajše članice do 23 let:

Kategorija do 48 kg (2): 1. Maruša Štangar – Olimpija, 2. Ljudmila Merčnik – Duplek.

Kategorija do 52 kg (0): (bb)

Kategorija do 57 kg (2): 1. Anja Štangar – Olimpija, 2. Manja Kropf – Duplek.

Kategorija do 63 kg (8): 1. Tanja Kociper – Gorišnica, 2. Kaja Čeh – Partizan Ljutomer, 3.-4. Nataša Bende – Branik Broker in Barbara Halas – Partizan Ljutomer.



Tanja Kociper desno - Gorišnica, se je uvrstila na najvišjo stopničko, potem ko je v finalu ugnala Ljutomerčanko Kajo Čeh;

Kategorija do 70 kg (3): 1. Patricija Brolih – Bežigrad, 2. Aja Gačnik Zupanc – Z'dežele Sankaku, 3. Hana Štraus – Bežigrad.

Kategorija do 78 kg (2): 1. Urška Torkar – Triglav, 2. Klara Apotekar – Z'dežele Sankaku.

Kategorija nad 78 kg (2): 1. Urška Gračner – Z'dežele Sankaku, 2. Sanja Cahuk – Murska Sobota.

JOŠ

NOVI MOJSTRI, KAJ PA ZNANJE ?

Brajdič, Kučan, Grabnar in Koračin novi mojstri

Ljutomer, 24. maj 2014. Za popoldanski del strnjena tekmovalnega programa po končanem DP do 23 let, so se pričeli boji za državno prvenstvo po pasovih. Za vsako stopnjo pasu sta bili določeni po dve kategoriji, v moškem delu do 73 kg in nad 73 kg, medtem ko sta za ženske predvideni kategoriji do 57 kg in nad 57 kg. Prvenstva po pasovih se je udeležilo nekoliko večje število udeležencev kot na predhodnem državnem prvenstvu do 23 let, skupaj 86 nastopajočih iz 26 klubov, 70 v moški in 16 v ženski konkurenci. Je pa več kot očitno, da je v posameznih kategorijah malo nastopajočih. Predvsem v ženski konkurenci je bila udeležba daleč izpod običajne udeležbe, le štiri kategorije so bile končane z borjenjem, medtem ko so kar v treh kategorijah samevale zgolj po ena tekmovalka.

Pravim poznavalcem judo športa se nedvomno upravičeno vsiljuje vprašanje, koliko je tovrstno tekmovalništvo sploh še smotno? Ali je to le potuha tistim posameznikom, ki ne »znajo, nočejo ali zmorejo« osvojiti izpitnega programa in napredovati normalno na osnovi osvojenega znanja? Tistega znanja, na katerem se lahko potem gradi napredek posameznega športnika v poznavanju in razumevanju juda, kar je osnova na poti do vrhunskih dosežkov. Pot do odličnosti bi bila nedvomno mnogo mnogo lažja. Tako pa je tovrstna praksa (nekaterih trenerjev in posameznikov), pljuvanje v lastno skledo. Vse manj je tehničnega znanja in vedno več dokazovanja pretežno v moči in fizični pripravi, skratka prerivanja brez juda, s katerim prikrivajo predvsem svoje slabosti. Tovrstna pot do višje stopnje pasu je nedvomno neprecenljivo lažja, je pa hkrati žaganje veje na kateri sedimo. Na koncu postanemo mojstri brez znanja in posledično brez pravih uspehov, nivo judo športa pa vedno nižja, razen redkih izjem.

Največ razlogov za veselje so imeli v domačem taboru Partizana Ljutomer na prvem mestu (3 1 0), na drugo mesto so se uvrstili Bistričani (2 1 1), medtem ko so se na tretje mesto uvrstili tekmovalci iz judo kluba Ravne (2 0 2). Register nosilcev mojstrskih pasov JZS se je povečal za štiri nosilce mojstrskega pasu 1. Dan: Marcel Brajdič – Z'đežele Sankaku, Nejc Kučan – Impol, Veronika Grabnar in Ajda Koračin – obe Olimpija Krmelj.

Uvrstitve posameznikov – moški:

Beli pas do 73 kg (4): 1. Erik Pečarič – Koper, 2. Borut Rampih – Golovec, 3. Davorin Lampret, 4. Martin Črnčič – oba Železničar.

Beli pas nad 73 kg (5): 1. Tadej Vrbeč – KBV Fudoshin, 2. Aleš Petrovački – Koper, 3. Vid Kmetec, 4. Benjamin Debernardi – oba Drava.

Rumeni pas do 73 kg (5): 1. Uroš Rozmarič – Partizan Ljutomer, 2. Darian Rampih – Golovec, 3. Matej Krasar – Železničar, 4. Đino Koprivšek – Ivo Reya.

Rumeni pas nad 73 kg (6): 1. Niko Jelen – Ravne, 2. Ervin Fazlić – Golovec, 3.-4. Robert Grager – Železničar in Goran Vignjević – Olimpija.

Oranžni pas do 73 kg (3): 1. Urban Kolmančič – Ravne, 2. Marcel Rak – Impol, 3. Vid Tušek – Ravne.

Oranžni pas nad 73 kg (4): 1. Tilen Vodeb – Velenje, 2. Jakob

Klobič – Partizan Jesenice, 3. Denis Meolič – KBV Lendava, 4. Andrej Mandl – Železničar.

Zeleni pas do 73 kg (3): 1. Nik Lemež – Velenje, 2. Jaka Kodela – Drava, 3. Urh Podpečan – Acron Slovenj Gradec.

Zeleni pas nad 73 kg (3): 1. Matej Breskvar – Šiška, 2. Denis Šajher Kovačič – Branik Broker, 3. Primož Muhovič – KBV Fudoshin Šempeter.

Modri pas do 73 kg (15): 1. Tilen Vidovič – Drava, 2. Oleksiy Yankovskyy – Acron Slovenj Gradec, 3.-4. Aljaž Gostečnik – Ravne in Žiga Petek – Železničar.

Modri pas do 73 kg (5): 1. Rok Bašelj – Triglav, 2. Simon Reher – Bežigrad, 3. Jan Horvat – Acron Slovenj Gradec, 4. Žiga Grdadolnik – Branik Broker.

Rjavi pas do 73 kg (6): 1. Marcel Brajdič – Z'đežele Sankaku, 2. Tim Kovačič – Beltinci, 3.-4. Aljaž Čeh – Impol in Dominik Kukovec – Olimpija.



Poleg Marcela Brajdiča - Z'đežele Sankaku, ki je osvojil mojstrski pas do 73 kg, se je uspeha veselil tudi Nejc Kučan - Impol, ki je višji pas 1. Dan osvojil po uspehu z Gregorjem Kucmutom;

Rjavi pas nad 73 kg (11): 1. Nejc Kučan – Impol, 2. Gregor Kucmut – Partizan Ljutomer, 3.-4. Robert Pesjak – Partizan Jesenice in Jožef Šimenko – Drava.

Uvrstitve posameznikov – ženske:

Oranžni pas do 57 kg (1): 1. Nika Perovnik – Acron Slovenj Gradec (bb).

Zeleni pas do 57 kg (1): 1. Tjaša Petek – Železničar (bb).

Zeleni pas nad 57 kg (1): 1. Barbara Halas – Partizan Ljutomer (bb).

Modri pas do 57 kg (2): 1. Teja Tropan – Impol, 2. Ljudmila Merčnik – Duplek.

Modri pas do 57 kg (3): 1. Kaja Čeh, 2. Hana Prelog – obe Partizan Ljutomer, 3. Sanja Cahuk – Murska Sobota.

Rjavi pas do 57 kg (3): 1. Veronika Grabnar – Olimpija Krmelj, 2. Ema Dobrin – Olimpija, 3. Nina Zaplatar – Olimpija Krmelj.

Rjavi pas nad 57 kg (5): 1. Ajda Koračin – Olimpija Krmelj, 2. Katja Oder – Acron Slovenj Gradec, 3. Tanja Kociper – Gorišnica, 4. Urška Torkar – Triglav.

PRVA STOPNICA DOKAZOVANJA

Za kimone z grbom nekaj izjemnih dvobojev

Ravne na Koroškem, 05. april 2014. Prizorišče dvojnega paketa državnega prvenstva na Ravnah, so udeleženci najprej merili moči za naslove mladinskih državnih prvakov do 21 let, v drugem podaljšanem delu pa so se z istim ciljem spoprijeli še mlajši kadeti in kadetinja do 16 let. Udeležencev v mladinskem delu prvenstva je bilo nekoliko skromnejše kot sicer, predvsem se to nanaša na dekleta. Za mladinske naslove se je potegovalo 104 mladincev in mladink iz 22 klubov, 76 v moškem in 28 v ženskem delu prvenstva.

Največ uspeha je zabeležil ljubljanski Bežigrad s tremi kompleti medalj (3 3 3), pred celjskim Sankakom s primerljivim rezultatom (3 3 2) in Duplekem na tretjem mestu (2 2 1).

Ljutomerčan Žiga Šendlinger do 60 kg je po zmagoslavju v članski konkurenci doživel na mladinskem prvenstvu hladno prho, potem ko ga je v finalnem obračunu prepričljivo ugnal Jure Logar. Dober dosežek sta zabeležila tudi Ljutomerčan Narsej Lackovič do 90 kg, v finalu je presenetil Gregorja Kucmuta – Duplek in Martin Hojak do 73 kg – Bežigrad, pretežno med klubskimi tekmeci se je dokazal na prvem mestu in prvim naslovom državnega prvaka. V ženski konkurenci je Anja Štangar do 57 kg – Olimpija, nenadejano gladko ugnala Manjo Kropf – Duplek, obdržala jo je v končnem prijemu do udarca na gong, uspeha pa se je veselila tudi Patricija Brolih do 70 kg – Bežigrad, ko je presenetljivo gladko spravila na hrbet Celjanko Ajo Gačnik Zupanc – Z'đežele Sankaku.

Uspeh preteklega leta so med mladinci ponovili Jure Logar do 60 kg – Bežigrad, takrat še v dresu Olimpije, Anja Štangar do 57 kg – Olimpija in Patricija Brolih do 70 kg – Bežigrad. Edina pa je uspeh s preteklega leta v mlajši starostni kategoriji ponovila Maruša Štangar do 48 kg – Olimpija, na najvišjo stopničko je bila uvrščena med mlajšimi kadetinjami, v letošnjem letu pa je to ponovila tudi med mladinkami.



Bežigrajčan Jure Logar do 60 kg je na poti do letošnjega naslova državnega prvaka ugnal najprej Ljutomerčana Grego Novaka, Mateja Dimovskega – Olimpija in za nameček še Žigo Šendlingarja – Partizan Ljutomer;



Jaka Bizjak do 66 kg – Šiška, je gladko opravil z vsemi tekmeci in osvojil letošnji naslov. Po vrsti je spravil na hrbet Aljaža Čeha – Impol, Jana Košaka – Bežigrad, Roka Plešnika – Z'đežele Sankaku in v boju za vrh stopničk še Mateja Vidmarja – Bežigrad;

Uvrstitve posameznikov – mladinci (U 21):

Kategorija do 55 kg (5): 1. David Štarkel – Z'đežele Sankaku, 2. Mare Pogorelc – Acron Slovenj Gradec, 3. Blaž Škof – Duplek, 4. Timotej Matič – Šiška.

Kategorija do 60 kg (11): 1. Jure Logar – Bežigrad, 2. Žiga Šendlinger – Partizan Ljutomer, 3.-4. Matej Dimovski – Olimpija in Jan Pungaršek – Z'đežele Sankaku.

Kategorija do 66 kg (13): 1. Jaka Bizjak – Šiška, 2. Matej Vidmar, 3.-4. Jan Košak – oba Bežigrad in Žiga Cankar – Šiška.

Kategorija do 73 kg (15): 1. Martin Hojak, 2. Janez Vidmar, 3.-4. Drago Stankovič – vsi Bežigrad in Peter Kranjc Požar – Šiška.

Kategorija do 81 kg (19): 1. Matija Harpf – Šiška, 2. Blaž Fekonja – Bežigrad, 3.-4. Jan Kovič – Šiška in Marcel Brajdič – Z'đežele Sankaku.

Kategorija do 90 kg (7): 1. Narsej Lackovič – Partizan Ljutomer, 2. Gregor Kucmut – Duplek, 3.-4. Aljaž Slatnar – Velenje in Dino Prepelič – Impol.



Narsej Lackovič do 90 kg – Partizan Ljutomer, se je nekoliko presenetljivo lahko uvrstil na vrh stopničk. Najprej je spravil na kolena Celjana Benjamina Mujadžiča – Ivo Reya in za njem Dina Prepeliča – Impol, piko na i pa je postavil v finalni borbi z zmago nad Gregorjem Kucmutom – Duplek;

Kategorija do 100 kg (3): 1. Patrik Vojsk – Partizan Ljutomer, 2. Andraž Špiler – Z'đežele Sankaku, 3. Denis Šajher Kovačič – Branik Broker.

Kategorija nad 100 kg (3): 1. Luka Grum, 2. Rok Djaković – oba Z'dežele Sankaku, 3. Enej Marinič – Branik Broker.

Uvrstitve posameznic – mladinke (U 21):

Kategorija do 44 kg (1): 1. Ljudmila Merčnik – Duplek (bb).

Kategorija do 48 kg (2): 1. Maruša Štangar – Olimpija, 2. Patricija Pozvek – Šiška.

Kategorija do 52 kg (3): 1. Patricija Gregorčič – Olimpija Krmelj, 2. Maja Povšnar – Triglav, 3. Ema Dobrin – Olimpija.



Anja Štangar do 57 kg – Olimpija se je prepričljivo zavihtela na vrh zmagovalnih stopničk. Po vrsti je ugnala Tjašo Petek – Železničar, Živo Potočnik – Partizan Ljutomer in v finalu je na hrbtu obdržala Duplečanko Manjo Kropf do udarca na gong;

Kategorija do 57 kg (6): 1. Anja Štangar – Olimpija, 2. Manja Kropf – Duplek, 3.-4. Kaja Čeh in Hana Prelog – obe Partizan Ljutomer.

Kategorija do 63 kg (7): 1. Veronika Grabnar, 2. Nina Zaplatar – obe Olimpija Krmelj, 3.-4. Barbara Halas – Partizan Ljutomer in Klara Bohinc – Šiška.

Kategorija do 70 kg (4): 1. Patricija Brolih – Bežigrad, 2. Aja Gačnik Zupanc – Z'dežele Sankaku, 3. Petra Opresnik, 4. Hana Štraus – obe Bežigrad.



Bežigradjanka Patricija Brolih do 70 kg, je ugnala vse tekmice, najprej je odpravila obe klubski tekmici Hano Štraus in Petro Opresnik, potem pa je predčasno položila na hrbet še Celjanko Ajo Gačnik Zupanc – Z'dežele Sankaku;

Kategorija do 78 kg (3): 1. Klara Apotekar – Z'dežele Sankaku, 2. Urška Torkar – Triglav, 3. Ajda Koračin – Olimpija Krmelj.

Kategorija nad 78 kg (2): 1. Tamara Kraljič – Duplek, 2. Sanja Cahuk – Murska Sobota.

JOŠ

MLADI V SLOGU STAREJŠIH

Največ uspeha za ljubljansko Šiško

Ravne na Koroškem, 05. april 2014. V drugem podaljšanem delu prvenstva, ko so se za naslove državnih prvakov na Ravnah spoprijeli tudi mlajši kadeti in kadetinja do 16 let, je merilo moči 145 udeležencev iz 29 slovenskih klubov, 99 kadetov in 46 kadetinj. Kot običajno je bilo tudi ob tej udeležbi nastopajočih deklet občutno manj, dve najlažji kategoriji so bile celo brez udeleženk. Na vrh so se povzpeli tekmovalci in tekmovalke ljubljanske Šiške s sedmimi medaljami (3 2 2), Acron iz Slovenj Gradca se je s tesnim zaostankom uvrstil na drugo mesto (3 1 2), na tretjem mestu pa se je znašel kranjski Triglav (2 0 1).



Varovanci Grege Makovca so se na DP v kategoriji mladincev in mlajših kadetov odlično odrezali, osvojili skupaj 14 medalj (5 3 6) in pet naslovov državnega prvaka;

V moškem delu med mlajšimi kadeti uspeha s preteklega leta ni ponovil nihče, medtem ko so se med mlajšimi kadetinjami uspeha znova veselile Ana Krč do 48 kg – Triglav, ugnala je vse tekmice, Zala Pečoler do 63 kg – Acron Slovenj Gradec, potem ko je v finalu ugnala Jeseničanko Janjo Razingar in Velenjčanka Veronika Mohorič nad 70 kg, ki med štirimi tekmicami ni dovolila presenečenja.

Uvrstitve posameznikov – mlajši kadeti (U 16):

Kategorija do 42 kg (6): 1. Vinko Prevolšek – Acron Slovenj Gradec, 2. Urban Indof – Bežigrad, 3.-4. Mark Ambrožič – Triglav in Aljaž Farkaš – KBV Lendava.

