

Mednarodna zveza borilnih veščin



SLOVENSKA JUDO ZVEZA

SJZ

Pogoji za napredovanje

za DAN stopnje

Datum: 3. julij 2025

Uradna spletna stran SJZ: <https://wjfworldjudofederation.org/slovenia-se-une-a-la-world-judo-federation-slovenia-joins-the-world-judo-federation/>

E-pošta: info@slojudo.org

© Slovenska judo zveza

SLOVENSKA JUDO ZVEZA – POGOJI ZA NAPREDOVANJE – DAN STOPNJE

Ta publikacija se ne sme reproducirati v celoti ali delno brez izrecnega pisnega dovoljenja, Svetovne Judo Zveze WJF ali Mednarodne zveze borilnih veščin (MAIF) in Slovenske judo zveze (SJZ).

1. UVOD

1.1 POSLANSTVO

Cilj programa Slovenske judo zveze (SJZ), Svetovne Judo Zveze WJF in Mednarodne zveze borilnih veščin (MAIF) je združiti tradicionalne Kodokan judoke po vsem svetu na temelju medsebojnega spoštovanja ter zagotoviti storitve/smernice za spodbujanje tehnične odličnosti, prijateljstva in razvoja človeškega značaja. WJF in MAIF sta zavezani zagotavljanju integritete ter ohranjanju najvišjih standardov v tradicionalni Kodokan judo skupnosti.

1.2 KODOKAN JUDO

Kodokan judo je definiran s strani Kodokan Judo inštituta v Tokiu kot:

“...borilna umetnost, ki jo je oblikoval Jigoro Kano na podlagi reformulacije in prilagoditve več tradicionalnih jiu-jitsu sistemov, kot tudi na osnovi lastnih filozofskih idealov.”

1.3 TRADICIONALNI KODOKAN JUDO

Tradicionalni Kodokan judo je preprosto praksa Kodokan juda, kot je opisana v besedilu Kodokan Judo (Kano, Kodansha International), brez pretiranega poudarka na športnem judu. Nanaša se na študij zgodovine, etike, tehnik in kata Kodokan juda ter uživanje v njih kot v znanju, veščinah in načinu življenja na podlagi načel, ki jih je poučeval ustanovitelj Kodokan juda, Jigoro Kano.

1.4 NAČELA DAN STOPENJ

Dosežki v Kodokan judu so prepoznani z vrsto stopenj, ki imajo pripadajoče pasove. Judoka lahko preizkusi svoj napredek z opravljanjem izpitov znotraj tega sistema stopenj, pri čemer pokaže vedno večje znanje Kodokan juda.

Stopnja	Japonsko ime	Barva pasu
1. DAN	Shodan	Črn
2. DAN	Nidan	Črn
3. DAN	Sandan	Črn
4. DAN	Yondan	Črn
5. DAN	Godan	Črn
6. DAN	Rokudan	Rdeče-beli paneli
7. DAN	Shichidan	Rdeče-beli paneli
8. DAN	Hachidan	Rdeče-beli paneli
9. DAN	Kudan	Rdeč
10. DAN	Judan	Rdeč

Tabela 1.1 – Kodokan Judo DAN stopnje

Opomba: Imetniki stopenj od Rokudan do Judan pogosto za vsakodnevni trening še vedno nosijo črn pas, za slovesne priložnosti pa svoj rdeče-beli ali rdeč pas, kot je primerno.

2. POGOJI ZA NAPREDOVANJE

Vsi kandidati za DAN napredovanje v SJZ bodo ocenjeni na formalnem izpitu. Učni načrt, vsebovan v tem dokumentu, je veljaven od 1. decembra 2005 in nadomešča vse prejšnje učne načrte.

Za napredovanje v DAN stopnjah SJZ ni pogojev v obliki tekmovalnih točk. Vendar morajo vsi kandidati za napredovanje v DAN stopnji pokazati visoko raven tehničnega znanja v Kodokan judu. Učni načrt zahteva tudi, da kandidati pokažejo vedno višjo raven znanja in spretnosti, ko napredujejo po stopnjah.

Napredovanje v DAN stopnjah znotraj SJZ temelji na:

- Praktični uporabi judo duha v vsakdanjem življenju
- Znanje in razumevanje Kodokan juda
- Celostna sposobnost v Kodokan judu
- Prispevek h Kodokan judu in drugim izjemnim dosežkom
- Predanost in služenje SJZ
- Leta treninga in čas v stopnji ter starost

Praktična uporaba judo duha v vsakdanjem življenju kandidatov je pomemben dejavnik pri presoji za napredovanje. Po Kodokan smernicah tisti, ki so zlobni v značaju, nesramni v govoru ali odstopajo od judo duha, ne bodo napredovali, ne glede na druge dosežke.

Na splošno se nižje DAN stopnje podeljujejo na podlagi znanja in fizičnih spretnosti. Višja DAN stopnja pa zahteva več vodstvenih sposobnosti, učiteljske izkušnje in prispevek k napredku.

Pomembno je, da kandidati razumejo, da izpolnitev vseh zahtev za določeno stopnjo še ne pomeni avtomatičnega napredovanja. Kandidati morajo razumeti, da tradicionalni Kodokan judo ni le delovanje, temveč je tudi bistvo. Z drugimi besedami – moralni značaj je enako pomemben kot tehnično znanje.

Judoke, ki so na izjemen način prispevale k Kodokan judu (zaslužna dejanja, izjemna služba,), se lahko upoštevajo tudi za napredovanje. Izpitna komisija SJZ lahko priporoči posameznika za napredovanje zaradi izjemnega prispevka k umetnosti Kodokan juda. Potrditev takšnega napredovanja je v izključni presoji izvršnega odbora WJF ali MAIF

Kandidati, ki zaradi dolgotrajne poškodbe ali bolezni ne morejo izpolniti zahtev za waza, randori, shiai in kata pogoje za napredovanje, bodo imeli možnost, da se njihov primer obravnava

posamično s strani izpitne komisije SJZ. Napredovanje v takih primerih zahteva končno potrditev tehničnega odbora WJF ali mednarodnega tehničnega odbora (ITC) pri MAIF.