Kategorija do 46 kg (9): 1. Jan Lukač – Murska Sobota, 2. Tilen Kolšek – Ivo Reya, 3.-4. Jaša Babič – Marezige in Jaka Kavčič – Bežigrad.

Kategorija do 50 kg (12): 1. Miha Ozmec – Bežigrad, 2. Urban Oštir – Olimpija Krmelj, 3.-4. Gašper Oblak – Šiška in Trey Gregor Srebotnik – Acron Slovenj Gradec.



Naslov državnega prvaka je osvojil Bežigradjčan Miha Ozmec do 50 kg. Najprej je spravil na kolena Luko Ovna – Golovec, za njim pa po vrsti še Jana Kramarja – Sankaku, Gašperja Oblaka – Šiška in v finalu še Urbana Oštirja – Olimpija Krmelj;

Kategorija do 55 kg (16): 1. Tadej Smole – Ivo Reya, 2. Marko Vrhovnik – Zmajčki, 3.-4. Aljoša Lampe – Golovec in Nino Rogelšek – Ravne.

Kategorija do 60 kg (13): 1. Benjamin Kajtazović – Golovec, 2. Tim Demšar – Impol, 3.-4. Luka Bizjak – Šiška in Aleksander Ferenčak – Z'dežele Sankaku.

Kategorija do 66 kg (19): 1. Nik Januš Židan – Šiška, 2. Žan Ahej – Impol, 3.-4. Žan Mikola – Z'dežele Sankaku in Alen Vučina – Oplotnica.



V kategoriji do 66 kg se je uspeha veselil Nik Januš Židan – Šiška. Do naslova je po vrsti ugnal Žana Strmeča – Zmajčki, Filipa Pasariča in Aljaža Plantaka – oba Sankaku in v finalu še Žana Aheja – Impol;

Kategorija do 73 kg (15): 1. Rok Kodela – Šiška, 2. Luka Dedić – Golovec, 3.-4. Tim Gregorčič – Olimpija Krmelj in Jaka Zvržina – Tatami.

Kategorija do 81 kg (2): 1. Anže Sajovic – Triglav, 2. Luka Plaznik – Ravne.

Kategorija nad 81 kg (7): 1. Žiga Sušnik – Gorica, 2. Martin Črešnik – Acron Slovenj Gradec, 3.-4. Niko Cilenšek – Drava in Amar Salanović – Golovec.



Goričan Žiga Sušnik nad 81 kg je za uvrstitev na najvišjo stopničko premagal najprej Amarja Salanoviča – Golovec, potem pa še Martina Črešnika – Acron Slovenj Gradec;

Uvrstitve posameznic – mlajše kadetkinje (U 16):

Kategorija do 36 kg (0): 1. (bb)

Kategorija do 40 kg (0): 1. (bb)

Kategorija do 44 kg (5): 1. Maša Prebil – Šiška, 2. Kati Ambrožič – Partizan Jesenice, 3. Tina Sluga – Bežigrad, 4. Nuša Ambrožič – Partizan Jesenice.

Kategorija do 48 kg (4): 1. Ana Krč – Triglav, 2. Saša Ranc – Ravne, 3. Tina Reven – Alpina, 4. Sara Markučič – Marezige.

Kategorija do 52 kg (11): 1. Laura Božič – Acron Slovenj Gradec, 2. Tajda Senekovič – Duplek, 3.-4. Ana Horvat – Tatami in Sabina Zorman – Marezige.

Kategorija do 57 kg (7): 1. Tanja Anželak – Ravne, 2. Zarja Tavčar – Šiška, 3.-4. Lia Ludvik – Duplek in Tajda Spahič – Bežigrad.



Ravenčanka Tanja Anželak do 57 kg je na poti do naslova državne prvakinje spravila na hrbet Tajdo Spahič – Bežigrad, Injo Bevk in v boju za prvo mesto še Zarjo Tavčar – obe Šiška;

Kategorija do 63 kg (8): 1. Zala Pečoler – Acron Slovenj Gradec, 2. Janja Razingar – Partizan Jesenice, 3.-4. Maja Arnič – Z'dežele Sankaku in Hanna Mazouzi – Partizan Ljutomer.

Kategorija do 70 kg (7): 1. Julija Slatinšek – Impol, 2. Dora Bohinc – Šiška, 3.-4. Anja Ognjanovič – Acron Slovenj Gradec in Maša Štuhec – Partizan Ljutomer.



Letošnji naslov v kategoriji do 70 kg je osvojila Bistričanka Julija Slatinšek – Impol, potem ko je spravila na kolena Mašo Štuhec – Partizan Ljutomer in za njo v finalu še Doro Bohinc – Šiška;

Kategorija nad 70 kg (4): 1. Veronika Mohorič – Velenje, 2. Nika Šlamberger – Drava, 3. Maja Zgonjanin – Velenje, 4. Maša Flor – Oplotnica.

JOS

VETERANOM SLOVENIJE ŠTIRI MEDALJE

Lešnjaku in Petroviču srebro, bron Pečolerju in Kramarju

Praga, 26.-29. junij 2014. Zadnji razširjeni vikend v juniju se je v češkem glavnem mestu ob reki Vltavi Pragi odvijalo Veteransko evropsko prvenstvo v različnih starostnih kategorijah. Med 35 udeleženi državami z 756 udeleženci, 644 v moški in 112 v ženski konkurenci, je slovenska vrsta štela sedem udeležencev. Slovenska vrsta je osvojila štiri medalje, Bogdan Lešnjak do 81 kg in Ivan Petrovič sta osvojila srebro, medtem ko sta se z bronom ovenčala Stojan Kramar do 90 kg in Tomaž Pečoler v najtežji kategoriji. S številnimi udeleženci je imela največ uspeha Rusija, na drugo mesto se je uvrstila Nemčija, medtem ko se je na tretje mesto uvrstila Francija.

Kategorija do 81 kg (33): 1. Alexander Konovalov – Rusija, 2. **Bogdan Lešnjak – Slovenija**, 3.-4. Angel Luis Grau Alvarez – Španija in Jerome Daros – Francija.

Bogdan Lešnjak do 81 kg (40-44 let), je prepričljivo spravil na kolena štiri tekmece in osvojil srebrno medaljo – Šved Adam Stanczak (10:0), Francoz Vincent Dumser (10:0), Portugalec Filipe Rosa (10:0) in Francoz Jerome Daros (1:0), boljši je bil v finalu samo Rus Alexander Konovalov (0:10).



Bogdan Lešnjak do 81 kg, je na EP v Pragi v starostni kategoriji do 44 let prepričljivo slavil in osvojil srebrno medaljo, prava ideja mu je zmanjkala le v finalu, boljši je bil Rus Aleksander Konovalov;

Kategorija nad 100 kg (11): 1. Thomas Freese, 2. Jens-Peter Bischof – oba Nemčija, 3.-4. Grigory Garyants – Rusija in **Tomaž Pečoler – Slovenija**.

Tomaž Pečoler nad 100 kg (40-44 let), je osvojil bronasto medaljo. Najprej je spravil na kolena Francoza Ange-Pierre Costo (7:0), v naslednjem krogu je moral priznati premoč Nemcu Jens-Peter Bischofu (0:10), v »popravcu« pa je znova slavil, za yuko je bil boljši od Nemca Stefana Mecklenburga (5:0) in osvojil bron.

Kategorija do 90 kg (18): 1. Andrey Kalinin – Rusija, 2. Jean-Marc Thioulouse – Francija, 3.-4. Igor Knysh – Ukrajina in **Stojan Kramar – Slovenija**.

Stojan Kramar do 90 let (50-54 let), je uvodoma ukanil Švicarja Simona de Carlja (10:0), predčasno spravil na hrbet Francoza Didler Lequitteja (10:0), v polfinalu pa je bil po aktivnosti za točko boljši Francoz Jean-Marc Thioulouse (0:1) in moral je v »popravcu«. V boju za bron pa se mu je znova nasmehnila sreča, z wazaarijem je spravil na kolena Francoza Jose-Manuel Pajaro (7:0) in se uvrstil na stopničke z bronom okrog vratu.



Tomaž Pečoler si do 44 let si je po dveh zmagah in porazu nadel bronasto medaljo, potem ko je premagal Nemca Jens-Petra Bischofa;



Stojan Kramar do 54 let, se je z dvema zmagama in porazom uvrstil na stopničke z bronom okrog vratu;

Kategorija do 90 kg (5): 1. Nikolay Golik – Rusija, 2. **Ivan Petrovič – Slovenija**, 3. James Birnie – V. Britanija, 4. Christian van Geetsom – Belgija.

Ivan Petrovič do 90 kg (60-65 let), je s tremi zmagami in porazom osvojil srebro. Najprej je predčasno ugnal Britanca James Birneja (10:0), v enakem slogu spravil na hrbet še Čeha Miloša Cernyja (10:0), minimalno prednost yuka je zabeležil Belgijec Christian van Geetsom (0:5), v zadnjem srečanju pa je moral priznati premoč Rusu Nikolayu Goliku (0:10) in po boljšem medsebojnem razmerju s tekmece osvojil srebrno medaljo.

JOŠ



Ana Heberle do 48 kg – Bežigrad, je v grškem Solunu dosegla pomembno uvrstitev srebrno medaljo, boljša je bila samo Moldavijka Cristina Budescu. Dosežek, ki jo bo verjetno popeljal na mladinsko evropsko prvenstvo 19.-21. septembra v Grčiji in v Novi svet na svetovno prvenstvo v Miamiju;

ANA HEBERLE SREBRNA Luko Harpfa zaustavila poškodba

Solun, 05.-06. april 2014. Na kadetski evropski pokal v grškem Solunu, sta se odpravila dva osamljena jezdec iz bežigradskega tabora Ana Heberle do 48 kg in Luka Harpf do 66 kg. Ana Heberle se je s tremi zmagami in porazom v finalu uvrstila na odlično drugo mesto, medtem ko je Luka Harpf v prvi borbi prepričljivo ugnal Azerbajdžanca Turana Seydova (10:0), v drugem srečanju pa je staknil poškodbo in brez nadaljevanja ostal brez uvrstitve.

Na prizorišču dvodnevni boj v Solunu se je za uvrstitev na zmagovalne stopničke potegovalo 326 udeležencev iz 32 držav, 228 v moškem in 98 v ženskem delu. Najbolj številni so bili domačini z 62 udeleženci, s številnimi reprezentančnimi vrstami pa so se predstavile tudi – Gruzija (28), Kazahstan (21), Azerbajdžan (20), Bolgarija (17), prepoznavno številčna pa je bila tudi naša južna sosedica Hrvaška (16).

Pričakovati je bilo, da se bodo na vodilno mesto uvrstili s številnimi udeleženci tekmovalci iz Gruzije, osvojili so skupaj 12 medalj (5 2 5), pred Nemčijo z osmimi medaljami (2 4 2) in Veliko Britanijo (2 0 0).

Kategorija do 48 kg (12): 1. Cristina Budescu – Moldavija, 2. Ana Heberle – Slovenija, 3.-4. Milica Nikolić – Srbija in Sara Maria Romano – Italija.

Ana Heberle do 48 kg – Bežigrad je v uvodnem krogu gladko spravila na hrbet Ciprčanko Eudokio Hadjiadamou (10:0), ponovila postopek najprej v drugem krogu nad Grkinjo Danaí Exintaveloni (10:0), potem pa še nad Gruzijko Salome Margiani (10:0). Hlače so si ji zatresle le v boju za najsvetlejšo medaljo, Moldavka Cristina Budescu je imela boljše izpeljan načrt in slavila že pred udarcem na gong (0:10).

MARUŠA ŠTANGAR PETA Japonska in Francija razred zase

Sankt Peterburg, 19.-20. april 2014. Po obsežnih sedemdnevni pripravi v Rusiji sta se mladinskega evropskega pokala v St. Peterburgu udeležili tudi sestri Maruša in Anja Štangar – obe Olimpija. Maruša Štangar do 48 kg, se je na koncu uvrstila na peto mesto, medtem ko se je starejša sestra Anja do 57 kg morala posloviti že po uvodnem porazu in ostala brez uvrstitve.

V konkurenci 288 udeležencev iz 18 držav, poravnanih v obeh spolih, 171 v moškem in 171 v ženskem delu, se je uspeha povsem opravičeno veselila japonska vrsta z 12 medaljami z 16 udeleženci in šestimi medaljami najsvetlejšega sijaja (6 3 3). Na drugo mesto se je uvrstila Francija z enakim številom medalj, vendar nekoliko temnejšega leska (4 1 7) z 25 udeleženci, medtem ko se je na tretje mesto uvrstila na turnirju najdaljša ruska vrsta z 135 udeleženci (3 8 12).



Maruša Štangar do 48 kg – Olimpija, se je na mladinskem evropskem turnirju v portugalski Combri uvrstila na sedmo mesto, v ruskem Sankt Peterburgu pa se je uvrstila še za spoznanje višje na peto mesto. V boju za bron je bila za yuko boljša Francozinja Marine Lhenry (0:5);

Kategorija do 48 kg (9): 1. Rui Takanashi – Japonske, 2. Anna Pashina – Rusija, 3.-4. Evgeniya Demintseva – Rusija in Marine Lhenry – Francija, 5. Maruša Štangar – Slovenija.

Maruša Štangar do 48 kg – Olimpija, je bila v uvodnem krogu prosta, v drugem je prepričljivo spravila na hrbet Rusinjo Evgeniyu Demintsevo (10:0) in se uvrstila v polfinale. Uvrstitev v finale pa se ji ni posrečila, Rusinja Anna Pashina je imela boljše karte v rokah (0:10) in morala je v popravne borbe. V boju za bron je potekala srdita borba, Francozinja Marine Lhenry je imela več sreče in se na koncu veselila tesne zmage (0:5), Maruša Štangar pa se je uvrstila na peto mesto.

DEKLETOM PET MEDALJ

Mladinci ostali praznih rok

Lignano, 26.-27. april 2014. Na tradicionalnem turnirju evropskega mladinskega pokala v sosednjem Lignanu v Italiji je nastopilo 446 tekmovalk in tekmovalcev do 21 let iz 27 držav, 287 v moškem in 159 v ženskem delu turnirja. Na njem je nastopala tudi 35-članska slovenska mladinska vrsta, 21 mladincev in 14 mladink, kar je smiselno, saj sodi turnir med pomembne kvalifikacijske turnirje za uvrščanje na letošnje MEP in MSP do 21 let. Slovenski udeleženci so se v domovino vrnili s petimi medaljami, vse bronaste sijaja – Ljudmila Merčnik do 44 kg – Duplek, Maruša Štangar do 44 kg in Anja Štangar do 57 kg – obe Olimpija, Andreja Leški do 52 kg – Bežigrad, ter Klara Apotekar do 78 kg – Z'dežele Sankaku. Štirinajst slovenskih deklet se je razmeroma dobro odrezalo, domov so se vrnile s petimi medaljami, medtem ko so dosežki 21-članske mladinske vrste daleč pod pričakovanji, medalje ni osvojil nihče, kar ni ravno spodbudna popotnica. Na peto mesto se je uspel uvrstiti le Celjan David Štarkel do 55 kg – Z'dežele Sankaku, ostali redki posamezniki si delijo deveto mesto, preostali pa so zaključili tekmovalje brez uvrstitve. Uspeh deklet sta s petim mestom dopolnili Patricija Gregorčič do 52 kg – Olimpija Krmelj, ter Patricija Brolih do 70 kg – Bežigrad. Uvrstitev na deveto mesta beležijo – Rok Plešnik do 60 kg – Z'dežele Sankaku, Jan Košak do 66 kg – Bežigrad, Gregor Kucmut do 90 kg – Duplek, Ana Heberle do 48 kg – Bežigrad in Tamara Kraljič do 78 kg – Duplek, medtem ko so ostali vračali domov brez uvrstitev.



V Lignanu se je v moški konkurenci tik ob stopničke na peto mesto prebil le Celjan David Štarkel do 55 kg - Z'dežele Sankaku;

Uvrstitve na stopničke je najbolj izkoristila 10-članska francoska vrsta na prvem mestu s štirimi medaljami (3 1 0), pred Izraelom na drugem mestu (3 0 0), medtem ko se je Srbija uvrstila na tretje mesto (2 1 1).

Uvrstitve posameznikov – mladinci/ke (U 21):

Kategorija do 55 kg (21): 1. Manuel Lombardo – Italija, 2. Alexandre Silva – Portugalska, 3.-4. Sadikh Maharramov – Azerbajdžan in Richard Gard – Madžarska, **5. David Štarkel - Slovenija.**

David Štarkel do 55 kg – Z'dežele Sankaku, se je s tremi zmagami in dvema porazoma uvrstil na peto mesto. Najprej je spravil na hrbet Italijana Angela Vilarda (10:0), v naslednjem krogu ga je presenetil Portugalec Alexandre Silva (0:10) in ga potisnil v popravne borbe. Predčasno je ugnal Azerbajdžanca Elshana Dunyamaliyeva (10:0), yuko je bil dovolj v boju z Avstrijcem Lorenzom Wildnerjem (5:0), medtem ko je v boju za bronasto medaljo moral priznati premoč Madžaru Richardu Gardu (0:10).

Kategorija do 44 kg (6): 1. Catarina Costa – Portugalska, 2. Elisa Adrasti – Italija, **3.-4. Ljudmila Merčnik – Slovenija** in Miriam Schneider – Nemčija.



Ljudmila Merčnik - Duplek, se je v Lignanu razveselila bronaste medalje, potem ko je v boju za bron predčasno spravila na hrbet domačinko Anastasio Pastorino (10:0);

Ljudmila Merčnik do 44 kg – Duplek, je v uvodnem krogu najprej ugnala Italijanko Eleno Friso (5:0), proti drugi Italijanki Elisi Adrasti ni šlo vse po njenih željah, predčasno je morala zapustiti tatami (0:10). V boju za bron pa je proti tretji Italijanki Anastasii Pastorino znova slavila in se uvrstila na zmagovalni oder (10:0) z bronom okrog vratu.

Kategorija do 48 kg (25): 1. Reka Pupp – Madžarska, 2. Milica Nikolić – Srbija, 3.-4. Nicole Kaiser – Avstrija in **Maruša Štangar – Slovenija.**

Maruša Štangar do 48 kg – Olimpija, je bila uvodoma prosta, v drugem krogu ugnala Avstrijko Maro Tabeo Kraft (10:0), kasnejša prejemnica zlatega odličja Madžarka Reka Pupp v naslednjem

krogu je bolje izpeljala načrt in Marušo poslala predčasno med "popravce" (0:10). V popravni borbi je nanizala tri zaporedne zmage, najprej se z prepričljivejšo aktivnostjo spravila na kolena Francozinjo Eloise Comberau (2:1), zmagovalni niz nadaljevala proti Srbkinji Aniti Sakal (10:0) in slavila z ipponom v zadnji minuti še v boju za bron proti Francozinji Stephanie Gerno (10:0).

Kategorija do 52 kg (25): 1. Nicolaescu Oana, 2. Ana Maria Ionita – obe Romunija, 3.-4. Klaudia Szczepanczyk – Poljska in **Andreja Leški – Slovenija**, 5. Patricija Gregorčič – Slovenija.



Po hladni prhi v prvem krogu, se je Bežigradjanka Andreja Leški "prebudila", v popravni borbi nanizala štiri zaporedne zmage in se uvrstila na zmagovalne stopničke;

Andreja Leški do 52 kg – Bežigrad, je stopila pod hladno prho že v prvem krogu, kasnejša prejemnica srebra Romunka Ana Maria Ionita se je uspeha veselila že predčasno (0:10). Andreja se je po hladni prhi prebudila in nanizala štiri zaporedne zmage, po vrsti je spravljala na hrbet Italijanko Rebecca Lera (10:0), Portugalko Mariano Esteves (10:0), Madžarko Patricio Toth (10:0) in v boju za bron še Švicarko Tamaro Silva (10:0).

Kategorija do 57 kg (30): 1. Laury Melissa Posvite – Francija, 2. Miriam Boi – Italija, 3.-4. Maria Centracchio – Italija in **Anja Štangar – Slovenija**.



Ljubljanki Anja Štangar do 57 kg - Olimpija, ki je na EJU mladinskem turnirju v Lignanu po štirih zmagah in porazu osvojila bronasto medaljo, boljša je bila samo Madžarka Reka Pupp, kasnejša dobitnica zlate medalje. Enak dosežek pa je dosegla tudi mlajša Maruša, ki se dokazuje tudi v mladinski konkurenci;

Anja Štangar do 57 kg – Olimpija, je za bronasto medaljo morala šestkrat na tatami. Najprej se je srečala z Madžarko Eموke Knetig in napredovala zgolj po aktivnosti (2:0), v drugem krogu je bila konkretnjša, Romunko Stefano Adelino Dobre je predčasno postavila na realna tla z ipponom (10:0), Italijanka Maria Centracchio pa ji je pristrigla peruti in jo predčasno potisnila v popravne boje (0:10). Najprej je slavila z wazaarijem proti Poljakinji Marti Wykupilovi (7:0), za njo spravila na hrbet Italijanko Simono Boccotti (10:0), boljša pa je bila tudi v boju za bron proti Romunki Andreei Geanini Florian (10:0).

Kategorija do 70 kg (26): 1. Melissa Heleine – Francija, 2. Ebony Drysdale-Daley – V. Britanija, 3.-4. Johanna Blietz – Nemčija in Lorena Podelenczki – Romunija, **5. Patricija Brolih – Slovenija**.

Patricija Brolih do 70 kg – Bežigrad, je najprej nanizala tri zaporedne zmage proti Italijanki Silvii Selmi (10:0), Hrvatiki Marini Krak (10:0) in Romunki Loreni Podelenczki (10:0). Francozinja Melissa Heleine pa je bila trši oreh in jo v polfinalu predčasno poslala v popravne borbe (0:10). Očitno ji je tudi v boju za bron pošla sapa, zgolj po aktivnosti (1:0) je bila boljša Nemka Johanna Blietz.

Kategorija do 78 kg (15): 1. Julie Pierret – Francija, 2. Brigita Matic – Hrvaška, 3.-4. Melora Rosetta – Italija in **Klara Apotekar – Slovenija**.

Zadnji bron za slovensko vrsto je osvojila Klara Apotekar do 78 kg – Z'đežele Sankaku, uvodoma je premagala Srbkinjo Milico Bodirogić (10:0), v drugem krogu je spravila na hrbet Italijanko Meloro Rosetta (10:0), za tem pa jo je z ipponom presenetila Francozinja Julie Pierret (0:10). V boju za bron ji je bilo najtežje, na kolena je spravila Srbkinjo Uno Tuba, slavila je šele po boljšem rezultatu v aktivnosti (2:0).

MLADINCI BREZ PRAVIH ODLOČITEV

M. Štangar in A. Leški srebro, bron Brolihovi

Lipnica, 31.-01. junij 2014. Na prestižnem mladinskem turnirju v avstrijski Lipnici se praviloma zbere dokaj številna smetana, tokrat se je za pomembne uvrstitve in vrednostne točke IJF spoprijelo 596 udeležencev iz 35 držav, 374 v moški in 222 v ženski konkurenci do 21 let. Najdaljšo reprezentančno vrsto 67 mladincev in mladink je pripeljala Nemčija, sledijo Rusija (58), Brazilija (49), Nizozemska (45), Francija (43), Madžarska (40), Italija (32), dokaj številčno pa je nastopila tudi slovenska vrsta z 27 udeleženci.

Razmeroma številno slovensko vrsto je S prispevkom v moškem delu slovenska vrsta ne more biti zadovoljna.

Uvrstitve posameznikov – mladinci/ke (U 21):

Kategorija do 44 kg (15): 1. Amber Gersjes – Nizozemska, 2. Elisa Adrasti – Italija, 3.-4. Larissa Farias – Brazilija in Sabina Giliyazova – Rusija, **9. Ljudmila Merčnik – Slovenija**.

Kategorija do 48 kg (23): 1. Daria Bobrikova – Rusija, **2. Maruša Štangar – Slovenija**, 3.-4. Evgeniya Demintseva in Anna Pashina – obe Rusija.



Maruša Štangar do 48 kg - Olimpija, se je med tremi Rusinjami znova znašla na stopničkah, tokrat s srebrom okrog vratu;

Ljubljancanka Maruša Štangar do 48 kg – Olimpija, se je edina izmed prejemnic medalj med tremi Rusinjami uvrstila na zmagovalne stopničke. V uvodnem krogu je bila prosta, potem pa nanizala predčasno z ipponi tri zaporedne zmage. Najprej je spravila na hrbet Italijanko Romino Passa (10:0), za njo Avstrijko Nicole Kaiser (10:0) in v boju za veliki finale še Francozinjo Marine Lhenry (10:0). V velikem finalu pa se je zmagovalni niz prekinil, Rusinja Daria Bobrikova je bila najtrši oreh in tako obstala tik pod vrhom s srebrom okrog vratu, kar je izvrsten rezultat.

Kategorija do 52 kg (36): 1. Distria Krasniqi – IJF, 2. **Andreja Leški – Slovenija**, 3.-4. Jessica Pereira – Brazilija in Tatyana Ayakina – Rusija.



Andreja Leški do 52 kg - Bežigrad, se je po zadnjih uspehih znova uvrstila na zmagovalni oder tik pod vrhom, boljša je bila v prvem krogu samo Romunka Ana Maria Ionita;

Andreja Leški do 52 kg – Bežigrad se je s štirimi zmagami in porazom v finalu uvrstila med 36 tekmicami na odlično drugo mesto. Najprej je po vrsti prepričljivo ugnala štiri tekmice Mažarko Bettino Keller (10:0), Bolgarko Galyo Ivanovo (10:0), Nemko Catrin Schopper (10:0) in v polfinalu še Rusinjo Galiyo Sagitovo (7:0). V izenačenem finalnem boju pa je po aktivnosti (2:1) slavila Distria Krasniqi – IJF.

Kategorija do 70 kg (37): 1. Marie-Eve Gahie, 2. Melissa Heleine – obe Francija, 3.-4. Evelien Berdsen – Nizozemska in **Patricija Brolih – Slovenija**.



Uspeh ženske vrste v avstrijski Lipnici je z bronom dopolnila še Patricija Brolih do 70 kg - Bežigrad, v odločilnem boju za bron je prepričljivo ugnala Britanko Jemimo Duxberry;

Ljubljancanka Patricija Brolih do 70 kg – Bežigrad, se je po petih zmagah in edinem porazu med 37 tekmicami uvrstila na odlično tretje mesto. Uvodoma je po vrsti nanizala štiri zaporedne zmage. Najprej je gladko ugnala Nemko Anneke Selle (10:0), tudi Rusinja Anna Danielyan v drugem krogu ni dolgo ostala na nogah (10:0). V nadaljevanju se je dvakrat veselila zmage zgolj po boljši aktivnosti, najprej nad Britanko Ebony Drusdale-Daley (3:2) in za njo še v boju z Mažarko Evelin Salanki (2:0). V odločilnem boju za finale pa se je zataknilo, Francozinja Melissa Heleine jo je predčasno poslala med »popravce« (0:10), kjer pa je v boju za bron prepričljivo slavila proti Britanki Jemima Duxberry (10:0).



Klara Apotekar se je po dveh zmagah in porazih uvrstila na sedmo mesto;

Kategorija do 78 kg (16): 1. Anna-Maria Wagner – Nemčija, 2. Antonina Shmeleva – Rusija, 3.-4. Larissa Groenwold in Jasmijn Lesterhuis – obe Nizozemska, 7. **Klara Apotekar – Slovenija**.

Celjanka Klara Apotekar do 78 kg – Z'đežele Sankaku se je z dvema zmagama in porazoma uvrstila na sedmo mesto. Najprej je z yukom (5:0) ugnala Brazilko Pamello Souza in zapustila tatami poražena z Nizozemko Larisso Groenwold. Obe sta najprej dosegli yuko, vendar je bila po aktivnosti boljša Nizozemka (1:2). V popravni borbi je najprej gladko spravila na klena Nemko Friderike Steinhof (10:0), v nadaljevanju pa je bila aktivnejša Nizozemka Jasmijn Lesterhuis (0:3) in tako zaključila s tekmovanjem.

JOŠ

HOJAK POKAZAL KAJ ZMORE

Bron še Jaku Bizjaku in Andreji Leški

Coimbra, 12.-13. april 2014. Evropski kadetski pokal v portugalski Coimabri je bil zaznamovan z izjemnimi dosežki številne nemške izbrane reprezentančne vrste (72), izmed katerih so se 22 krat povzpeli na zmagovalne stopničke (9 5 8), njihova himna pa je zadonela kar devetkrat. Na drugo mesto se je uvrstil Azerbajdžan (4 3 1), medtem ko se je na tretje mesto uvrstila Italija (2 0 5). Devetčlanska slovenska vrsta se je uvrstila na izjemno četrto mesto (1 0 2), daleč pred Portugalsko, katera z 138-mi udeleženci ni osvojila niti ene medalje.

Na prizorišču dvodnevni boj na Portugalskem je nastopilo 415 tekmovalcev iz 21 držav, 263 v moški in 152 v ženski konkurenci, med katerimi je merila moči tudi deveterica iz slovenske strani Alp. V slovenski vrsti je blestel Martin Hojak do 73 kg – Bežigrad, ki je vseh pet tekmecev ugnal predčasno z ipponom, še pred udarcem na gong. Uspešna s tretjim mestom sta bila še Jaka Bizjak do 66 kg – Šiška in Andreja Leški do 52 kg – Bežigrad, na peto mesto sta se uvrstila Ivo Jurkovič do 66 kg in Peter Kranjc Požar – oba Šiška, medtem ko so uvrstitev na sedmo mesto zabeležili Žiga Košec do 60 kg – Šiška, ter Matej Vidmar do 66 kg in Petra Opresnik do 70 kg – oba Bežigrad. Brez zmage in uvrstitve je ostal le Jan Košak do 66 kg – Bežigrad.



Martinu Hojaku do 73 kg - Bežigrad, je bila potrebna v finalnem boju proti Azerbajdžancu Samiru Aghayevu samo poldruga minuta do slavja na najvišji stopnički;

Uvrstitve posameznikov – kadeti/nje (U 18):

Kategorija do 60 kg (45): 1. Murad Heydrli – Azerbajdžan, 2. Neil MacDonald – V. Britanija, 3.-4. Mario Petrosino in Rufat Tagizada – oba Italija, 7. **Žiga Košec – Slovenija.**

Kategorija do 66 kg (49): 1. Hudayat Heydarov – Azerbajdžan, 2. Frederik Schreiber – Nemčija, 3.-4. **Jaka Bizjak – Slovenija** in Marton Sarecz – Madžarska, 5. **Ivo Jurkovič, 7. Matej Vidmar – oba Slovenija.**

Šiškar Jaka Bizjak do 66 kg, se je s petimi zmagami in porazom uvrstil na stopničke z bronom okrog vratu. Po vrsti je najprej ugnal Portugalca Nuna Craveira (10:0), v drugem krogu ga je z yukom presenetil David Reis - Portugalska (0:5), neustavljiv pa je bil v popravni borbi, ko je po vrsti spravil na kolena Razvan Adriana Ciolana (7:0), Nemca Tilman Sutorja (1:0), Bežigrajčana Mateja Vidmarja (7:0) in v boju za bron še klubskega tekmeča Iva Jurkoviča.



V klubskem obračunu za bronasto medaljo med Jurkovičem in Bizjakom, je imel slednji več športne sreče in se na koncu veselil bronaste medalje;



Jaka Bizjak do 66 kg - Šiška, se je z petimi zmagami in porazom uvrstil na stopničke z bronom okrog vratu, boljši je bil v drugem krogu le Portugalec David Reis;

Kategorija do 73 kg (38): 1. **Martin Hojak – Slovenija**, 2. Samir Aghayev – Azerbajdžan, 3.-4. Gabor Sarhegyi – Madžarska in Stuart McWatt – V. Britanija, 5. **Peter Kranjc Požar – Slovenija.**

Ljubljčan Martin Hojak do 73 kg – Bežigrad se je z "brzopotezno" predstavo prebil do prvega mesta, predčasno spravil na hrbet vseh pet tekmecev in se prepričljivo povzpел na najvišjo stopničko. Po vrsti so zapuščali tatami sklonjenih glav Portugalec Joao Botelho, Nemca Maurice Nuckelt in Jannik Matz Wenzel, Madžar Gabor Sarhegyi in v finalnem obračunu Samir Aghayev – Azerbajdžan, ki se je že po slabih dveh minutah znašel na hrbtu. Na peto mesto se je s tremi zmagami in dvema porazoma uvrstil Peter Kranjc Požar.



Martin Hojak se je po hitrem postopku, vse zmage je dosegel predčasno, prepričljivo uvrstil na najvišjo stopničko;



Martin Hojak se je po hitrem postopku, vse zmage je dosegel predčasno, prepričljivo uvrstil na najvišjo stopničko;

Kategorija do 52 kg (30): 1. Barbara Ertl, 2. Catrin Schopper – obe Nemčija, 3.-4. Pauline Starke – Nemčija in **Andreja Leški – Slovenija.**

Andreja Leški do 52 kg – Bežigrad se je s štirimi zmagami in porazom uvrstila na tretje mesto, boljša je bila samo prejemnica zlatega odličja Nemka Barbara Ertl (0:10). Vse preostale tekmičice je po vrsti spravila na kolena najprej Španko Nino Estefanio Esteo Linne (5:0), Nemko Margarito Diede zgolj po aktivnosti (1:0), Britanko Chelsie Giles (7:0) in po porazu v polfinalu z Nemko Barbaro Ertl v boju za bron še v tretji minuti Portugalko Joano Fernandes (10:0).