2.1 ZNANJE IN RAZUMEVANJE JUDA

Kandidati bodo ocenjeni glede na svoje znanje in razumevanje juda. Ta del izpita običajno vključuje pisne in ustne teste. Tematike, o katerih izpraševalci sprašujejo, vključujejo: izvor juda, zgodovino, običaje, bonton, terminologijo, tehnični razvoj, uporabo juda v vsakdanjem življenju, kate itd. Namen tega dela zahtev za napredovanje je ugotoviti ne samo, kaj kandidat ve o judu, ampak tudi, ali je sposoben učiti druge. Pisno gradivo mora biti kandidatovo lastno delo in ne prepisano iz knjig ali drugih virov.

2.2 CELOSTNA SPOSOBNOST V KODOKAN JUDU

Sposobnost v Kodokan judu bo ocenjena na praktičnem izpitu na tatamiju. Tehnični del izpita običajno vključuje prikaz waza, prikaz kate in randorija (ali shiai). Vse waza in kata predstavitve morajo biti ustrezno pripravljene v določenem časovnem obdobju in morajo odražati v celoti Kodokan standarde, kot so opisani v besedilu Kodokan Judo (Kano, Kodansha International). Za višje DAN stopnje je vpeljan tudi učiteljski element.

2.3 WAZA

Celovit prikaz waz Kodokan juda je temeljnega pomena za zahteve napredovanja v DAN stopnjah v SJZ. Zahteva se znanje posameznih Nage Waza (Kodokan Gokyo no Waza in Shinmeisho no Waza), Katame Waza in Atemi Waza, kot tudi Renzoku Waza, Renraku Waza in Kaeshi Waza. Judoka mora poznati Gokyo no Waza pred dosego Shodan stopnje in mora izboljšati svoje znanje in spretnosti (vključno z različicami) na višjih DAN stopnjah.

Posamezne Nage Waza, Katame Waza in Atemi Waza bodo prikazane na obeh straneh telesa – levi in desni.

Uporabljena terminologija:

- Renzoku Waza: Kombinacije tehnik, kjer je druga tehnika nadaljevanje prve v isti ali podobni smeri.
- Renraku Waza: Kombinacije tehnik, kjer druga tehnika uporabi reakcijo nasprotnika za met v popolnoma drugo smer.
- Kaeshi Waza: Proti-tehnike.

Možne kombinacije za neprekinjen napad in protinapad so skoraj neomejene. Kandidat se ponovno sklicuje na besedilo Kodokan Judo (Kano, Kodansha International) za usmeritve.

Vse waza predstavitve morajo biti izvedene v ustreznem tempu, pri čemer se kandidat in uke premikata kot pri lahkem randoriju ali v ustreznih položajih za Katame Waza. Pri vseh predstavitev je nujno, da uke omogoči pravilno priložnost za izvedbo tehnike.

Upoštevane bodo razlike v telesni konstituciji med posamezniki (npr. višji kandidat lahko izvede tai-otoshi drugače kot nižji). Vendar pa ne bo upoštevano pomanjkanje tehničnih sposobnosti pri kandidatu ali ukeju.

2.4 KATA

Kata je metoda preučevanja tehnik in načel Kodokan juda preko vnaprej pripravljenih oblik. Dr. Jigoro Kano in drugi visoko rangirani judoke preteklosti in sedanjosti so razvili Kodokan judo kate kot rezultat dolgotrajnih raziskav in prakse.

SJZ je v svoj učni načrt za napredovanje vključila Kodokan smernice glede kat za vsako stopnjo, zato so naslednje kate določene v učnem načrtu za DAN stopnje SJZ:

- Nage no Kata
- Katame no Kata
- Kime no Kata
- Kodokan Goshin Jutsu
- Ju no Kata
- Itsutsu no Kata
- Koshiki no Kata

Standard za vse predstavitve kat je Kodokan standard – kot v seriji Kodokan kata videov in DVD-jev ter kot je opisano v besedilu Kodokan Judo (Kano, Kodansha International).

Naslednji elementi bodo osnova za ocenjevanje kate:

- Razumevanje osnov kate, ki se prikazuje
- Zbranost – pravilna mentalna koncentracija, dostojanstvo in značaj
- Pravilno dihanje
- Drža
- Gibanje in prehodi med tehnikami
- Moč in jakost
- Tempo
- Ravnotežje in kontrola telesa
- Osredotočenost tehnike
- Tekoče gibanje telesa in gracioznost

2.5 RANDORI IN/ALI SHIAI

Randori in/ali shiai bosta uporabljena kot sredstvo za ocenjevanje kandidatove spretnosti in učinkovite uporabe Kodokan juda. Vsak kandidat bo imel največ pet (5) randori ali shiai tekem. Višja kot je zahtevana DAN stopnja, višja bo pričakovana raven izvedbe.

Randori

Randori (prosta vadba) je metoda učenja Kodokan juda preko dejanske uporabe napada in obrambe med prostimi gibi z nasprotnikom. Jigoro Kano je randori štel kot bistveni del razvoja spretnosti v Kodokan judu.

Naslednji elementi bodo osnova za ocenjevanje randorija:

- Izvedba različnih Nage Waza in Katame Waza kot posameznih tehnik, v kombinacijah ali proti-tehnikah
- Randori mora biti izveden v sproščenem in svobodnem slogu – brez strahu pred porazom, saj ni zmagovalca ali poraženca

- Prehod iz Tachi Waza v Ne Waza mora biti jasen, hiter in logičen
- Oba judoka morata pokazati določeno lahkotnost v gibanju in uporabi različnih tehnik
- Vse ukemi (padci) morajo biti izvedeni z dobro kontrolo
- Randori ne sme biti vnaprej dogovorjen in mora biti tekoč. Ne sme biti mehaničen ali spektakularen, temveč mora izražati iskrenost

Shiai

Shiai (tekmovalje) je preizkus posameznikove spretnosti v Kodokan judu skozi tekmo z aktivnim nasprotnikom. Jigoro Kano je shiai, kato in randori štel za enako pomembne elemente za vadbo in študij Kodokan juda.

Pomembno je, da kandidati razumejo, da za napredovanje ni določenega minimalnega števila zmag, temveč je pomembno prikazovanje znanja in učinkovite tehnike proti upirajočemu se nasprotniku. Zmaga, dosežena zgolj z močjo, običajno ne zadostuje za napredovanje. Poraz, v katerem je vseeno nekaj vrednega, pa je lahko pozitivno upoštevan pri celotni oceni.