Kategorija do 70 kg (19): 1. Giovanna Scoccimarro – Nemčija, 2. Leen Christiaens – Belgija, 3.-4. Sarah Maekelburg – Nemčija in Soraya Luri Meret – Italija, **5. Petra Opresnik – Slovenija.**

Petra Opresnik do 70 kg – Bežigrad, se je s tremi zmagami in dvema porazoma uvrstila na peto mesto. Uvodoma je gladko ugnala Španko Lucio Palacio Garcia (10:0), v naslednjem krogu jo je presenetila Belgijka Leen Christiaens (0:10) in se preselila v popravca. Uspešno je nadaljevala najprej proti Nemki Teresi Zenker (10:0) in nekoliko težje, zgolj po aktivnosti proti Italijanki Ilarii Qualizza (1:0), nekoliko upanja za bronasto medaljo je imela z doseženim wazaarijem, vendar je imela druga Italijanka Soraya Luri Meret boljšo rešitev (0:10) in tako je Bežigradjanka obstala tik ob stopničkah na petem mestu.

BLESTELA RUSKA REPREZENTANCA

Četverica naših ostala brez uvrstitev

Berlin, 03.-04. maj 2014. Prestižnega evropskega kadetskega pokala v Berlinu se je udeležilo 677 udeležencev, 396 kadetov in 281 kadetinj. Po pričakovanju je imela največ uspeha številna ruska reprezentanca, ki je osvojila kar 23 medalj (6 6 11), šest zlatega sijaja. Najbolj prepričljivi so bili v najtežji kategoriji nad 90 kg, ko so v svoje vitrine odnesli vse štiri medalje. Na drugo mesto se je uvrstila domača vrsta Nemčije (3 4 6), pred Nizozemsko (3 0 0). Turnirja se je udeležila tudi skromna slovenska štiriperesna deteljica - Žiga Košec do 60 kg, Jaka Bizjak in Ivo Jurkovič do 66 kg, ter Jan Kovič do 81 kg - vsi Šiška. Z izjemo Iva Jurkoviča, ki je med našimi zabeležil edino zmago, je ostala trojica zapuščala tatami brez slasti zmage in brez uvrstitve.

DEKLETOM POPOLN VIKEND

M. Štangar, Leški in Apotekar zlate

Teplice, 10.-11. maj 2014. Teden dni po izjemno močnem kadetskem turnirju v Berlinu, kjer je blestela ruska reprezentančna vrsta, je merila moči tudi v čeških Teplicach. S polno zasedbo se je udeležila tudi madžarska vrsta, ki je preskočila turnir v Berlinu. Najboljše evropske borce pa so testirali tudi mladi tekmovalci Kazahstana, ki so se odločili za turnir najprej v Teplicach in teden dni kasneje v Bielsko Biala na Poljskem. Skupaj se je turnirja udeležilo 443 udeležencev iz 30 držav, 283 v kadetov in 160 kadetinj. Kot običajno je bila najbolj številna ruska vrsta z 42 udeleženiimi, sledi Italija (36), Avstrija in Madžarska (34), Češka (31), za pomembne uvrstitve in vozovnice za kadetsko evropsko prvenstvo v Atenah pa se je turnirja udeležila tudi dokaj številna vrsta 29 izbrancev s slovenskim grbom na kimonah.



Na turnirju v Teplicach na češkem so dekleta pripravile popoln vikend in se v končnem seštevku uvrstile na tretje mesto. Prva mesta so osvojile Maruša Štangar, Andreja Leški in Klara Apotekar, uspeh s tretjim mestom pa je dopolnil še Martin Hojak;

Za veselje prvega dne sta v slovenskem taboru s prvim mestom poskrbeli Maruša Štangar do 48 kg in Andreja Leški do 52 kg, medtem ko so ostali pretežno v lažjih kategorijah, zlasti velja ta ugotovitev med nastopajočimi kadeti, ostajali ob redkih posameznih zmagah brez pomembnih uvrstitev.

Drugi dan turnirja sta zablestela Klara Apotekar nad 70 kg, po štirih zaporednih zmagah se je povzpela na vrh zmagovalnega odra, ter Martin Hojak do 73 kg, potem ko si je nadel po petih zmagah in porazu bronasto medaljo. Uspeh s petim mestom je dopolnila Tamara Kraljič nad 70 kg, sedmo uvrščena je bila Petra Opresnik do 70 kg, medtem ko se je na deveto mesto uvrstila Zala Pečoler do 63 kg.

Po pričakovanju je uspeh iz turnirja v Berlinu ponovila ruska 24-članska reprezentančna vrsta tudi v Teplicah, prepričljivo se je uvrstila z 18 medaljami na prvo mesto (8 4 6), reprezentanca Turčije se je z dvema kompletoma uvrstila na drugo mesto (3 3 3), sijajen dosežek pa je zabeležila tudi Slovenija na tretjem mestu (3 0 1). Z zlatim odličjem so Zdravljico poslušale Maruša Štangar do 48 kg, Andreja Leški do 52 kg in Klara Apotekar nad 70 kg, medtem ko je edino moško uvrstitev zabeležil Martin Hojak do 73 kg z bronom okrog vratu.

Uvrstitve posameznikov – kadeti/nje (U 18):

Kategorija do 73 kg (52): 1. Alexandr Kolesnik, 2. Alim Kalaev – oba Rusija, 3.-4. **Martin Hojak – Slovenija** in Israil Sagaipov – Rusija, **Peter Kranjc Požar, David Berdajs, Aljaž Gostečnik in Oleksiy Yankovskyy – vsi Slovenija**, udeleženci.



Martin Hojak do 73 kg, se je edini od fantov povzpел na zmagovalne stopničke z bronom okrog vratu;

Martin Hojak do 73 kg – Bežigrad, se je edini v moškem delu slovenske vrste prebil do medalje. Uvodoma se je zmage veselil najprej proti Madžaru Martinu Huszaru (10:0), potem pa je opravil še z Avstrijcem Christopherjem Wagnerjem (10:0). Kasnejši prejemnik zlatega odličja Rus Alexandr Kolesnik mu je prekinil zmagovalni niz (0:10) in ga poslal med »popravce«. Hojak pa je v nadaljeval naprej v zmagovitem slogu, po vrsti je ugnal Ukrajinca Vitallija Shepela (7:0), Poljaka Sebastiana Marcinkiewicza (10:0) in v boju za bron še Madžara Gaborja Sarhegyija (10:0).

Kategorija do 48 kg (23): 1. **Maruša Štangar – Slovenija**, 2. Merve Tas – Turčija, 3.-4. Aiida Karchayeva – Kazahstan in Alessia Ritieni – Italija.



Maruša Štangar do 48 kg, je nanizala štiri zaporedne zmage in se uvrstila na najvišjo zmagovalno stopničko, potem ko je v finalu prepričljivo spravila na kolena Turkinjo Merve Tas (10:0).

Maruša Štangar do 48 kg – Olimpija, se je ob zvokih Zdravljice prva povzpela na najvišjo stopničko. V uvodnem krogu je bila prosta, potem pa je po vrsti spravila na hrbet Ukrajinko Dario Gavriushenko (10:0), Romunko Camelio Ionita (10:0), še največ preglavic ji je v polfinalu delala Kazahstanka Alida Karchayeva, ki je na tatamiju edina zdržala do udarca na gong (5:0). Predčasno pa se je Maruša uspeha veselila tudi v finalu, potem ko se je na hrbtu znašla Turkinja Merve Tas (10:0).

Kategorija do 52 kg (30): 1. **Andreja Leški – Slovenija**, 2. Irem Korkmaz – Turčija, 3.-4. Burcu Hantuk – Turčija in Luca Polgar – Madžarska.



Andreja Leški do 52 kg se je znova veselila prvega mesta, potem ko je uspešno spravila na hrbet pet tekmic, vključno v finalnem boju z yukom Turkinjo Irem Korkmaz (5:0).

Andreja Leški do 52 kg – Bežigrad, se je uspeha veselila po petih zaporednih zmagah. Po vrsti je spravila na kolena Poljakinjo Claudio Cieslik (7:0), Rusinjo Dario Gribanovo (10:0), Britanko Chelsie Giles (5:0), Bolgarko Anelyo Ostrovsko (10:0) in v finalu še Irem Korkmaz – Turčija (5:0).

Kategorija do 63 kg (30): 1. Michaela Polleres – Avstrija, 2. Renata Lorinc – Madžarska, 3.-4. Ivana Šunjević – Črna gora in Lorian Kuka – Švica, 9. **Zala Pečoler – Slovenija, Klara Bohinc in Nina Zaplatar – obe Slovenija**, udeleženki.

Kategorija do 70 kg (15): 1. Semanur Erdogan – Turčija, 2. Soraya Luri Meret, 3.-4. Ilaria Qualizza – obe Italija in Aleksandra Samardžić – BiH, **7. Petra Opresnik – Slovenija.**

Kategorija nad 70 kg (11): 1. Klara Apotekar – Slovenija, 2. Mercedesz Renata Szigetvari – Madžarska, 3.-4. Daniela Rainer – Avstrija in Marketa Paulusova – Češka, **5. Tamara Kraljič – Slovenija.**



Klara Apotekar nad 70 kg, se je do prvega mesta predčasno prebila s samimi ipponi, vse pred udarcem na gong;

Klara Apotekar nad 70 kg – Z'dežele Sankaku, se je z ipponi prebila do prvega mesta kot "parni valjar", vse predčasno. Najprej je zmanjkalo tal Slovakinji Nataliji Almasiovi (10:0) in za njo po vrsti še Čehinji Marketi Paulusovi (10:0), Avstrijki Danieli Rainer (10:0), ter v boju za zlato lovoriko še Madžarki Mercedesz Szigetvari (10:0).

Slovenska vrsta je v Teplicah dosegla izjemen uspeh in se s tremi zlatimi medaljami uvrstila na tretje mesto, takoj za Rusijo in Turčijo. Zadnji dan turnirja je briljirala Klara Apotekar v najtežji kategoriji nad 70 kg: *»Danes je bil to moj dan, vse zmage sem dosegla predčasno z ipponom. Imela sem dober občutek, posebno s kakšno lahkoto sem izvajala zmagovalne tehnike. Ampak moj glavni cilj je medalja na KEP v Atenah,«* je po prepričljivih borbah in zlati medalji dejala Klara Apotekar.

DALEČ OD NASMEHA IN VESELJA

Martin Hojak sedmi, Matej Vidmar deveti

Bielsko Biala, 17.-18. maj 2014. Peterica udeležencev s slovenskim grbom na kimonah, ki je na turnirju v poljskem mestu Bielsko Biala merilo moči – Teja Tropan, Petra Opresnik, Matej Vidmar, Martin Hojak in Dino Prepelič, niso bili niti približno tako uspešni kot pred tednom dni v čeških Teplicah. Najboljšo uvrstitev na sedmo mesto je zabeležil Ljubljčan Martin Hojak do 73 kg, uspeh z devetim mestom pa je dopolnil Matej Vidmar do 66 kg – oba Bežigrad. Dino Prepelič do 90 kg – Impol, je zabeležil eno zmago, medtem ko sta Teja Tropan do 52 kg – Impol in Petra Opresnik do 70 kg – Bežigrad pokleknili na prvi stopnici in ostali brez zmage.

Na prizorišču enega izmed pomembnejših kadetskih turnirjev je merilo moči 511 udeležencev iz 28 držav, 285 kadetov in 226 kadekinj. Po pričakovanju se je na prvem mestu znova znašla številna ruska vrsta, vendar ne več tako prepričljivo kot so se odrezali na predhodnem turnirju v Teplicah, ko so preprosto pregazili skorajda vso konkurenco. Skupaj so na prvem mestu osvojili osem medalj (4 1 3), na drugo mesto se je uvrstila Gruzija (4 1 2), medtem ko se je na tretje mesto uvrstila Nemčija (2 3 0).

Uvrstitve posameznikov – kadeti/nje (U 18):

Kategorija do 66 kg (44): 1. Madiyar Sembayev – Kazahstan, 2. Gabriele Sulli – Italija, 3.-4. Artur Kryvytskiy – Ukrajina in Beka Udesiani – Gruzija, **9. Matej Vidmar – Slovenija.**

Matej Vidmar do 66 kg – Bežigrad, se je z dvema zmagama in porazoma uvrstil na deveto mesto. Uvodoma je bil prost, v drugem krogu je ipponiral Črnogorca Jakuba Nurkoviča (10:0), v naslednjem krogu pa je z boljšo aktivnostjo prigaral tesno zmago nad Francozom Danielom Jeanom (2:1). V nadaljevanju ga je Italijan Gabriele Sulli predčasno spravil na kolena (0:10), v popravcu pa je bil z wazaarijem uspešnejši še Ukrajinec Artur Kryvytskiy (0:7).

Kategorija do 73 kg (43): 1. Giga Gigauri – Gruzija, 2. Tim Gramkow – Nemčija, 3.-4. Nikita Kirillov – Rusija in Samir Aghayev – Azerbajdžan, **7. Martin Hojak – Slovenija.**



Martin Hojak do 73 kg se je na Poljskem med 43 tekmece prebil najdlje, zabeležil tri zmage in dva poraza, ter se uvrstil na sedmo mesto;

Martin Hojak do 73 kg – Bežigrad, je v slovenski vrsti prišel najdlje, obstal je na sedmem mestu. V prvem krogu je bil prost, v drugem je z wazaarijem spravil na kolena Francoza Sebastiena Delaureja (7:0), orožje je položil v nadaljevanju proti Rusu Nikiti Kirillovu (0:7) in se je moral preseliti v popravne boje. Najprej je z večjo aktivnostjo proti Azerbajdžancu Naimu Huseynovu zabeležil tesno zmago (3:2), na hrbet je v nadaljevanju uspel znova spraviti, tako kot pred tednom dni v Teplicah Ukrajince Vitalija Shepela (10:0). Ob zaključku pa mu je boljšo uvrstitev preprečil z wazaarijem Britanec Stuart McWatt (0:7).

JOŠ

53. LOVORIKA JESENKU ČETIČU

Nekoliko skromnejša udeležba, toda zanimivi boji

Maribor, 10. maj 2014. Tradicionalni 53. mednarodni turnir za lovoriko "BAUMGARTNOV PAS" v dvorani Nika Vrabla v Mariboru, je tokrat potekal v znamenju Jesenka Četiča – Olimpija, najprej je osvojil prvo mesto v kategoriji do 90 kg, uspeh pa je dodal še z lovoriko v absolutni kategoriji. Blizu uspeha je bil že preteklo leto, ko se je v absolutni kategoriji uvrstil na drugo mesto, tokrat pa ni dovolil presenečenja, prepričljivo je nizal zmago za zmago in na koncu tudi prepričljivo slavil.

Na turnirju je nastopilo nekoliko skromnejše število nastopajočih kot običajno, nastopilo je nekaj nad 60 judoistov iz Srbije, Hrvaške in Slovenije, najprej po težnostnih kategorijah in na koncu za poslastico še za lovoriko v absolutni kategoriji. Ob obilici turnirjev na mednarodni sceni je skromnejša udeležba na tovrstnih turnirjih razumljiva in hkrati nujno zlo. Organizator tekmovanja Branik Broker je prav zaradi tega turnirju dodal še tekmovanje posameznikov do zelenega pasu, ki pa tokrat še ni prav zaživelo, sama ideja pa je zanimiva. Navzlic temu pa zanimivih in srditih bojev ni manjkalo. Med kakovostnejšimi je bil nedvomno polfinalni obračun v absolutni kategoriji med 30 kg težjim Nikolo Jeremičem iz Rume in Jesenkom Četičem, potem ko je Ljubljčan po izjemnem taktičnem boju ugnal srbskega kolosa. Izjemno zanimiv pa je bil tudi finalni obračun za prestižno lovoriko istih akterjev že drugič tega dne med Jesenkom Četičem in Davidom Kukovico. Mariborčan se je po izkušnjah prvega srečanja topot bolje znašel. Srdita borba je tako potekala vse do udarca na gong. V zelo izenačenem obračunu je na koncu članu ljubljanske Olimpije uspel zmagoviti met za wazaari (7:0) le nekaj sekund pred iztekom boja.



Jesenko Četič je v bojih za letošnjo lovoriko najprej ugnal srbskega 30 kg težjega kolosa Nikolo Jeremiča - Ruma, veliko preglavic pa mu je v finalnem boju povzročal tudi Mariborčan David Kukavica - Branik Broker;

"Finalni obračun za letošnjo lovoriko je bil izjemno izenačen, z Davidom se dobro pozna, med nama je malo skrivnosti, nobeden ni hotel tvegati, riniti z nosom v koprive, čakal sem na njegovo napako in dočkal. Par sekund pred udarcem na gong, ko je bil David prisiljen v odločilen napad, mi je le uspela zmagovita protiakcija za wazaari," je po boju od zadovoljstva z opasano lovoriko okrog pasu modroval Jesenko Četič.

V skupnem seštevku so se na prvo mesto uvrstili gostje iz Splita AJK Student (2 1 0), na drugo mesto se je uvrstil bistriški Impol (1 2 0), medtem ko so se na tretje mesto uvrstili gostje iz Rume (1 1 2).

Uvrstitve posameznikov – člani:

Kategorija do 60 kg (5): 1. Žiga Šendlinger – Partizan Ljutomer, 2. Nejc Lah – Golovec, 3. Grega Novak, 4. Uroš Vozlič – oba Partizan Ljutomer.

Kategorija do 66 kg (6): 1. Mislav Krček – AJK Student Split, 2. Aljaž Čeh – Impol, 3.-4. Jure Kuralt – Bežigrad in Đorđe Vujašković – Ruma.

Kategorija do 73 kg (8): 1. Janez Vidmar – Bežigrad, 2. Marko Grandić – Ruma, 3.-4. Jan Hvalec in Matej Hvalec – oba Bežigrad.

Kategorija do 81 kg (7): 1. Tadej Čeh – Impol, 2. Marko Kumrić – AJK Student Split, 3.-4. Žiga Grdadolnik – Branik Broker in Alwin Hirschmugl – Noricum Lipnica.



V kategoriji do 81 kg, se je uspeha veselil Tadej Čeh - Impol, potem ko je v finalnem boju imel precej težav z Splitčanom Markom Kumričem;

Kategorija do 90 kg (9): 1. Jesenko Četič – Olimpija, 2. David Kukovica – Branik Broker, 3.-4. Tadej Mulec in Uroš Tajhman – oba Duplek.

Kategorija do 100 kg (4): 1. Zlatko Kumrić – AJK Student Split, 2. Matic Ovijač – Judo šola Maribor, 3. Stefan Šimonković – Ruma in Denis Šajher Kovačič – Branik Broker.

Kategorija nad 100 kg (4): 1. Nikola Jeremić – Ruma, 2. Nejc Kučan – Impol, 3. Marko Kapun – Branik Broker, 4. Ervin Fazlič – Golovec.

Absolutna kategorija (8): 1. Jesenko Četič – Olimpija, 2. David Kukovica – Branik Broker, 3.-4. Ivan Čović – Maksimir Zagreb in Nikola Jeremić – Ruma.

JOŠ

ŽLAHTNINA OSTAJA V LJUBLJANI

Prvouvrščeni Bežigrad, Acron in Šiška

Ljubljana, 12.-13. april 2014. Na prizorišču letošnjega mednarodnega turnirja za "Pokal Bežigrada", se je na ljubljanskem tatamiju v ŠRC Ježica zbralo 265 nastopajočih iz 38 klubov in petih držav, 195 v moški in 70 v ženski konkurenci. Boji so potekali med mladinkami, kadeti in kadetinjami, ter starejšimi dečki in deklicami, uvrstitve pa se upoštevajo za "Slovenski pokal 2014". Medtem ko je udeležba v moški konkurenci razmeroma znosna, kronično pa je v ženskem delu slabša udeležba, v nekaterih kategorijah celo brez nastopajočih. Poleg teh starostnih kategorij so potekali tudi boji najmlajših (U 12).

Največ uspeha je zabeležil domači Bežigrad s 50-mi udeleženci (7 6 11), pred drugo uvrščeno vrsto (13) iz Koroške Acron Slovenj Gradec (4 1 2) in ljubljansko Šiško (20) na tretjem mestu (3 3 7).

Uvrstitve posameznic – mladinke (U 21):

52 kg (2): 1. Ana Heberle – Bežigrad
57 kg (3): 1. Manja Kropf – Duplek
63 kg (4): 1. Petra Pandža – Samobor
70 kg (1): 1. Hana Štraus – Bežigrad
78 kg (2): 1. Urška Torkar – Triglav



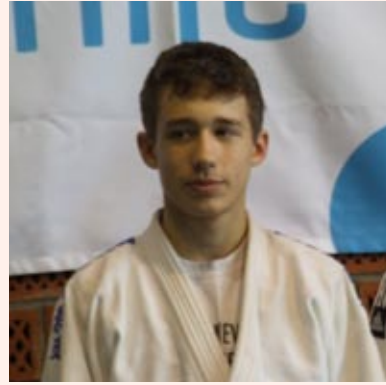
Duplečanka Manja Kropf, je prepričljivo osvojila prvo mesto do 57 kg, potem ko je najprej premagala Natalie Reisenavirovo in za njo še Zužano Eliašovo - obe Slavija Kromeriz;

Uvrstitve posameznikov – kadeti (U 18):

50 kg (3): 1. Tim Pahor – Partizan Jesenice
55 kg (7): 1. Robert Klačar – Istarski borac
60 kg (10): 1. Mare Pogorelec – Acron Slovenj Gradec
66 kg (11): 1. Luka Bizjak – Šiška
73 kg (8): 1. Manuel Krajcar – Istarski borac
81 kg (10): 1. Tomaž Cvetko – Bežigrad
90 kg (4): 1. Dino Prepelič – Impol
Nad 90 kg (2): 1. Denis Šajher Kovačič – Branik Broker

Uvrstitve posameznic – kadetinj (U 18):

52 kg (5): 1. Teja Tropan – Impol
57 kg (7): 1. Tanja Anželak – Ravne
63 kg (3): 1. Sara Dimvova – Slavia Kromeriz
70 kg (2): 1. Katarina Baltić – Čukarički
Nad 70 kg (4): 1. Vasilija Marojevič – Čukarički



Luka Bizjak do 66 kg - Šiška, je v finalu ugnal klubskega tekmeca Nika Januša Židana;

Uvrstitve posameznikov – starejši dečki (U 14):

34 kg (10): 1. Uroš Žuža – OJK Borac
38 kg (19): 1. David Plečko – Bežigrad
42 kg (24): 1. Aleksandar Rajčić – Partizan Beograd
46 kg (23): 1. Matej Anželak – Ravne
50 kg (17): 1. Juš Mecilošek – Bežigrad
55 kg (14): 1. Andrej Yankovskyy – Acron
60 kg (9): 1. Benjamin Kerman – Beltinci
66 kg (9): 1. Marko Jurkovič – Šiška
Nad 66 kg (9): 1. Jaro Vezjak – Branik Broker

Uvrstitve posameznic – starejše deklice (U 14):

32 kg (3): 1. Urška Bernard – Acron Slovenj Gradec
36 kg (3): 1. Milica Cvetković – OJK Borac Beograd
40 kg (1): 1. Pia Perc – KBV Lendava (bb)
44 kg (4): 1. Neva Acetto Vranac – Šiška
48 kg (7): 1. Nuša Perovnik – Acron Slovenj Gradec
52 kg (4): 1. Azin Alenabi – Bežigrad
57 kg (8): 1. Staša Kolar – Bežigrad
63 kg (5): 1. Zala Černilec – Triglav
Nad 63 kg (2): 1. Živa Mehle Kostrevec – Golovec

PALIJEV MEMORIAL 2014

Bežigrad, Šiška in Profectus

Ljubljana, 25. maj 2014. Športni delavci športnega društva GIB Šiška, so ob vikendu 24.-25. maja organizirali dva turnirja, v soboto so se spoprijeli otroci mlajših kategorij za "Pokal Šiške", v nedeljo pa so potekali nekoliko bolj zahtevnejši boji za "Palijev memorial", rezultati se upoštevajo za "Slovenski pokal" v starostnih kategorijah mlajših kadetov in kadetinj do 16 let, ter starejši dečki in deklice do 14 let.

Na turnirju drugega dne se je turnirja udeležilo 170 udeležencev iz 28 klubov Hrvaške, Italije in Slovenije. Na prvo mesto se je z 24 udeleženci povzpел ljubljanski Bežigrad (3 8 2), pred domačo Šiško z udeležencem več - 25 na drugem mestu, ter gostje Profectus iz Samobora z 10 udeleženci na tretjem mestu (3 3 7).

Uvrstitve posameznikov – mlajši kadeti (U 16):

42 kg (6): 1. Vinko Prevolšek - Acron Slovenj Gradec
46 kg (2): 1. Luka Ambrožič - Partizan Jesenice
50 kg (8): 1. Ozmec Miha - Bežigrad
55 kg (10): 1. Tadej Smole - Ivo Reya

60 kg (6): 1. Tim Demšar - Impol
66 kg (9): 1. Nik Januš Židan - Šiška



Jernej Jarc - Olimpija, se je v kategoriji do 73 kg veselil uspeha, potem ko je spravil na kolena Miho Kitka - Šiška;



Nik Januš Židan do 66 kg - Šiška, se je klubskemu tekmeču Luki Bizjaku oddolžil za poraz na turnirju Bežigrada (Foto G. Makovec);

73 kg (10): 1. Jernej Jarc - Olimpija
81 kg (2): 1. Anže Sajovic - Triglav
Nad 81 kg (4): 1. Marcel Škalec - Profectus Samobor

Uvrstitve posameznic – mlajše kadetinja (U 16):

44 kg (3): 1. Maša Prebil - Šiška
48 kg (2): 1. Saša Ranc - Ravne
52 kg (8): 1. Tajda Senekovič - Duplek
57 kg (6): 1. Lia Ludvik - Duplek
63 kg (4): 1. Janja Razingar - Partizan Jesenice
70 kg (6): 1. Betty Vuk - Tommezzo
Nad 70 kg (3): 1. Veronika Mohorič - Velenje

Uvrstitve posameznikov – starejši dečki (U 14):

34 kg (2): 1. Gabriel Zdravec - Partizan Ljutomer
38 kg (6): 1. Staš Kokotović - Duplek
42 kg (6): 1. Mitja Virag - Partizan Ljutomer
46 kg (13): 1. Timotej Perko - Olimpija Krmelj
50 kg (7): 1. Luka Tropan - Impol
55 kg (9): 1. Žiga Brod - Bežigrad
60 kg (7): 1. Jure Markoja - Lendava
66 kg (3): 1. Peter Uranjek - Z'dežele Sankaku
Nad 66 kg (3): 1. David Hostič - Velenje

Uvrstitve posameznic – starejše deklice (U 14):

32 kg (2): 1. Lucija Nakata - Profectus Samobor
44 kg (2): 1. Marija Lindić - Profectus Samobor



Neva Acetto Vranac do 44 kg - Šiška, se je zmage veselila najprej na turnirju Bežigrada, uspeh pa je ponovila tudi na domačem turnirju »Palijev memorial« (foto: G. Makovec);

48 kg (5): 1. Neva Acetto Vranac - Šiška
52 kg (3): 1. Pia Grabar - Z'dežele Sankaku
57 kg (4): 1. Staša Kolar - Bežigrad
63 kg (4): 1. Zala Černilec - Triglav
Nad 63 kg (3): 1. Andreja Tomažič - Oplotnica

MASAŽNE TEHNIKE IN SAMOMASAŽA



Masažne tehnike, ki so precej raznolike, se lahko uporabljajo pri različnih športih, seveda tudi pri judu.

Začetke masažnih tehnik najdemo že pri starih kulturnih narodih. Grški atleti so svoja telesa mazali z oljem pred in po tekmovanjih. Tehnike masaž so poznali tudi Asirci, Rimljani, Polinezijci, Indijci, Kitajci, Japonci...

Masažne tehnike pa so se uporabljale kot sredstva zdravljenja v moderni medicini že v začetku našega štetja.

Leta 1813 je bil v Stockholmu osnovan inštitut, ki velja za začetek moderne fizioterapije in masaže. Učenci tega inštituta so »zdravstveno telovadbo« in masažo razširili po vsej Evropi. Masaža je tako pridobila velik pomen v medicini in se je do današnjih dni precej uveljavila in izpolnila.

Beseda masaža se uporablja v literaturi po Lepageu od leta 1813. Leta 1890 je bil na medicinski fakulteti v Berlinu pri prof. Bergmannu ustanovljen oddelek za masažo. Sledile so knjige v Franciji, Finski, Avstriji...

NAMEN IN UPORABA MASAŽNIH TEHNIK

Namen masažnih tehnik in samomasaže je seveda priprava in obdelava tistih mišičnih skupin, ki jih specifični šport potrebuje, tako, da se s tem izboljša telesna zmogljivost športnikov. Zaradi tega imajo te tehnike pomembno vlogo pri pripravi športnikov, tako za treninge, kot tekmovanja. Fizično delovanje masažnih tehnik zajema skoraj vsa tkiva. Izboljšujejo pretok limfe in krvi, ugodno učinkujejo na živčevje, predvsem na vegetativni živčni sistem. Vegetativno stimulatивно delovanje tehnik tako odločujoče vpliva na ves organizem.

UČINKI MASAŽNIH TEHNIK

Glavni učinek tehnik je seveda izboljšanje prekrvavitve in boljše oskrbljenosti z limfno tekočino, kar je osnova za boljšo presnovo. Prav tako velik vpliv imajo tehnike na kožo z odstranitvijo površinskih, že mrtvih roževinastih slojev in lusk, kakor tudi izločkov znojnih in lojnih žlez.

Učinek masažnih tehnik je najtrajnejši na mišičevju. Predvsem gre za izboljšanje prekrvavljenosti zaradi boljšega dovajanja

kisika, grozdnega sladkorja in drugih energetskih in za presnovo mišic važnih snovi. Prav tako se zaradi hitrega odvajanja odpadnih produktov (mlečna kislina) zmanjša mišična utrujenost. Prekrvavitev, ki jo dosežemo bodisi z razširjanjem celotnega ožilja ali s pospešitvijo odplavljanja krvi (z odstranitvijo venoznega zastoja), se lahko poveča 6 do 8-krat.

Učinek masažnih tehnik na sklepe, vezi in kite je pri športu toliko važnejši, ker so ti deli skoraj izključno vezani na limfne žile in se le malo oskrbujejo po krvni poti. Limfa nima tako dobre cirkulacije kakor kri in so zato vezi, deloma pa tudi kite slabo oskrbovane. To povzroča motnje v presnovi in izločanju sklepne tekočine (sinovie), kar ima lahko za posledico okvare hrustanca na sklepnih ploskvah (nožni palec, sklepi na prstih rok).

Pomemben je tudi psihični učinek, ki ga povzročijo masažne tehnike.

Splošno ugodje, ki se po tehnikah »začuti« kot samozaupanje in umirjanje pri športnikih je zelo pomembno. Zavest, da je njihovo mišičevje v boljšem stanju lahko bistveno prispeva k boljšemu dosežku.



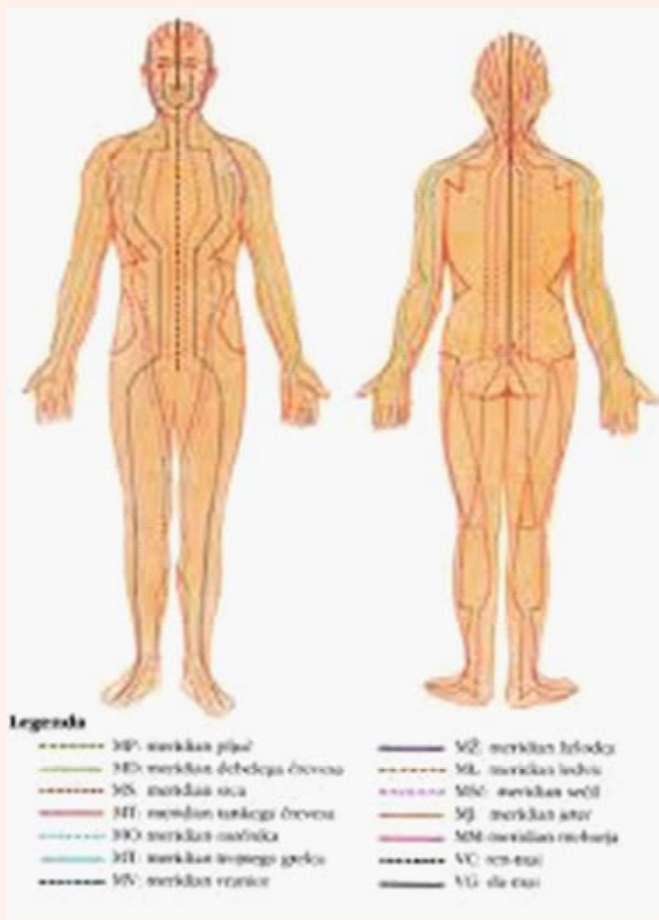
MASAŽNE TEHNIKE PRI TRENINGIH

Izvajajo se kot predhodna priprava za trening, še posebej takrat, kadar so športniki v začetnem obdobju treningov in potrebujejo mišice, vezivna tkiva in koža močnejše impulze za presnovo. V tem obdobju lahko uporabljamo malo močnejše in trde tehnike, pozneje pa s stanjem treniranosti in večjo občutljivostjo mišičja uporabimo nekoliko mehkejšo tehnike in prijeme. Seveda pa je veliko odvisno od športnikov samih, saj so med njimi seveda subjektivne razlike.

MASAŽNE TEHNIKE NA TEKMOVANJIH

Imenujemo jih pripravljalne tehnike. Na splošno se tehnike izvajajo previdno, mehko, paziti je potrebno, da se mišice omehčajo in nalahno raztegnejo. Pomembno je, da smo pazljivi na ugoden psihični vpliv na športnika, zato je pri tem potrebno v veliki meri upoštevati subjektivne posebnosti le tega.