2.7 MINIMALNA STAROST IN ČAS V STOPNJI

Kandidati za napredovanje morajo v trenutni stopnji doseči zrelost, izkušnje in spoštovanje, preden se prijavijo za višjo stopnjo. V času kvalifikacijskega obdobja morajo biti dejavni v Kodokan judu in člani SJZ v dobrem stanju. V tem obdobju so judoke spodbujene, da nadaljujejo s svojim razvojem v Kodokan judu, s čimer se zagotovi, da so popolnoma seznanjeni z vsemi zahtevami, potrebnimi za napredovanje v naslednjo stopnjo.

Minimalna starost in čas v stopnji za vse DAN stopnje SJZ so naslednji. Opomba: kot izjema se za „Minimalne“ čase v stopnji upoštevajo le tisti, ki izkazujejo izjemno voditeljstvo in dosežke v SJZ ali WJF.

Stopnja	Minimalna starost	Min. čas v prejšnji stopnji	Normalen čas v prejšnji stopnji / približna leta treninga
Shodan 1. DAN	16 let	9 mesecev	12–16 mesecev / 2–3 leta
Nidan 2. DAN	18 let	1 leto	1–2 leti / 3–5 let
Sandan 3. DAN	20 let	2 leti	2–4 leta / 5–8 let
Yondan 4. DAN	25 let	3 leta	3–6 let / 8–10 let
Godan 5. DAN	30 let	4 leta	4–8 let / 10–15 let
Rokudan 6. DAN	35 let	5 let	6–8 let / 15–20 let
Shichidan 7. DAN	40 let	6 let	8–10 let / 20–25 let
Hachidan 8. DAN	50 let	7 let	9–11 let / 25–35 let
Kudan 9. DAN	60 let	8 let	12–14 let / 35–45 let
Judan 10. DAN	70 let	9 let	13–16 let / 50+ let

Tabela 2.1 – Minimalna starost in čas v stopnji za zahteve za SJZ DAN stopnje

2.7 IZPITNA ADMINISTRACIJA

Za uspešno opravljen izpit za DAN stopnje do Hachidan morajo kandidati doseči rezultat vsaj 75 % skupno.

Vsi kandidati za DAN stopnje do vključno Godan morajo imeti odobritev svojega senseija, preden pristopijo k izpitu. Izpiti za napredovanje so hkrati tudi preizkus senseija o kandidatu, saj če sensei odobri nekoga, ki še ni pripravljen za napredovanje, to odraža njegovo lastno poučevanje in presojo. WJF in MAIF želi vsem kandidatom SJZ veliko uspeha pri njihovem napredovanju – uspeh kandidata je odsev odličnosti njegovega senseija.

Ob zaključku izpita bo izvedba kandidatov ocenjena in obravnavana s strani izpraševalcev.

Za napredovanje v DAN stopnje do vključno Yondan bo kandidat o priporočilu izpraševalcev obveščen takoj.

Za napredovanje v stopnje Godan, Rokudan, Shichidan in Hachidan – priporočilo izpraševalcev mora potrditi izpitna komisija SJZ ter ratificirati pri tehnični komisiji WJF ali mednarodni tehnični odbor (ITC) pri MAIF.

Izvršni odbor WJF ali MAIF mora potrditi napredovanje v stopnji Kudan in Judan.

2.8 AVTORITETA PODELJEVANJA DAN STOPENJ V NACIONALNIH TKJ ORGANIZACIJAH ČLANICAH

Nacionalne WJF zveze ali TKJ organizacije članice MAIF-SJZ bodo imele to avtoriteto na podlagi obstoječe ravni DAN stopenj, ki jo vodi vodstvo vsake nacionalne Yudanshakai organizacije SJZ.

3. SHODAN – 1. DAN

3.1 SPLOŠNE ZAHTEVE

- Izražanje dobrega judo duha v vsakdanjem življenju
- Članstvo v WJF ali MAIF z urejenim statusom
- Nadaljnja praksa in zanimanje
- Napredovanje v vseh zahtevah nižjih stopenj
- Minimalna starost za napredovanje – 16 let
- Minimalni čas vsaj 9 mesecev kot Ikkyu
- Običajni čas 12–16 mesecev kot Ikkyu

3.2 RAZUMEVANJE KODOKAN JUDA

Eseji (najmanj 600 besed vsak) na naslednje teme:

- Kandidatova motivacija za študij Kodokan juda
- Kandidatova interpretacija odgovornosti stopnje Yudansha
- Odgovor na katerokoli vprašanje, ki ga lahko zastavi izpraševalec

3.3 WAZA (PO IZBIRI IZPRAŠEVALCA)

- Demonstrirati: 20 Nage Waza iz Kodokan Gokyo no Waza in Habukareta Waza
- Demonstrirati: 4 Nage Waza iz Shinmeisho no Waza
- Demonstrirati: 12 Katame Waza (in pobegi)
- 4 Osaekomi Waza
- 4 Shime Waza
- 4 Kansetsu Waza
- Demonstrirati: 4 Renzoku Waza
- Demonstrirati: 4 Renraku Waza
- Demonstrirati: 8 Kaeshi Waza

3.4 RANDORI IN/ALI SHIAI

- 5 randori in/ali shiai tekem

3.5 KATA

- Demonstrirati: prve 3 sklope Nage-no-Kata kot Tori in Uke

4. NIDAN – 2. DAN

4.1 SPLOŠNE ZAHTEVE

- Izražanje dobrega judo duha v vsakdanjem življenju
- Članstvo v WJF ali MAIF-SJZ z urejenim statusom
- Nadaljnja praksa in zanimanje
- Napredovanje v vseh zahtevah nižjih stopenj
- Minimalna starost za napredovanje – 18 let
- Minimalni čas vsaj 1 leto kot Shodan
- Običajni čas 1–2 leti kot Shodan

4.2 RAZUMEVANJE KODOKAN JUDA

Eseji (najmanj 600 besed vsak) na naslednje teme:

- Zgodovinski razvoj Kodokan juda
- Kandidatova interpretacija Kodokan juda in njegova uporaba v vsakdanjem življenju
- Odgovor na katerokoli vprašanje, ki ga lahko zastavi izpraševalec

4.3 WAZA (PO IZBIRI IZPRAŠEVALCA)

- Demonstrirati: 25 Nage Waza iz Kodokan Gokyo no Waza in Habukareta Waza
- Demonstrirati: 5 Nage Waza iz Shinmeisho no Waza
- Demonstrirati: 15 Katame Waza (in pobegi)
- 5 Osaekomi Waza
- 5 Shime Waza
- 5 Kansetsu Waza
- Demonstrirati: 5 Renzoku Waza
- Demonstrirati: 5 Renraku Waza
- Demonstrirati: 10 Kaeshi Waza
- Osnovna sposobnost poučevanja zgoraj navedenih waza