Masažne tehnike pa pri treningih in tekmovanjih nimajo optimalnega uspeha, če niso smotrno vključene v celostno pripravo športnikov. Tehnike seveda ne morejo nadomestiti ogrevanja ali ga prekositi, po drugi strani pa dobro ogrevanje ne more tako ugodno delovati na športnike kakor dobro izvedene masažne tehnike. Smiselno je uporabiti oboje, pri čemer je v splošnem najbolje, če začnemo z masažo, ki ji nato sledi ogrevanje.



NEUGODNI UČINKI MASAŽNIH TEHNIK:

- pri vseh svežih poškodbah,
- pri vseh spremembah zaradi vnetja.

Vsaka sveža poškodba zahteva v začetku brezpogojno mirovanje. Če se to mirovanje z masažnimi tehnikami prekine, uničimo za zdravljenje važne procese v tkivu, vselej pa povečamo krvavitev. Zdravljenje se zato prav gotovo zavleče, lahko pa ostanejo tudi trajne posledice. Z masažnimi prijemi, ki so seveda blagi in rahli pričnemo nekje 48 ur po poškodbi ali celo kasneje. Takrat je krvni izliv že stagniran, resorpcija pa pospešena.

Celo pri popolnoma zdravih športnikih, ki niso vajeni masažnih tehnik, lahko povzroči premočno in premalo obzirna uporaba masažnih tehnik duševno neugodne posledice, kar lahko pripelje do slabših dosežkov.



PROSTORI ZA IZVAJANJE MASAŽNIH TEHNIK

Masažne tehnike lahko izvajamo na različnih podlagah (med tekmovanji je potrebna velikokrat improvizacija) in z olji ali brez njih.

Olja so primerna, če so zelo čista in kakovostna.

Pimer: Mandljevo eko olje 90 % in 10 % olja iz pšeničnih kalčkov.

Olje, ki poživlja: že navedenemu olju dodamo 15 kapljic eteričnega olja sivke in 10 kapljic rožmarina.

Olje, ki pomirja: že navedenemu olju dodamo 12 kapljic eteričnega olja sivke, 8 kapljic pelargonije, 5 kapljic sandalovine. Vsa olja in dodatki se dobijo v specializiranih prodajalnah, oziroma lekarnah.



Pripravil: Sašo Pajtler



TelekomSlovenije

MORDA NISTE VEDELI

GREGA RANKEL MEDNARODNI SODNIK

Pred nedavnim je napredovala na mednarodni sodniški lestvici Ljubljanka Nuša Lampe, v avstrijskem Oberwartu je namreč uspešno opravila izpit za mednarodno sodnico najvišjega ranga (licenca A), na turnirju kadetskega evropskega pokala v ruskem Sant Peterburgu pa je Grega Rankel - Šiška, uspešno opravil izpit za mednarodnega sodnika (licenca B). Tako se je sodniška lista slovenskih mednarodnih sodnikov povečala na pet - Emil Pozvek, Sašo Šindič, Nuša Lampe in Grega Rankel, medtem ko je Franc Očko napredoval kot član sodniške komisije EJU.



Po napredovanju Nuše Lampe med mednarodne sodnike najvišjega ranga (A licenca), je na turnirju v Rusiji uspešno opravil izpit za mednarodnega sodnika (licenca B) tudi Ljubljčan Grega Rankel, ki mu gredo vse čestitke;

POGLED NA STANJE SLOVENSKEGA JUDA

Stanje slovenskega juda je na prvi pogled odlično, vendar v resnici ni prav tako. Nekatere regije in klubi premalo vložijo v svoje tekmovalce. Tarnanje, da se s strani JZS premalo naredi za njih je neupravičeno. Mislim, da se morajo najprej dokazati s svojim delom tako strokovno kot tekmovalno. Ko se pokaže kakšen rezultat (ne samo tekmovalen), jim tudi JZS stoji ob strani (strokovno in finančno). Ni pa prav, da nekateri mislijo, da morajo najprej dobiti nekaj sredstev in nato šele začeti delati. Stanje znotraj strokovnega sveta je uravnoteženo in mislim, da tudi v samem IO JZS. Do trenj je prihajalo vedno in še bo tudi naprej. Moti me predvsem velika razlika v letih med

generacijami, ki dosegajo vrhunske rezultate. Želim si nekakšno B ekipo, ki bi lahko v danih razmerah nastopala tudi na večjih tekmovanjih.



Ne moti samo njega velika razlika v letih med generacijami, ki dosegajo vrhunske rezultate. Nedvomno je na pomolu čas, ko bi morala že davno vskočiti mlajša generacija, ki pa je še vedno nekje v oblakih. Potreben bo konkretniji pristop, dati možnost širši selekciji in dati možnost hitrejšemu dozorevanju perspektivnim posameznikom, med njimi tudi posameznikom iz širšega spektra, tudi drugih klubskih sredin. Omogočiti in ne omejevati mlajšim in perspektivnim kadrom, da razpnejo svoja krila. Rezultati se ne pojavijo čez noč! (op Jože Škraba);

Na koncu mislim, da delamo dobro, da smo prepoznavni v svetu, malo manj doma glede na druge športe. Medsebojna trenja med klubi so normalna, smo pa jih v teh letih že dokaj zajezili.

Selektor U23 reprezentance: Milošević Ivica



PREDVSEM SPOŠTOVANJE...

»Načelo juda govori o spoštovanju, iskrenosti, skromnosti,..., teh vrednot pa se mnogi niti ne zavedajo,« pravi eden izmed trenerjev članske reprezentance Bistričan Franc Špes, o stanju slovenskega judo športa. »Posebej bi izpostavil, da naj vsak dela svoje delo in se ne vtika v delo drugih ljudi, ker je mogoče tudi sam poln napak in jih morda niti ne vidi.«

MEHMET GLAVAŠ – MEGY NA ANTARKTIKI



Koprčan Mehmet Glavaš - Megy, se je poleg turističnega užitka in kopanja v prijetno topli vodici, oblekel tudi v kimono kot prvi judoist na Antarktiki, mi pa predvidevamo, da bolj v toplotne namene;

Mehmet Glavaš – Megi, po zadnjih podatkih Koprčan, je športnik, ki se je z judom ukvarjal v več državah, prve korake v judu je spoznal na Švedskem leta 1972. Nadaljeval je v Bosanski Gradiški leta 1979, ko so se s starši vrnili domov. Danes pa je član Judo kluba Koper in Judo kluba 15. maj Marezige. Je svetovni popotnik, ki je obiskal mnogo klubov in nacionalnih zvez po svetu, kot so: Kambodža, Laos, Vietnam, Iran in Argentina, naj omenimo samo nekatere. Na zadnjem popotovanju je obiskal najbolj južno ležeči kraj našega planeta, kjer deluje judo klub Ushuaia na Ognjeni zemlji države Argentina. To je bilo začetku novembra 2013, nadaljeval pot z ekspedicijo s ciljem, da kot prvi judoist vstopi na Antarktiko v kimoni, ki predstavlja naš sedmi kontinent. To se je uresničilo 20. novembra 2013.

Iztok Babič

TRENTNE UVRSTITVE NA LISTAH IJF

Na spletnih straneh Mednarodne judo zveze IJF, se uvajajo vrednostne lestvice v treh starostnih kategorijah – člani/ce, mladinci/ke in Kadeti/nje, kar pomeni za boljše uvrščene ugodnejši žreb na največjih tekmovanjih. Trenutne uvrstitve slovenskih judoistov in judoistk na članskih vrednostnih lestvicah IJF so trenutno kar solidne. Najbolje je uvrščen Rok Drakšič do 73 kg na drugem mestu z 1444 točkami, takoj za prvouvrščenim Belgijcem Dirk van Tichelto z 1514 točkami, pred Izraelcem Muki Sagijem z 1416 točkami. Vsi ostali v članski konkurenci so daleč od omembe vrednega. Še najbližje je na 30. mestu Matjaž Ceraj v najtežji kategoriji z 370 točkami.



V slovenski vrsti je po dosedanjih dosežkih najvišje uvrščen Rok Drakšič do 73 kg z 1444 točkami, tik za prvouvrščenim in dosegljivimi 70 točkami zaostanka na prvem mestu Belgijec Dirk van Tichelto z 1514 točkami.

V ženski konkurenci je uvrščanje naših deklet nekoliko bolj opazno. Najvišje je uvrščena Anamari Velenšek do 78 kg na tretjem mestu z 1448 točkami, boljši sta samo Francozinja Audrey Tcheumeo z 2100 točkami in Nizozemka Marhinde Verkerk – 1890 točk. Visoko na osmo mesto je uvrščena tudi Tina Trstenjak do 63 kg, na devetem mestu je uvrščena Lucija Polavder nad 78 kg z 958 točkami, medtem ko je Vlora Bedžeti dvanajsta z 878 točkami.



V ženski konkurenci je najvišje uvrščena Šmartinčanka Anamari Velenšek do 78 kg in 1448 točkami na tretjem mestu. Boljši sta Francozinja Audrey Tcheumeo 2100 točk in Nizozemka Marhinde Verkerk 1890 točk;

Vrednostne točke IJF – člani/ce:

Mesto	Priimek in ime	Zbrane točke
49	Matjaž Trbovc do 60 kg	277 točk
42	Andraž Jereb do 66 kg	294 točk
2	Rok Drakšič do 73 kg	1444 točk
81	Jesenko Četič do 81 kg	138 točk
94	Mihael Žgank do 90 kg	93 točk
30	Matjaž Ceraj nad 100 kg	370 točk
52	Kristina Vršič do 48 kg	179 točk
22	Petra Nareks do 52 kg	543 točk
12	Vlora Bedžeti do 57 kg	878 točk
8	Tina Trstenjak do 63 kg	1156 točk
37	Anka Pogačnik do 70 kg	341 točk
3	Anamari Velenšek do 70 kg	1448 točk
9	Lucija Polavder nad 78 kg	958 točk

Visok jubilej judo kluba Branik

60 let



V soboto, 6. junija 2014 smo člani Judo kluba Branik Broker proslavili poseben jubilej, 60 let ustanovitve kluba. Žal med nami ni bilo ustanovitelja kluba gospoda Nika Vrable, bil pa je tukaj njegov prijatelj in soustanovitelj gospod Dušan Kolnik. Kot študenta prava sta se leta 1954 vrnila iz študija v Ljubljani in s seboj prinesla znanje in poznavanje takrat za naš prostor še neznane borilne veščine judo. Seveda sta doma ustanovila Judo klub. Takoj sta pritegnila svoje mlajše znance in judo je postal najmlajša disciplina v okviru mariborskega športnega društva Branik.

Minula leta nam ponazarjajo, kako so v našem klubu premagovali težave ter kako je bilo velikokrat potrebno trdo delati, veliko žrtvovati in na pravi poti vstrajati za doseg ciljev in novih uspehov.

Danes je judo klub Branik-Broker drugi najstarejši klub v Sloveniji. Takoj po ustanovitvi se je judo klub Branik začel ubadati z velikimi težavami, saj ni bilo prostorov za vadbo, ni bilo opreme in ne vadiateljev. Tako sta bila pionirja-ustanovitelja prepuščena sama sebi, svoji spretnosti in iznajdljivosti. V začetku sta sama prevzela vodenje in vadbo članov ter si zadala nalogo narediti judo čim bolj popularen v Mariboru in okolici. To jima je tudi, zelo dobro uspelo. Pripravila sta številne revijske nastope in povabila v svoje vrste moško in žensko mladino. Na prvem tečaju, ki sta ga organizirala v telovadnici v Pipuševi ulici, se ga je udeležilo kar 150 začetnikov.

Vrata za judo v Mariboru so bila torej odprta. Nato so se vrstili številni nastopi in srečanja z drugimi klubi kjer je judo klub Branik začel žeti prve uspehe. Kljub stalni selitvi, saj niso imeli svojih stalnih prostorov, so tekmovalci Branika že od vsega začetka opozorili nase z izrednimi uspehi na tekmovanjih. Postali so eden od tehnično najmočnejših judoističnih kolektivov v Sloveniji pa tudi v Jugoslaviji. V njihovem izkupičku najdemo domala vse naslove iz Štajerske, republiške in zvezne konkurence in to v ekipni kot v posamični konkurenci. Že leta 1964 je na lestvici slovenskih judo klubov Branik zasedel prvo mesto. Pomembno je omeniti še, da je bilo v Mariboru leta 1960 uvedeno tradicionalno vsakoletno tekmovanje za zlati Baumgartnov pas v počastitev spomina na Ota Baumgartna, začetnika veščine jiu-jitsa v Sloveniji. Najprej je organizacijo vodila JZS od leta 1983 pa judo klubu Branik. Tega turnirja se udeležujejo najboljši judoisti iz Slovenije in

sosednjih držav. Tekmovalci našega kluba so na tem turnirju nekajkrat osvojili najvišjo lovoriko. Zvonko Žnidaršič in Tone Raner, sta kar po dvakrat zmagala. Tone Raner pa se ponaša še s šestimi naslovi prvaka in sicer trikrat na mladinskem in trikrat na članskem državnem prvenstvu. Judo klub Branik-Broker pa poleg tekmovanja za Zlati Baumgartnov pas organizira vsako leto tudi tekmovanje za kimono Roberta Rajha, ki je pred leti tragično izgubil življenje v prometni nesreči. Od leta 2012 pa v decembru tudi pionirsko memorialno tekmovanje v spomin na pokojnega Nika Vrable, našega dolgoletnega trenerja in predsednika ter častnega predsednika kluba in priznanega učitelja juda, jiu-jitsa, karateja in aikida pri nas. Niko Vrabl je znan tudi po tem, da je napisal številne strokovne brošure in knjigo "Judo, moje življenje". Vsa leta se je klub nenehno selil po telovadnicah v mestu. Gostovali smo celo na desnem bregu Drave v prostorih JK Železničar, s katerim smo imeli vedno zelo dobre prijateljske stike. Po obnovi stadiona in izgradnji dodatnih objektov ob stadionu so končno dobili svojo dvorano pod novo tribuno, ki so jo decembra leta 2012 formalno z državnim pionirskim prvenstvom slavnostno prevzeli in predali svojemu namenu ter poimenovali po Niku Vrable. V njej vadijo danes tudi športniki drugih borilnih veščin.

Leta 2000 preda Niko Vrabl funkcijo predsednika Darku Sajetu, Vrable pa izvolijo za častnega predsednika kluba. Božo Raner, direktor kluba je po 15. letih vodenje leta 2008 prepustil Darku Mušiču, ki poleg tega opravlja še trenersko delo v klubu.

Danes je Judo klub Branik-Broker lahko ponosen na svoje člane, ki so s svojimi zmagami in osebnim zalaganjem prispevali k uspehu kluba, da je danes dobro znan doma in širom po svetu. Za vestno in požrtvovalno delo v judu so najzaslužnejši člani prejeli tudi številne pohvale in priznanja. Leta 1982 je prejel Niko Vrabl Cizljevo plaketo, leta 1990 pa še najvišje državno priznanje to je Bloudkovo nagrado, za organizacijsko in strokovno delo v judo športu.

Cizljeve plakete so prejeli še; leta 1989 Bogo Cerinšek in Zmago Šauperl, leta 1990 Oto Mithans; leta 2009 Božo Raner in leta 2013 Darko Saje.

Povzeto po govoru podpredsednika kluba

Marjana Zavirška



POT DO UČINKOVITE TEHNIKE III - ZADNJI DEL

V prvih dveh prispevkih smo poskušali poiskali POT DO UČINKOVITE TEHNIKE, ki naj bi bila pogojena v skladu z načeli juda, temeljito vadbo, ter utrjevanjem vse do popolne avtomatizacije gibanja, kajti v ključnih trenutkih ni časa za razmislek, temveč odločno ukrepanje. Podrobno smo doslej spoznali štiri načela s katerimi lahko dolgotrajno vadbo dosežemo učinkovito osebno tehniko – *tokui waza*, hkrati pa dosežemo največji učinek: "*načelo popuščanja*", "*načelo upiranja*", "*načelo akcije in reakcije*", ter "*načelo pravega trenutka*". V zadnjem prispevku pa se bomo seznanili še z dvema načeloma: "*načelo koncentracije energije*" in "*načelo vzvoda*".

- 1) Načelo popuščanja
- 2) Načelo upiranja
- 3) Načelo akcije in reakcije
- 4) Načelo pravega trenutka
- 5) **Načelo koncentracije energije**
- 6) **Načelo vzvoda**

5. NAČELO KONCENTRACIJE ENERGIJE

Pogosto se na tekmovanjih pri najboljših tekmovalcih dobi vtis, da v judu pri izvajanju tehnike ni potrebna uporaba moči. Prav nasprotno, moč je pri izvajanju tehnike vsekakor potrebna. Vtis, da se je neka tehnika izvedla skorajda "brez moči", nastaja predvsem zaradi tega, ker je v trenutku razmeroma velika količina energije usmerjena tja, kjer je na osnovi prave odločitve možen najmanjši odpor – "*načelo pravega trenutka*". "*Načelo koncentracije energije*" pa zahteva, da usmerimo vso pozornost v koncentracijo vse svoje psihofizične moči na mesto, kjer jo v pravem trenutku potrebujemo – to je v slabe točke trenutnega položaja, pomanjkljivosti pri gibanju ali napačni reakciji.



Načelo pravega trenutka se najbolj zrcali pri izvedbi protimeteta uchi mata sukashi. Nedvomno je uspeh rezultat odločitve pravega trenutka in koncentracije energije, ko nekje že v naprej začutiš torijevo namero in usmeriš potrebno silo tja, kjer je možen najmanjši odpor. V trenutku ko začutiš torijevo namero z nožnim metom uchi mata, bliskovito izmakneš napadeno nogo in hkrati z obračanjem rok preusmeriš njegov zamah v učinkovito rušenje in protimet uchi mata sukashi;

Celotna akcija mora biti opravljena hitro, odločno in v pravem trenutku. To pa je nemogoče, če je telo napeto in polno moči, še preden jo potrebujemo. Telo mora biti sproščeno, toda ne ohlapno, temveč prožno, da lahko uspešno uporabimo ustrezno silo, ki jo v danem trenutku najbolj potrebujemo.



Usmerjena sila obeh akterjev je medsebojno uničujoča, nedvomno ni izbran pravi trenutek za uspešno izvajanje nožnega meta o soto gari. V tem položaju je možen uspeh le, da z sunkovitim obratom, krožnim izmikanjem – tai sabaki v levo za 180°, preusmeriš svojo in združiš z njegovo silo, ter si s tem ustvariš pravi položaj in trenutek za učinkovito proti met o soto gari gaeshi;

6. NAČELO VZVODA

"*Načelo vzvoda*" je pomembno načelo pri izvajanju nekaterih tehnik metov – *nage waza*, končnih prijemov – *osaekomi waza* in vzvodnih prijemov – *kansetsu waza*, pomembno vlogo pa ima tudi pri tehniki davljenja – *shime waza*. Uporabnost tega načela je v tem, da je uspešnost izvajanja neprimerno večja in uporaba potrebne moči toliko manjša, kolikor je ročica vzvoda daljša. Pri izvajanju tehnike meta se ročica vzvoda podaljša z nižanjem *torijevega* težišča in nižanjem bokov, pri izvajanju končnega prijema uravnavamo ročico vzvoda z iztegovanjem in krčenjem nog, delno tudi trupa, medtem ko je uspešna uporabnost tega načela vzvodnem prijemu, denimo pri vzvodu *juji gatame*, ko mora biti roka kar se da iztegnjena in pri vzvodnem prijemu *ude garami*, čim bolj pokrčena. Vzvodni prijem bo torej lahko učinkovito zaključen, če usmerimo silo iztegovanja *ukejeve* roke blizu zapestja, torej na najbolj oddaljenem delu roke od komolčnega sklepa.



Načelo vzvoda pri uspešnem izvajanju metov je neprimerno učinkovitejše, če je z nižanjem bokov pri izvajanju meta ročica ukejevega zgornjega dela telesa daljša. Vzvodni moment in ročica vzvoda pri metu ippon seoi nage na sliki je z nižanjem bokov dovolj očitna ;



Reševanje iz končnega prijema je neprimerno težje, če je položaj telesa, razpored nog in ročica položaja primerno dolga;



Uporabnost načela vzvoda pri vzvodnem prijemu, denimo juji gatame, je učinkovitost načela v tem in učinek neprimerno večji, če je prijem z rokama čim bolj oddaljen od komolčnega sklepa (ob zapestju), vzvodni moment je povečan in postaja učinkovitejši;

ZAKLJUČEK

Končujemo tam kjer smo v treh nadaljevanjih začeli. Na največjih tekmovanjih, tam kjer se na mednarodni sceni kujejo najsvetlejše medalje, je pri vrhunskih športnikih opazna izjemna telesna pripravljenost – moč, hitrost, vzdržljivost, eksplozivnost..., tisti, ki te vrline dopolnijo do potankosti še z izpiljeno osebno tehniko in pretkano taktiko so uspešnejši od tekmecev s primerljivo pripravljenostjo, vendar pomanjkljivo in površno tehniko ali neustrezno taktiko. Če smo uvodoma ugotavljali, da je **"vsaka ura vadbe, ki je v nasprotju s temi načeli, ura vadbe brez pravega učinka"** pri oblikovanju vrhunškega borca, lahko sedaj zaključimo, da mora biti vsakodnevna vadba nenehno prežeta s temi načeli. **Ta ugotovitev pa velja tudi za tiste, ki mislijo, da dodobra poznajo zakonitosti borjenja in judo športa.** V odločilnih trenutkih so tako po ne dovolj premišljenemu in brezglavem borjenju praviloma obsojeni na nepotrebno trošenje energije brez pravega učinka. Psihofizična priprava športnika je vsekakor izjemno pomembna, še pomembnejše dejanje pa je nedvomno v odločilnem trenutku **»prava tehnično – taktična odločitev!«** To pa je dodobra poznavanje borbenih zakonitosti.

Pripravil Jože Škraba

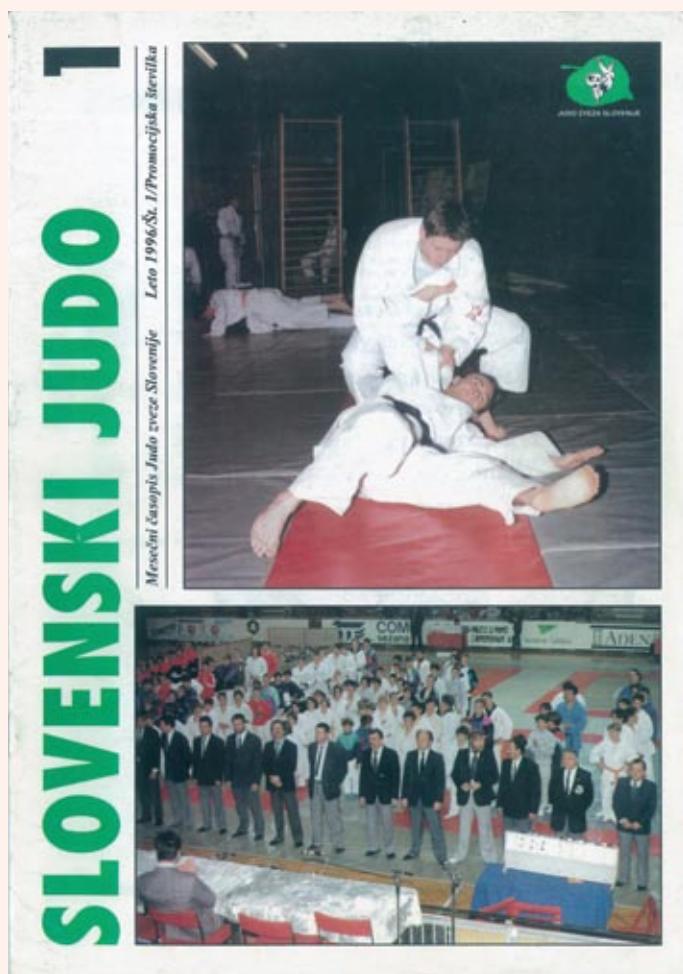


Judo včeraj – judo danes

Leto 1996

Novi predsednik Judo zveze Slovenije Bogdan Gabrovec, je ob svoji kandidaturi pred dobrim letom med drugim napovedal tudi beg iz povprečnosti. Prve lastovke so že priletele. Raša Sraka se je na mladinskem evropskem prvenstvu v Monaku uvrstila na peto mesto, za las je zgrešila bronasto medaljo, medtem ko se je Janja Lamut uvrstila na sedmo mesto, kar je nedvomno dobra popotnica pred MEP prihodnje leto v Ljubljani. Na turnirju svetovnega pokala v Baslu se je Raša Sraka uvrstila tik pod najvišjo stopničko s srebrom okrog vratu, uspeh pa je z bronom dopolnil Damjan Petek.

Bistričanom so na moštvenem državnem prvenstvu tokrat pristrigali peruti Celjani, Impolčanom ni uspelo ubraniti lanskega naslova, moštvo Ivo Reya je z zmago 4:3 (40:27) nepričakovano znašlo na prvem mestu. Tretje mesto pa je po zmagi nad ptujsko Dravo osvojila ljubljanska Olimpija. V evropskem pokalu naša predstavnika nista imela sreče, Ivo Reya je žreb namenil turško moštvo iz Ankare, medtem ko je pokalnemu prvaku Impolu stopil nasproti nemški moštveni prvak Abensberg.



V tem letu je izšla prva številka strokovne revije JZS »SLOVENSKI JUDO«, njen prvi urednik pa je bil do številke 24 Bogdan Gabrovec. Prognoze nekaterih so bile, da bo izhajanje revije bolj kratkega veka. Za prvim urednikom je zahtevno delo prevzel dosedanji urednik Jože Škraba. Čas pa je pokazal, da temu le ni tako.

5. ČLANSKO DRŽAVNO PRVENSTVO

NAJBOLJ PREPRIČLJIVI BISTRičANI

Slovenska Bistrica, 13. april 1996. Na prizorišču članskega državnega prvenstva v Slovenski Bistrici so bili najbolj zadovoljni domači ljubitelji juda. Domača vrsta se je prepričljivo uvrstila na prvo mesto v skupnem seštevku (4 5 2), s štirimi naslovi pa so se veselili predvsem v moški konkurenci – Simon Zafošnik do 60 kg, Aleš Ačko do 65 kg, Sandi Soršak do 78 kg in Ladislav Prepelič nad 95 kg. Na drugo mesto se je uvrstil ljubljanski Bežigrad (3 0 2) z največ uspeha v ženski konkurenci in tremi naslovi državnih prvakinj – Janja Lamut do 48 kg (bb), Karmen Cunder do 61 kg in Raša Sraka do 66 kg. Na tretje mesto pa se je uvrstil celjski Sankaku (2 0 1), Simona Lotrič do 56 kg in Regina Jernejc do 72 kg pa sta se uvrstili na najvišjo stopničko.

Uvrstitve posameznikov – člani:

Kategorija do 60 kg: 1. Simon Zafošnik, 2. Boštjan Tropan – oba Impol, 3.-4. Sebastjan Kolednik – Drava in Rajko Harter – Slovenj Gradec.

Kategorija do 65 kg: 1. Aleš Ačko – Impol, 2. Borut Kosi – Branik Broker, 3.-4. Rok Košir – Ivo Reya in Peter Vučina – Impol.

Kategorija do 71 kg: 1. Aleš Vrbančič – Olimpija, 2. Simon Greif – Impol, 3.-4. Mitja Kostrevc – Gorišnica in Gregor Brod – Bežigrad.

Kategorija do 78 kg: 1. Sandi Soršak – Impol, 2. Peter Bevc – Branik Broker, 3.-4. Bogdan Lešnjak – Drava in Miha Krisch – Bežigrad.

Kategorija do 86 kg: 1. Tomaž Lakovšek – Slovenj Gradec, 2. Marjan Ozimič – Impol, 3.-4. Goran Prša – Koper in Mile Sađak – Ivo Reya.

Kategorija do 95 kg: 1. Damjan Petek – Gorišnica, 2. Darko Petelinšek – Ivo Reya, 3.-4. Maksimiljan Tramšek – Impol in Željko Pavlica – Olimpija.

Kategorija nad 95 kg: 1. Ladislav Prepelič – Impol, 2. Jože Marin – Gorišnica, 3.-4. Aljoša Krupenko in Andrej Murko – oba Drava.

Uvrstitve posameznic – članice (U 20):

Kategorija do 48 kg: 1. Janja Lamut – Bežigrad (bb).

Kategorija do 52 kg: 1. Nuša Lampe – Golovec, 2. Melita Žonta – Impol, 3.-4. Irena Zagorc – Golovec in Maja Perme – M. Sobota.

Kategorija do 56 kg: 1. Simona Lotrič – Sankaku, 2. Špela Škraba – Olimpija.

Kategorija do 61 kg: 1. Karmen Cunder – Bežigrad, 2. Urška Teržan – Ivo Reya, 3.-4. Nataša Adamlje – Olimpija in Anja Dobovšek – Šiška.

Kategorija do 66 kg: 1. Raša Sraka – Bežigrad, 2. Zvonka Gabršek – Slovenj Gradec, 3. Vesna Ražman – Olimpija.

Kategorija do 72 kg: 1. Regina Jernejc – Sankaku, 2. Vika Tomažin – Jesenice, 3.-4. Tina Lavrinc – Sankaku in Tanja Žuran – Drava.

Kategorija nad 72 kg: 1. Maja Strel – Sokol, 2. Mateja Potočnik – Impol.

6. MLADINSKO DRŽAVNO PRVENSTVO

**CELJE ZGODBA O USPEHU,
TALENTOV NE MANJKA**

Celje, 14. september 1996. Mladinsko državno prvenstvo v Celju je potekalo v znaku celjskega Sankaka, ki je v obeh konkurencah iztržil največ (4 3 2), naslov državnega prvaka so osvojili – Damjan Lupše, Petra Nareks, Regina Jernejc in Maja Frece. V moškem delu se je v ospredje uvrstil celjski Ivo Reya (2 1 1), naslov sta osvojila Jernej Petrak in Janez Ceraj, medtem ko je imel med mladinkami največ razlogov za veselje ljubljanski Bežigrad (3 1 1), končnega uspeha so se veselile Janja Lamut, Brina Požar in Raša Sraka.

Uvrstitve posameznikov – mladinci (U 20):

Kategorija do 60 kg: 1. Goran Hašaj – M. Sobota, 2. Sebastjan Kolednik – Drava, 3.-4. Damjan Mišmaš – Šiška in Borut Marošek – Slovenj Gradec.

Kategorija do 65 kg: 1. Jernej Petrak – Ivo Reya, 2. Luka Vukovič – Bežigrad, 3.-4. Bojan Sevšek – Impol in Peter Selan – Šiška.

Kategorija do 71 kg: 1. Jure Lampe – Golovec, 2. Klemen Ferjan – Ivo Reya, 3.-4. Gregor Plaznik – Koper in Mitja Lakner Bevc – Ivo Reya.

Kategorija do 78 kg: 1. Luka Ravnič – Jesenice, 2. Robert Kamničar – Železničar, 3.-4. Jernej Prednik – Slovenj Gradec in Vid Skerbiš – Impol.

Kategorija do 86 kg: 1. Simon Mihalina – Železničar, 2. Marko Petek – Gorišnica, 3.-4. Dejan Rađević – Železničar in Gorazd Kerec – M. Sobota.

Kategorija do 95 kg: 1. Damjan Lupše – Sankaku, 2. Boštjan Peinkihar – Branik Broker, 3.-4. Andrej Humar – N. Gorica in Žan Avdimetaj – Impol.

Kategorija nad 95 kg: 1. Janez Ceraj – Ivo Reya, 2. Marko Kramberger – Drava, 3.-4. Benjamin Veseljak – Gorišnica in Boštjan Juhart – Konjice.



Celjski Sankaku ima v svojih vrstah nadarjene judoistke, ki bodo nedvomno pomemben člen na prihodnjem mladinskem evroskem prvenstvu v Ljubljani

Uvrstitve posameznic – mladinke (U 20):

Kategorija do 48 kg: 1. Janja Lamut – Bežigrad, 2. Diana Možul – Sankaku.

Kategorija do 52 kg: 1. Petra Nareks – Sankaku, 2. Tina Železnikar – Bežigrad, 3.-4. Melita Žonta – Impol in Lela Mahmutovič – Ivo Reya.

Kategorija do 56 kg: 1. Maja Perme – M. Sobota, 2. Urška Uranjek – Ivo Reya, 3. Simona Kranjc – Velenje.

Kategorija do 61 kg: 1. Brina Požar – Bežigrad, 2. Urška Žolnir – Sankaku, 3.-4. Saška Preradović – Konjice in Maja Žemva – Sankaku.

Kategorija do 66 kg: 1. Raša Sraka – Bežigrad, 2. Vesna Ražman – Olimpija, 3.-4. Nina Poš – Impol in Zvonka Gaberšek – Slovenj Gradec

Kategorija do 72 kg: 1. Regina Jernejc – Sankaku, 2. Kristina Dečman, 3.-4. Irena Finc – Bežigrad in Sabina Karupović – Sankaku.

Kategorija nad 72 kg: 1. Maja Frece, 2. Maja Šuster – obe Sankaku, 3.-4. Jadranka Klokočovnik – Konjice in Mirjana Kelavič – Ivo Reya.



Janja Lamut - Bežigrad je postala večkratna državna prvakinja. Tudi letos se je veselila naslova v članski in mladinski konkurenci.

6. DRŽAVNO PRVENSTVO – MLAJŠI MLADINCI/KE

SOBOČANI IN CELJSKI SANKAKU

Ljubljana, 24. april 1996. Športni delavci Šiške in Olimpije so poskrbeli, da je bila Ljubljana dober gostitelj državnega prvenstva za mlajše mladince in mladinke. Moči udeležencev so bile enakomerno porazdeljene na številne klube po vsej Sloveniji. V moški konkurenci so bili uspešnejši Sobočani na prvem mestu, naslov sta osvojila Bojan Žilavec in Goran Hašaj (2 1

0), njim so dihali za ovratnik Bistričani (2 0 2), uspeha sta se veselila Bojan Sevšek in Žan Avdimetaj, medtem ko sta bila v ženski konkurenci v ospredju celjski Sankaku (2 1 3), na najvišjo stopničko sta stopili Petra Nareks in Urška Žolnir, blizu temu dosežku pa so sledile judoistke Slovenj Gradca (2 0 1), naslov državne prvakinja pa sta osvojili Aleksandra Pečovnik in Delfina Omerovič.