4.4 RANDORI IN/ALI SHIAI

- 5 randori in/ali shiai tekem

4.5 KATA

- Demonstrirati: Nage-no-Kata kot Tori in Uke

5. SANDAN – 3. DAN

5.1 SPLOŠNE ZAHTEVE

- Izražanje dobrega judo duha v vsakdanjem življenju
- Članstvo v WJF ali MAIF z urejenim statusom
- Nadaljnja praksa in sodelovanje v Kodokan judu
- Napredovanje v vseh zahtevah nižjih stopenj
- Znanje in spretnost pri poučevanju Kodokan juda
- Minimalna starost za napredovanje – 20 let
- Minimalni čas vsaj 2 leti kot Nidan
- Običajni čas 2–4 leta kot Nidan

5.1 RAZUMEVANJE KODOKAN JUDA

Eseji (najmanj 1000 besed vsak) na naslednje teme:

- Poučevanje Kodokan juda za odrasle ali otroke
- Prispevek Kodokan juda k izobraževanju
- Odgovor na katerokoli vprašanje, ki ga lahko zastavi izpraševalec

5.2 WAZA (PO IZBIRI IZPRAŠEVALCA)

- Demonstrirati: 30 Nage Waza iz Kodokan Gokyo no Waza in Habukareta Waza
- Demonstrirati: 6 Nage Waza iz Shinmeisho no Waza
- Demonstrirati: 18 Katame Waza (in pobegi)
- 6 Osaekomi Waza
- 6 Shime Waza
- 6 Kansetsu Waza
- Demonstrirati: 6 Renzoku Waza
- Demonstrirati: 6 Renraku Waza

- Demonstrirati: 12 Kaeshi Waza
- Izboljšana sposobnost poučevanja zgoraj navedenih waza

5.3 RANDORI IN/ALI SHIAI

- 5 randori in/ali shiai tekem

5.4 KATA

- Demonstrirati: Nage-no-Kata kot Tori in Uke
- Demonstrirati: Katame-no-Kata kot Tori in Uke
- Pojasnitev načel mora spremljati demonstracije

6. YONDAN – 4. DAN

6.2 SPLOŠNE ZAHTEVE

- Izražanje izjemnega judo duha v vsakdanjem življenju
- Članstvo v WJF ali MAIF-SJZ z urejenim statusom
- Nadaljnja praksa in sodelovanje v Kodokan judu
- Napredovanje v vseh zahtevah nižjih stopenj
- Dobro znanje in spretnost pri poučevanju Kodokan juda
- Minimalna starost za napredovanje – 25 let
- Minimalni čas vsaj 3 leta kot Sandan
- Običajni čas 3–5 let kot Sandan

6.3 RAZUMEVANJE KODOKAN JUDA

Eseji (najmanj 1000 besed vsak) na naslednje teme:

- Vloga kate in randorija v praksi Kodokan juda
- Kako je Kodokan judo vplival na druge borilne veščine
- Odgovor na katerokoli vprašanje, ki ga lahko zastavi izpraševalec

6.4 WAZA (PO IZBIRI IZPRAŠEVALCA)

- Demonstrirati: 35 Nage Waza iz Kodokan Gokyo no Waza in Habukareta Waza
- Demonstrirati: 7 Nage Waza iz Shinmeisho no Waza
- Demonstrirati: 21 Katame Waza (in pobegi)
- 7 Osaekomi Waza

- 7 Shime Waza
- 7 Kansetsu Waza
- Demonstrirati: 7 Atemi Waza
- Demonstrirati: 7 Renzoku Waza
- Demonstrirati: 7 Renraku Waza
- Demonstrirati: 14 Kaeshi Waza
- Dobra sposobnost poučevanja zgoraj navedenih waza

6.5 RANDORI IN/ALI SHIAI

- 5 randori in/ali shiai tekem

6.6 KATA

- Demonstrirati: Nage-no-Kata kot Tori in Uke
- Demonstrirati: Katame-no-Kata kot Tori in Uke
- Pojasnitev načel mora spremljati demonstracije

7. GODAN – 5. DAN

7.1 SPLOŠNE ZAHTEVE

- Članstvo v MAIF z urejenim statusom
- Nadaljnja praksa in sodelovanje v Kodokan judu
- Napredovanje v vseh zahtevah nižjih stopenj
- Zelo dobro znanje in spretnost pri poučevanju Kodokan juda
- Minimalna starost za napredovanje – 30 let
- Minimalni čas vsaj 4 leta kot Yondan
- Običajni čas 4–6 let kot Yondan

7.2 RAZUMEVANJE KODOKAN JUDA

- Lekcije Kodokan juda in »življenja nasploh«, ki se jih je mogoče naučiti od imetnikov višjih DAN stopenj Kodokan juda
- Lekcije, ki se jih je mogoče naučiti od dr. Jigora Kana in njegovih življenjskih dosežkov
- Odgovor na katerokoli vprašanje, ki ga lahko zastavi izpraševalec

7.3 WAZA (PO IZBIRI IZPRAŠEVALCA)

- Demonstrirati: 40 Nage Waza iz Kodokan Gokyo no Waza in Habukareta Waza
- Demonstrirati: 8 Nage Waza iz Shinmeisho no Waza
- Demonstrirati: 24 Katame Waza (in pobegi)
- 8 Osaekomi Waza
- 8 Shime Waza
- 8 Kansetsu Waza
- Demonstrirati: 16 Kaeshi Waza
- Demonstrirati: 8 Renzoku Waza
- Demonstrirati: 8 Renraku Waza
- Demonstrirati: 8 Atemi Waza
- Močna sposobnost poučevanja zgoraj navedenih waza

7.4 RANDORI IN/ALI SHIAI

- 5 randori in/ali shiai tekem

7.5 KATA

- Demonstrirati: Kime-no-Kata ali Kodokan Goshin Jutsu kot Tori in Uke
- Pojasnitev načel mora spremljati demonstracije

8. ROKUDAN – 6. DAN

8.1 SPLOŠNE ZAHTEVE

- Članstvo v WJF ali MAIF z urejenim statusom
- Nadaljnja praksa in sodelovanje v Kodokan judu
- Napredovanje v vseh zahtevah nižjih stopenj
- Odlično znanje in spretnost pri poučevanju Kodokan juda
- Pomemben prispevek h Kodokan judu
- Minimalna starost za napredovanje – 35 let
- Minimalni čas vsaj 5 let kot Godan
- Običajni čas 6–8 let kot Godan

8.2 RAZUMEVANJE KODOKAN JUDA

- Esej, revijalni članek ali knjiga (najmanj 2000 besed) o kateremkoli vidiku Kodokan juda
- Podrobna predstavitev priljubljene tehnike. Pojasnitev teorije in prakse mora spremljati demonstracijo
- Odgovor na katerokoli vprašanje, ki ga lahko zastavi izpraševalec

8.3 WAZA (PO IZBIRI IZPRAŠEVALCA)

Odlične spretnosti pri demonstriranju in poučevanju naslednjih waza:

- Kodokan Gokyo no Waza in Habukareta Waza
- Shinmeisho no Waza
- Katame Waza (in pobegi)
- Kaeshi Waza
- Atemi Waza

8.4 KATA

- Demonstrirati: Kime-no-Kata ali Kodokan Goshin Jutsu kot Tori in Uke
- Demonstrirati: Ju-no-Kata kot Tori in Uke

9. SHICHIDAN – 7. DAN

9.1 SPLOŠNE ZAHTEVE

- Članstvo v WJF ali MAIF z urejenim statusom
- Nadaljnja praksa in sodelovanje v Kodokan judu
- Napredovanje v vseh zahtevah nižjih stopenj
- Izjemno znanje in spretnost pri poučevanju Kodokan juda
- Pomemben prispevek h Kodokan judu in družbi
- Minimalna starost za napredovanje – 40 let
- Minimalni čas vsaj 6 let kot Rokudan
- Običajni čas 8–10 let kot Rokudan

9.2 RAZUMEVANJE KODOKAN JUDA

- Esej, revijalni članek ali knjiga (najmanj 5000 besed) o kateremkoli vidiku Kodokan juda
- Odgovor na katerokoli vprašanje, ki ga lahko zastavi izpraševalec

9.3 WAZA (PO IZBIRI IZPRAŠEVALCA)

Izjemne spretnosti pri demonstriranju in poučevanju naslednjih waza:

- Kodokan Gokyo no Waza in Habukareta Waza
- Shinmeisho no Waza
- Katame Waza
- Kaeshi Waza
- Atemi Waza

9.4 KATA

- Demonstrirati: Ju-no-Kata kot Tori in Uke
- Demonstrirati: Itsutsu-no-Kata kot Tori in Uke
- Pojasnitev načel mora spremljati demonstracije
- Poučevanje 2 popolnih Kodokan kat (izbira kandidata) iz učnega načrta za napredovanje do Rokudan

10. HACHIDAN – 8. DAN

10.1 SPLOŠNE ZAHTEVE

- Članstvo v WJF ali MAIF z urejenim statusom
- Nadaljnja praksa in sodelovanje v Kodokan judu
- Napredovanje v vseh zahtevah nižjih stopenj
- Obvladovanje načel in filozofije Kodokan juda
- Velik prispevek h Kodokan judu in družbi
- Minimalna starost za napredovanje – 50 let
- Minimalni čas vsaj 7 let kot Shichidan
- Običajni čas 9–11 let kot Shichidan

10.2 RAZUMEVANJE KODOKAN JUDA

- Predstavitev pisne disertacije (približno 10.000 besed), ki vsebuje obsežno analizo splošne teorije in prakse Kodokan juda
- Odgovor na katerokoli vprašanje, ki ga lahko zastavi izpraševalec

10.3 KATA

- Demonstrirati: Koshiki-no-Kata kot Tori in Uke
- Pojasnitev načel mora spremljati demonstracije
- Poučevanje 3 popolnih Kodokan kat (izbira kandidata) iz učnega načrta za napredovanje do Shichidan

11. KUDAN – 9. DAN IN JUDAN – 10. DAN

11.1 SPLOŠNE ZAHTEVE

- Izjemno izražanje judo duha v vsakdanjem življenju
- Članstvo v dobrem stanju pri WJF ali MAIF – SJZ
- Izjemen prispevek h Kodokan judu in družbi
- Napredovanje v vseh zahtevah nižjih stopenj
- Obvladovanje načel in filozofije Kodokan juda

11.2 KUDAN

- Minimalna starost za napredovanje – 60 let
- Minimalni čas vsaj 8 let kot Hachidan
- Običajni čas 12–14 let kot Hachidan

11.3 JUDAN

- Minimalna starost za napredovanje – 70 let
- Minimalni čas vsaj 9 let kot Kudan

11.4 ADMINISTRATIVNE SMERNICE

Napredovanje v stopnji Kudan in višje se podeli na podlagi izjemnih dosežkov in služenja v času kandidatove kariere v Kodokan judu. Na splošno za te DAN stopnje ni tehničnega izpita ali prikaza kate. Vendar pa se kandidat lahko odloči za prikaz kate, če to želi.

Če izpitna komisija SJZ nima ustreznega znanja ali tehnične ocene kandidata, se ga lahko zaprosi, da demonstrira zahteve za Hachidan. Izvršni odbor WJF ali MAIF mora potrditi vsa napredovanja v te stopnje.

Kandidati za napredovanje v Kudan in Judan morajo predložiti tudi življenjepis, ki vključuje:

- Kratek osebni življenjepis
- Judo zgodovino s podatki o napredovanjih in pridobljenih tehničnih kvalifikacijah
- Opravljene tečaje usposabljanja
- Vključenost pri promociji Kodokan juda na lokalni, regionalni, nacionalni in mednarodni ravni
- Administrativne dolžnosti za program Slovenske judo zveze (SJZ)
- Posebne razvojne projekte za Kodokan judo
- Podpise priporočil za napredovanje
- Vse druge informacije, ki podpirajo kandidatovo prijavo

DODATKI

A. NAGE WAZA KODOKAN JUDA

Gokyo-no-Waza kot standardni učni načrt metov (Nage Waza) izvira iz leta 1895. Od 1920 do 1982 je bil Kodokan Gokyo-no-Waza sestavljen iz 40 metov v 5 skupinah. Okoli 100. obletnice Kodokana (1982) je bilo ponovno priznanih 8 tradicionalnih metov, odstranjenih leta 1920, in 17 novejših tehnik je bilo uradno priznanih kot meti Kodokan juda (Shinmeisho no Waza). Leta 1997 je Kodokan dodal še Tsurikomi-goshi in Ippon Seoi-nage.