Uvrstitve posameznikov – mlajši mladinci (U 17):

Kategorija do 50 kg: 1. Bojan Žilavec – M. Sobota, 2. Sašo Brmež – Drava, 3.-4. Grega Kovač – Impol in Miha Kukar – Šiška.

Kategorija do 55 kg: 1. Damjan Ivančič, 2. Denis Rus – oba Gorišnica, 3.-4. Žiga Skarza in Damjan Mišmaš – oba Šiška.

Kategorija do 60 kg: 1. Goran Hašaj, 2. Peter Rančigaj – oba M. Sobota, 3.-4. Mitja Železnikar – Bežigrad in Denis Mahmutovič – Ivo Reya

Kategorija do 65 kg: 1. Bojan Sevšek – Impol, 2. Sašo Bandelj – Koper, 3.-4. Damjan Harisch – Olimpija in Branko Holer – Ivo Reya.

Kategorija do 71 kg: 1. Klemen Ferjan, 2. Mario Holer – oba Ivo Reya, 3.-4. Tomi Maslovarič – Šiška in Dejan Radovič – Železničar.

Kategorija do 78 kg: 1. Nikola Seničič – Drava, 2. Simon Ranner – Branik Broker, 3.-4. Tomaž Topolčnik – Impol in Niko Maslovarič – Šiška.

Kategorija nad 78 kg: 1. Žan Avdimetaj – Impol, 2. Miha Primc – Drava, 3.-4. Marko Špehar – Tacen in Branko Kolman – Železničar.

Uvrstitve posameznice – mlajše mladinke (U 17):

Kategorija do 40 kg: 1. Vesna Birk – Jesenice, 2. Bojana Grudnik – Konjice.

Kategorija do 44 kg: 1. Aleksandra Pečovnik – Slovenj Gradec, 2. Tanja Savič – Golovec, 3.-4. Miša Kobal – Jesenice in Janja Olip – Sankaku.

Kategorija do 48 kg: 1. Petra Nareks – Sankaku, 2. Maja Oblak – Bežigrad, 3.-4. Dijana Mužul – Sankaku in Tina Štefanič – Konjice.

Kategorija do 52 kg: 1. Delfina Omerovič – Slovenj Gradec, 2. Sabina Kranjc – Železničar, 3.-4. Milena Mesarič – Lendava in Mojca Šlenc – Golovec.

Kategorija do 56 kg: 1. Simona Kranjc – Velenje, 2. Saša Preradović – Kostroj, 3.-4. Jana Malus – Olimpija in Darka Puc – Jesenice.

Kategorija do 61 kg: 1. Urška Žolnir, 2. Maja Žemva – obe Sankaku, 3.-4. Katja Dolenc – Slovenj Gradec in Daniela Čulibrk – Sokol.

Kategorija nad 61 kg: 1. Kristina Dečman, 2. Irena Finc – obe Bežigrad, 3.-4. Meliha Rugovac – Marezige in Maja Frece – Sankaku.

6. DRŽAVNO PRVENSTVO – STAREJŠI DEČKI/CE

NAJBOLJŠA FRANCI ŠPES IN JURE ŠIMIC

Slovenska Bistrica, 17. februar 1996. Bistričani so dobro pripravili izvedbo državnega prvenstva za starejše dečke do 15 let. Najboljša mesta so porazdeljena na dokaj široko paleto klubov po vsej Sloveniji. Med nastopajočimi so bili najuspešnejši Bistričani (2 2 4), naslov najboljšega sta osvojila Robi Dežmarič in Franci Špes, na drugo mesto pa se je uvrstila ljubljanska Šiška (2 1 2), naslov sta osvojila Jasmin Hrnčič in Boris Grobljer, medtem ko je bila Olimpija tretja (1 2 1), končnega uspeha se je veselil Jure Šimic.

Uvrstitve posameznikov – starejši dečki (U 15):

Kategorija do 38 kg: 1. Jasmin Hrnčič – Šiška, 2. Marko Planjšek – Drava, 3.-4. Daniel Perme – Lendava in Uroš Jošt – Velenje.

Kategorija do 42 kg: 1. Robi Dežmarič – Impol, 2. Stojan Ognjenović, 3.-4. Jasmin Ružnić – oba Šiška in Daniel Spasevski – Jesenice.

Kategorija do 46 kg: 1. Emil Padovac – Alpina, 2. Boris Greif, 3.-4. Grega Greif – oba Impol in Boštjan Govekar – Olimpija.

Kategorija do 50 kg: 1. Franci Špes – Impol, 2. Žan Horvat – Gorišnica, 3.-4. Bojan Jovanović – Ivo Reya in Grega Kovač – Impol.

Kategorija do 55 kg: 1. Boris Grobljer – Šiška, 2. Grega Andolšek – Olimpija, 3.-4. Damjan Vodušek – Impol in Mitja Železnikar – Bežigrad.

Kategorija do 60 kg: 1. Peter Rančigaj – M. Sobota, 2. Mitja Onič – Impol, 3.-4. Mirnest Alič – Gorišnica in Gregor Črešnar – Konjice.

Kategorija nad 65 kg: 1. Mitja Jurkovnik – Sankaku, 2. Borut Kosi – Olimpija, 3.-4. Aljoša Bratina – N. Gorica in Boštjan Brbre – Impol.

Kategorija do 71 kg: 1. Jure Šimic – Olimpija, 2. Gregor Novak – Sankaku, 3.-4. Sašo Kolednik – Drava in Gregor Brglez – Velenje.

Kategorija nad 71 kg: 1. Milenko Kokot – Gorišnica, 2. Gorazd Recek – Lendava, 3.-4. Matej Prijatelj – Šiška in Kristjan Kamničar – Železničar.

DRŽAVNO PRVENSTVO – MLAJŠI DEČKI/CE

ŠTEVILNI S PRVIMI KORAKI NA TATAMIJU

Ljubljana, 10. februar 1996. Državno prvenstvo za najmlajše starostne kategorije je vedno velik dogodek za vse udeležence, dovolj stresen pa za njihove starše. Med dečki je imel največ uspeha celjski Ivo Reya na prvem mestu (2 2 0), največ pa sta pokazala Edis Imamović in Matjaž Ceraj, dobro pa so se odrezali tudi Lendavčani (2 0 0), najboljša sta bila Aleš Nedelko in Matej Časar, medtem ko je bil med deklicami najboljši celjski Sankaku (1 1 5), Anja Pečnak se je veselila prvega mesta.

Uvrstitve posameznikov – mlajši dečki (U 13):

Kategorija do 27 kg: 1. Roki Ribar – Sankaku (bb).

Kategorija do 30 kg: 1. Miha Pečovnik – Slovenj Gradec, 2. Primož Kranjc – Drava, 3.-4. Denis Benčak – M. Sobota in Marko Mihelinc – Gorišnica.

Kategorija do 34 kg: 1. Iztok Kos – Impol, 2. Jaka Olip – Sankaku, 3.-4. Dani Rus – Gorišnica in Jure Vučko – M. Sobota.

Kategorija do 38 kg: 1. Gregor Škofic, 2. Andrej Pavlin – oba Šiška, 3.-4. Aleš Kranjc – Drava in Miha Mavec – Olimpija.

Kategorija do 42 kg: 1. Edis Imamović, 2. Borut Lakner – oba Ivo Reya, 3.-4. Toni Drakšič – Sankaku in Robi Buhaneč – Šiška.

Kategorija do 46 kg: 1. Sašo Jereb – Alpina, 2. Primož Ferjan – Ivo Reya, 3.-4. Boštjan Pek – Impol in Jure Podobnik – Sankaku.

Kategorija do 50 kg: 1. Aleš Nedelko – Lendava, 2. Aleš Franjkovič – Drava, 3.-4. Luka Grobelnik – Sankaku in Miha Gravnar – Olimpija.

Kategorija do 55 kg: 1. Matej Časar – Lendava, 2. Željko Koban, 3.-4. Dejan Fajs – oba Impol in Milorad Smiljan – Jesenice.

Kategorija nad 55 kg: 1. Matjaž Ceraj – Ivo Reya, 2. Uroš

Kolednik – Gorišnica, 3.-4. Simon Kangler – Slovenj Gradec in Matjaž Ivančič – Koper.

Uvrstitve posameznic – mlajše deklice (U 13):

Kategorija do 32 kg: 1. Tadeja Rojko – M. Sobota, 2. Mateja Rehar, 3.-4. Elvira Križnik – obe Sankaku in Petra Filipič – Olimpija.

Kategorija do 36 kg: 1. Sabina Kosednar – Golovec, 2. Ana Legčević – Lendava.

Kategorija do 40 kg: 1. Anja Pečnak – Sankaku, 2. Vesna Birk – Jesenice, 3.-4. Nives Perc in Sara Mikula – obe Sankaku.

Kategorija do 44 kg: 1. Aleksandra Pečovnik – Slovenj Gradec, 2. Maja Kostič – N. Gorica, 3.-4. Nina Gaberšček – Sankaku in Katjuša Nemeč – N. Gorica.

Kategorija do 48 kg: 1. Maja Oblak – Bežigrad, 2. Nina Čelnik – Golovec, 3. Nermina Softić – Železničar.

Kategorija do 52 kg: (bb).

Kategorija nad 52 kg: 1. Nina Čemežar – Sokol, 2. Katja Dolenc – Slovenj Gradec, 3.-4. Mojca Šlenc – Golovec in Lucija Polavder – Sankaku.



Moštvo celjskega Ivo Reya je presenetilo domačo vrsto Impola in nepričakovano slavilo z naslovom državnega prvaka.

6. MOŠTVENO DRŽAVNO PRVENSTVO 1996

CELJANI PRESENETILI DOMAČINE

Slovenska Bistrica, 30. november 1996. Športna dvorana v Slovenski Bistrici je znova pokala po šivih, saj je na sklepnem turnirju nastopila četverica najuspešnejših slovenskih moštev rednega dela prvenstva. Na bistriškem tatamiju so merili moči judoisti Impola, ki branijo lanskoletni moštveni naslov, ljubljanska Olimpija, celjski Ivo Reya in ptujška Drava.

Domačinom pred 700 bučnimi navijači v novi športni dvorani ni uspelo ubraniti naslova državnega prvaka. Potem ko so v prvem srečanju premagali ljubljansko vrsto Olimpije 4:3, za Bistričane so bili uspešni Vučina, Ozimič, Soršak in Omerzi, za Olimpijo pa Jerman, Vrbančič in Pavlica so se uvrstili v finale, kjer pa so z enakim dosežkom presenetljivo slavili Celjani. Celjani so se v finale uvrstili po zmagi nad ptujsko Dravo 5:2 – za Celjane so se uspeha veselili Petelinšek, Mahmutović, Košir, Brod in Sadžak, medtem ko so točke za Ptujčane dosegla le Lešnjak in Murko.

V boju za tretje mesto je ljubljanska Olimpija ugnala Ptujško Dravo 4:3 (37:25), za Ljubljance so slavili Vrbančič, Kovač, Horvat in Pavlica, medtem ko so za Ptujčane uspeli Kolednik, Murko in Kačičnik.

Sklepno srečanje za prvo mesto, domačini so nedvomno veljali za rahle favorite, se je pričel po pričakovanju, vendar so na koncu slavili Celjani 4:3 (40:27). Najprej je Petelinšek do 95 kg: premagal Omerzija 1:0, do 60 kg: Mahmutović : Zafošnik 0:1 (0:7), nad 95 kg: Ceraj : Tramšek 1:0 (10:0), do 86 kg: Sadžak : Ozimič 1:0 (10:0), odločilno točko za Celjane je dosegel Beltram, ki je presenetljivo spravil na hrbet favoriziranega Soršaka do 78 kg: Beltram : Soršak 1:0 (10:0), do 71 kg Brod : Vučina 0.1 (0:10) in do 65 kg: Košir : Ačko 0:1 (0:10).

Končni vrstni red – prva slovenska liga 1996

Sklepni turnir – play off, 30. november 1996

Slovenska Bistrica: Športna dvorana Slovenska Bistrica. Gledalcev 700, začetek turnirja ob 17.00 uri. Sodelujoče ekipe: Drava, Ivo Reya, Olimpija in Impol. Sodniki: Tomislav Krajačič, Dušan Varga in Dušan Judnič.

Polfinalna srečanja:

JK Impol : JK Olimpija 4:3

JK Ivo Reya : JK Drava 5:2

Mali finale – srečanje za tretje mesto:

JK Olimpija : JK Drava 4:3 (37:25)

Veliki finale – srečanje za prvo mesto:

JK Ivo Reya : JK Impol 4:3 (40:27)

Končni vrstni red prve slovenske lige 1996:

1. JK Ivo Reya – Celje
2. JK Impol – Slovenska Bistrica
3. JK Olimpija – Ljubljana
4. JK Drava – Ptuj
5. JK Branik Broker – Maribor
6. JK Gorišnica – Gorišnica
7. JK Železničar – Maribor
8. JK Efekt Slovenj Gradec – Slovenj Gradec

Druga slovenska liga 1996

1. JK Murska Sobota – Murska Sobota
2. JK Impol II – Slovenska Bistrica
3. JK Ivo Reya II – Celje
4. JK Bežigrad – Ljubljana
5. JK Šiška – Ljubljana
6. JK Golovec – Ljubljana



RENZOKU WAZA – KOMBINACIJE

V prejšnji številki revije SJ smo se v rubriki otroškega juda seznanjali s nožnim metom *o soto gari* in proti metom (*kaeshi waza*) *o soto gari gaeshi*.

Tokrat pa se bomo opredelili za kombinacijo (*renzoku waza*) s tem metom *o soto gari – harai goshi*. Velikokrat se namreč dogodi, da v napadu prva tehnika ni dovolj učinkovita, uspeh pa se lahko doseže z nadaljevanjem napada in z ustrežno kombinacijo.

Kombinacija *o sotogari – harai goshi*

(prirejeno po slikovnem materialu Wir machen Judo).

Kombinacija *o soto gari – harai goshi* se prične z nožnim metom

o soto gari v kombinaciji napada z bočnim metom *harai goshi*. Uspešno poteka predvsem na osnovi dobro utrjene osebne tehnike - *tokui waza*. Potek akcije se praviloma predvideva že v naprej, uspešnost pa gradimo na osnovi *ukejeve* reakcije, naglim obratom za 180° v levo in preusmerjanjem sile njegovega potiska s krožnim potegom v željeni smeri za učinkovit zaključek kombinacije z bočnim metom *harai goshi*. Nedvomno pa je odločilno, da je obračanje bliskovito (*tai sabaki*), v skladu s krožnim potegom z obema rokama, povezano z zamahom desne noge, brez zastoja v učinkovit zaključek akcije z metom *harai goshi*.

A1



O soto gari – harai goshi

- Pri nožnem metu *o soto gari* moramo nasprotnika najprej spraviti iz ravnotežja v njegovo desno stran, hkrati vstopiti z levo nogo naprej ob njegovo desno stojno nogo in ga pritegniti k sebi v tesen kontakt. Sledi zamah z desno nogo tesno ob njegovo bedro za učinkovit zaključek meta (A1 – A2).
- V kolikor pa rušenje ravnotežja ni uspelo, uke v smislu obrambe hipoma reagira in potisne z rokama od sebe, ter se nagne naprej, tedaj tori bliskovito preusmeri napad z obratom in kombinacijo *o soto gari – harai goshi*. Bliskovito se obrne za 180° v levo in mu hkrati z naglim krožnim potegom preusmeri silo njegovega potiska v zeleno smer, preko njegovega desnega stopala naprej, primerno v kombinaciji *o soto gari – harai goshi* (A2 – A3).
- Kombinacija bo uspešna v kolikor bosta obe akciji tesno povezani, izvedeni odločno z sunkovitim obračanjem, ter krožnim potegom in zamahom desne noge brez zastoja v celovit zaključek z bočnim metom *harai goshi* (A3 – A4).
- Kombinacija praviloma postaja učinkovita šele po dolgotrajni vadbi, da je uspešna tudi v borbenih pogojih. Prava umetnost pa je nedvomno v tem, kako pripraviti ukeja v zeleno reakcijo, to je v položaj, ki je ustrezen za uspešen zaključek kombinacije meta.

A2



A3



A4



JOŠ

KOLAŽ USPEHOV





Telekom Slovenije



Mestna občina
Ljubljana



TOYOTA

VEČER



AdriaticSlovenica
NOVI DIMENZIJE VARNOSTI



KONICA MINOLTA



SPORT LJUBLJANA



Fundacija za šport



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT



Plinovodi
Povezani z energijo

J.
HORNIG
mit Vergnügen
arbeiten



Sintal
KONCERN

eventim.si
PRODAJA VSTOPNIC



Dalkia