Naslednji meti so trenutno priznani s strani Kodokana:

A.1 KODOKAN GOKYO NO WAZA

Prva skupina (Dai Ikkyo):

- De-ashi-harai (pomet stopala naprej)
- Hiza-guruma (kolesarjenje s kolenom)
- Sasae-tsurikomi-ashi (podporni met z nogo)
- Uki-goshi (plavajoči bok)
- Osoto-gari (velika zunanja košnja)
- O-goshi (veliki bok)
- Ouchi-gari (velika notranja košnja)
- Seoi-nage (ramenski met)

Druga skupina (Dai Nikyo):

- Kosoto-gari (mala zunanja košnja)
- Kouchi-gari (mala notranja košnja)
- Koshi-guruma (kolo čez bok)
- Tsurikomi-goshi (dvigovalno-vlečni bok)
- Okuri-ashi-harai (sočasno pometanje nog)
- Tai-otoshi (met s telesom)
- Harai-goshi (pomet preko boka)
- Uchi-mata (met z notranjim stegnom)

Tretja skupina (Dai Sankyo):

- Kosoto-gake (mala zunanja kljuka)
- Tsurigoshi (dvigovalni bok)
- Yoko-otoshi (bočni padec)
- Ashi-guruma (kolo z nogo)
- Hane-goshi (odrivni bok)
- Harai-tsurikomi-ashi (dvigovalno-vlečni met z nogo)
- Tomoe-nage (krožni met)
- Kata-guruma (ramensko kolo)

Četrta skupina (Dai Yonkyo):

- Sumi-gaeshi (kotni met)
- Tani-otoshi (dolina padec)

- Hane-makikomi (odrivni met z ovijanjem)
- Sukui-nage (zajemalni met)
- Utsuri-goshi (sprememba boka)
- O-guruma (veliko kolo)
- Soto-makikomi (zunanji ovijalni met)
- Uki-otoshi (plavajoči padec)

Peta skupina (Dai Gokyo):

- Osoto-guruma (veliko zunanje kolo)
- Uki-waza (plavajoči met)
- Yoko-wakare (bočna ločitev)
- Yoko-guruma (bočno kolo)
- Ushiro-goshi (zadnji bok)
- Ura-nage (zadnji met)
- Sumi-otoshi (kotni padec)
- Yoko-gake (bočna kljuka)

Habukareta Waza (ohranjene tehnike iz leta 1895, ponovno priznane 1982)

- Obi-otoshi (padec za pas)
- Seoi-otoshi (ramenski padec)
- Yama-arashi (gorska nevihta)
- Osoto-otoshi (veliki zunanji padec)
- Daki-wakare (visoka ločitev)
- Hikikomi-gaeshi (povlečni met)
- Tawara-gaeshi (met »bale slame«)
- Uchi-makikomi (notranji ovijalni met)

A.2 SHINMEISHO NO WAZA (novejše priznane tehnike)

Te waze so novejši meti, priznani v Kodokanu.

Te-waza (ročne tehnike):

- Morote-gari (dvoročno podiranje)
- Kuchiki-taoshi (podiranje z eno roko)
- Kibisu-gaeshi (povlek za peto)
- Uchi-mata-sukashi (zgrešeni notranji met z stegnom)
- Sode-tsurikomi-goshi (rokavno-vlečni bok)
- Ippon-seoi-nage (enosmerni ramenski met)

Koshi-waza (bokovne tehnike):

- Daki-age (visoki dvig)
- Tsukame-gaeshi (pogoltnitveni protimet)
- Osoto-gaeshi (protimet na veliki zunanji met)
- Uchi-gaeshi (protimet na veliki notranji met)
- Kouchi-gaeshi (protimet na mali notranji met)

- Harai-goshi-gaeshi (protimet na pomet z bokom)
- Uchi-mata-gaeshi (protimet na notranji met z stegnom)

Yoko-sutemi-waza (bočne žrtvovalne tehnike):

- Kani-basami (škarjasti met – prepovedan v tekmovanjih)
- Kawazu-gake (zanka z nogo – prepovedana v tekmovanjih)
- Osoto-makikomi (zunanje ovijanje)
- Uchi-mata-makikomi (notranje ovijanje z stegnom)
- Harai-makikomi (ovijanje s pometom)

B. KATAME WAZA (BORILNE TEHNIKE – TEHNIKE NADZORA)

B.1 OSAE-KOMI WAZA (TEHNIKE ZADRŽEVANJA)

- Kesa-gatame (Zadrževalna tehnika s šalom)
- Kuzure Kesa-gatame (Različica zadrževalne tehnike s šalom)
- Kata-gatame (Zadrževalna tehnika z ramo)
- Kami Shiho-gatame (Zadrževalna tehnika s štirimi vogali zgoraj)
- Kuzure Kami Shiho-gatame (Različica zgornje zadrževalne tehnike s štirimi vogali)
- Yoko Shiho-gatame (Zadrževalna tehnika s štirimi vogali ob strani)
- Tate Shiho-gatame (Navpična zadrževalna tehnika s štirimi vogali)

B.2 SHIME-WAZA (TEHNIKE DUŠENJA IN DAVLJENJA)

- Nami Juji-jime (Navadna križna zadrževalna tehnika)
- Gyaku Juji-jime (Obratna križna zadrževalna tehnika)
- Kata Juji-jime (Polovična križna zadrževalna tehnika)
- Hadaka-jime (Golo davljenje)
- Okuri Eri-jime (Drseča ovratna tehnika davljenja)
- Kata Ha-jime (Enokrilna tehnika davljenja)
- Katate-jime (Enoročna tehnika davljenja)
- Ryote-jime (Dvoročna tehnika davljenja)
- Sode-guruma-jime (Tehnika davljenja z rokavom)
- Tsukkomi-jime (Potisna tehnika davljenja)
- Sankaku-jime (Trikotna tehnika davljenja)
- Do-jime (Telesno davljenje)

B.3 KANSETSU-WAZA (TEHNIKE ZLOMOV SKLEPOV)

- Ude-garami (Prepletana ročna vzvodna tehnika)
- Ude Hishigi Juji-gatame (Križna vzvodna tehnika na roki)
- Ude Hishigi Ude-gatame (Ravna vzvodna tehnika na roki)
- Ude Hishigi Hiza-gatame (Vzvodna tehnika na kolenu)

- Ude Hishigi Waki-gatame (Vzvodna tehnika pod pazduho)
- Ude Hishigi Hara-gatame (Vzvodna tehnika na trebuhu)
- Ude Hishigi Ashi-gatame (Vzvodna tehnika z nogo)
- Ude Hishigi Te-gatame (Vzvodna tehnika z roko)
- Ude Hishigi Sankaku-jime (Trikotna vzvodna tehnika)
- Ashi-garami (Prepletena vzvodna tehnika z nogami)

C. ATEMI WAZA (TEHNIKE UDARCEV)

Atemi je sestavljen iz besed ate, kar pomeni udarec ali udariti, in mi, kar pomeni telo. Tako so atemi waza tehnike, pri katerih udarimo telo. Pogosto se nanašajo na udarce ali udare na vitalne točke telesa, vendar ni nujno, da so usmerjeni neposredno vanje.

Tehnike lahko vključujejo udarjanje, prebijanje, sekanje, sunke, dreganje ali brcanje. Razdeljene so v Ude Ate (udarci z roko), kjer so vitalne točke napadene z roko ali roko, in Ashi Ate (udarci z nogo), kjer noga ali stopalo postane orožje. Skupina tehnik je še naprej razdeljena. Atemi Waza Kodokan Juda temeljijo na šoli Tenshin Shinyō Ryu.

C.1 UDE ATE (UDARCI Z ROKO)

Hiji Ate (udarci s komolcem)

- Ushiro Ate – Zadnji udarec

Tegatana Ate (udarci z zunanjo stranjo roke)

- Kirioroshi – Navpični rez
- Naname Uchi – Poševni udarec

Kobushi Ate (udarci s pestjo)

- Naname Ate – Poševni udarec
- Yoko Ate – Stranski udarec
- Kami Ate – Udarec navzgor
- Tsukiage – Uppercut (udarac navzgor)
- Shimo Tsuki – Udarec navzdol
- Ushiro Tsuki – Zadnji udarec
- Ushiro Sumi Tsuki – Zadnji kotni udarec
- Tsukkake – Udarac v trebuh
- Yoko Uchi – Stranski udarec
- Ushiro Uchi – Zadnji udarec
- Uchioroshi – Udarec navzdol

Yubisaki Ate (udarci s prsti)

- Tsukidashi – Sunek z roko
- Ryogan Tsuki – Udarac v obe oči

C.2 ASHI ATE (UDARCI Z NOGO)

Hiza Gashira Ate (udarci s kolenom)

- Mae Ate – Sprednji udarec

Sekito Ate (udarci z delom stopala)

- Naname-geri – Poševni brca
- Mae-geri – Sprednji brca
- Taka-geri – Visoki sprednji brca

C.3 KAKATO ATE (UDARCI S PETO)

- Ushiro-geri – Zadnji brca
- Yoko-geri – Stranski brca

D. Nage-no-Kata in druge Kate

D. NAGE-NO-KATA (KATA METOV)

Nage-no-Kata je bila oblikovana za pomoč pri razumevanju teoretične osnove juda in učenju postopkov

ravnotežja, vstopa in meta – z drugimi besedami, kako zavzeti pravilen položaj za izvedbo meta, ko je

nasprotnikovo ravnotežje že porušeno, in kako tehniko pravilno dokončati. Kata je sestavljena iz petnajstih

predstavitvenih metov, treh iz vsake od petih kategorij: Te Waza, Koshi Waza, Ashi Waza, Ma Sutemi Waza

in Yoko Sutemi Waza.

Vsaka tehnika se izvaja na obe strani.

TE WAZA (ročni meti)

- Uki Otoshi (Plavajoči spust)
- Seoi Nage (Ramenni met)
- Kata-guruma (Ramenno kolo)

KOSHI WAZA (kolčni meti)

- Uki-goshi (Plavajoči kolčni met)
- Harai-goshi (Pomet kolčni met)
- Tsuru-komi-goshi (Dvig s potegom kolka)

ASHI WAZA (nožni meti)

- Okuri Ashi Harai (Pomet z drsenjem stopal)
- Sasae Tsuru-komi Ashi (Podporni dvig s potegom stopala)
- Uchi Mata (Met z notranjim stegenim zamahom)

MA SUTEMI WAZA (žrtveni meti na hrbet)

- Tomoe Nage (Krožni met)
- Ura Nage (Met nazaj)
- Sumi-gaeshi (Met v kot)

YOKO SUTEMI WAZA (žrtveni meti na stran)

- Yoko Gake (Stranski kavelj)
- Yoko-guruma (Stransko kolo)
- Uki Waza (Plavajoči met)

E. KATAME-NO-KATA (KATA NADZORA)

Katame-no-Kata je bila oblikovana med letoma 1884 in 1885. Kata je sestavljena iz petih predstavitvenih

tehnik iz vsake od skupin Osae-komi Waza, Shime Waza in Kansetsu Waza, njen cilj pa je obvladovanje

teoretičnih osnov za izvedbo in izogibanje vsaki tehniki.

OSAE-KOMI WAZA (zadrževalne tehnike)

- Kesa-gatame (Položaj šal)
- Kata-Gatame (Ramenni prijem)
- Kami Shiho-gatame (Zgornji štirikotni prijem)
- Yoko Shiho-gatame (Stranski štirikotni prijem)
- Kuzure Kami Shiho-gatame (Prekinjen zgornji štirikotni prijem)

SHIME WAZA (dušilne tehnike)

- Kata Juji-jime (Polkrižni prijem)
- Hadaka-jime (Goli prijem)
- Okuri Eri-jime (Drseči ovratni prijem)
- Kata Ha-jime (Enokrilni prijem)
- Gyaku Juji-jime (Obratni križni prijem)

KANSETSU WAZA (vzvodi)

- Ude-garami (Prepleten vzvod)
- Ude Hishigi Juji-gatame (Križni vzvod na roko)
- Ude Hishigi Ude-gatame (Ravni vzvod na roko)
- Ude Hishigi Hiza-gatame (Vzvod na koleno)
- Ashi-garami (Ukleščen vzvod na nogo)

F. KIME-NO-KATA (KATA ODLOČITVE)

Kime-no-Kata je sestavljena iz dvajsetih teknik napada in obrambe. Osem teknik se izvaja sede (Idori), dvanajst pa stoje (Tachiai). Kata je bila oblikovana leta 1888. Študij te kate omogoča razumevanje in obvladovanje teoretičnih osnov napada in obrambe, kar omogoča hitro uporabo

najprimernejših tehnik za nadzor nad nasprotnikom. Kata vključuje tudi Atemi Waza, ki se ne uporabljajo v Randoriju.

G. Kodokan Goshin Jutsu (Sodobna samoobrambna kata)

Ustanovitelj Kodokan Judo, Jigoro Kano, je poudarjal tri namene juda kot telesna vzgoja, učenje napada in obrambe ter moralni trening.

Kime-no-Kata je bila ustvarjena okoli leta 1888, da bi se študiralo napad in obrambo. S spremembo življenjskega sloga pa je postalo potrebno oblikovati nov sklop kat, ki je bolj primeren za sodobne razmere. Zato je Kodokan leta 1956 ustanovil Goshin Jutsu, sklop enaindvajsetih samoobrambnih tehnik, ki so razdeljene v dve kategoriji: Toshu (proti neoboroženemu napadu) in Buki (proti oboroženemu napadu).

Toshu (proti neoboroženemu napadu)

- Ko te držijo:
 - Ryote-dori (dvoročni prijem)
 - Hidari Eri-dori (prijem za levi ovratnik)
 - Migi Eri-dori (prijem za desni ovratnik)
 - Kataude-dori (prijem za eno roko)
 - Ushiro Eri-dori (prijem za ovratnik od zadaj)
 - Ushiro-jime (davljenje od zadaj)
- Na daljavo:
 - Naname Uchi (poševen udarec)
 - Ago Tsuki – Gornji udarec (Uppercut)
 - Gammen Tsuki – Sunek v obraz (Thrust-Punch to Face)
 - Mae-geri – Sprednji brca (Front Kick)
 - Yoko-geri – Stranski brca (Side Kick)

BUKI (PROTI OBOROŽENEMU NAPADU)

Nož:

- Tsukkake – Sunek (Thrust)
- Choku-zuki – Raven sunek (Straight Thrust)
- Naname-zuki – Poševni sunek (Slanting Stab)

Palica:

- Funage – Zasuk navzgor proti palici (Upswing against Stick)
- Furioroshi – Zasuk navzdol proti palici (Downswing against Stick)

Pištola:

- Shomen-zuki – Pištola na trebuhu (Pistol at the Abdomen)

- Koshi-gamae – Pištola ob strani (Pistol Held at the Side)
- Haimen-zuki – Pištola na hrbtu (Pistol against the Back)

H. JU-NO-KATA (KATA MEHKOBNOSTI)

Ju-no-Kata je bila oblikovana kot ena izmed Kat Kodokan Juda leta 1887. Mehki gibi so zasnovani tako, da prikazujejo naravo napada in obrambe ter hkrati olajšajo razumevanje osnovnih načel in gibov Kodokan Juda.

Ikyo (1. set):

- Tsukidashi – Sunek z roko (Hand Thrust)
- Ryote-dori – Dvoročni prijem (Two-Hand Hold)
- Kata Mawashi – Zasuk rame (Shoulder Turn)
- Ago Oshi – Potisk brade (Jaw Push)

Nikyo (2. set):

- Kirioroshi – Rez navzdol (Downward Cut)
- Ryokata Oshi – Potisk obeh ramen (Two-Shoulder Push)
- Naname Uchi – Poševni udarec (Slanting Strike)
- Katate-dori – Enoročni prijem (One-Hand Hold)
- Katate Age – Dvig ene roke (One-Hand Lift)

Sankyo (3. set):

- Obi Tori – Prijem za pas (Belt Grab)
- Mune Oshi – Potisk v prsi (Chest Push)
- Tsukiage – Gornji udarec (Uppercut)
- Uchioroshi – Udarec navzdol (Downward Strike)
- Ryogan Tsuki – Sunek v obe oči (Strike to Both Eyes)

I. ITSUTSU-NO-KATA (KATA PETIH PRINCIPOV)

Ju-no-Kata je bila oblikovana kot ena izmed Kat Kodokan Juda leta 1887. Mehki gibi so zasnovani tako, da prikazujejo naravo napada in obrambe ter hkrati olajšajo razumevanje osnovnih načel in gibov Kodokan Juda.

Ta kata prikazuje osnovna načela juda v petih oblikah:

1. Neprekinjen, racionalen napad premaga vsako moč – moč pravičnosti.
2. Uporaba energije nasprotnika za zmago s popuščanjem.
3. Vrtinec – notranji krog nadzira zunanjega.
4. Plimni val – moč narave pomete vse pred sabo.
5. Popuščanje – ko se dve moči soočita, je rešitev popuščanje in sobivanje.

J. KOSHIKI-NO-KATA (STARODAVNA KATA)

“Koshiki-no-Kata ohranja kato Kito-Ryu Jujutsuja, ki jo je Jigoro Kano proučeval pred ustanovitvijo Kodokan Judo. Koshiki-no-Kata temelji na metih, ki so jih izvajali bojevniki v oklepih na bojnem polju. Obstaja štirinajst omote in sedem ura oblik.”

OMOTE (SPREDAJ):

- Tai – Pripravna drža (Ready Posture)
- Yume no Uchi – Sanjanje (Dreaming)
- Ryokuhi – Ubežna moč (Strength Dodging)
- Mizu-guruma – Vodno kolo (Water Wheel)
- Mizu Nagare – Tok vode (Water Flow)
- Hikiotoshi – Vlečni padec (Draw Drop)
- Ko-daore – Padec hloda (Log Fall)
- Tsukikage – Senca lune (Collapsing)
- Tani Otoshi – Dolinski padec (Valley Drop)
- Kuruma-daoshi – Kolesni met (Wheel Throw)
- Shikoro-dori – Prijem za zaščito vratu (Grabbing the Neckplates)
- Shikoro-gaeshi – Preobrat zaščite vratu (Twisting the Neckplates)
- Yudachi – Prha (Shower)
- Taki Otoshi – Slapni padec (Waterfall Drop)

URA (ZADAJ):

- Mi Kudaki – Lomljenje telesa (Body Smashing)
- Kuruma-gaeshi – Kolesni met (Wheel Throw)
- Mizu Iri – Potop v vodo (Water Plunge)
- Ryusetsu – Snežna vrba (Willow Snow)
- Sakaotoshi – Padec naprej (Headlong Fall)
- Yukiorie – Snegolom (Snowbreak)
- Iwa Nami – Val ob skalah (Wave on the Rocks)