

1. DAN SINAV SORULARI

(Tüm Dan sınavlarına girenler bu sorulardan sorumludur.)

1- Aşağıdakilerden hangisi bir judocuda bulunması gereken 3 temel özellikten birisidir.

- A- Shiho
- B- Gi**
- C- Waza
- D- Kake
- E- Rei

2- Aşağıdakilerden hangisi bir Judo atış tekniğinin safhalarındandır.

- A- Hikite
- B- Yoshi
- C- Gyaku
- D- Kake**
- E- Ura

3- Aşağıdakilerin hangisinde Yürüyüş Şekillerinin isimleri doğru verilmiştir.

- A- Ayumi Ashi-Suri Ashi-Tsurite
- B- Hikite- Tsurite-Kake
- C- Ayumi Ashi-Suri Ashi-Tsugi Ashi**
- D- Shia-Randori-Ukemi
- E- Osae Komi-Jime-Garami

4- Judo sporunda kaç tane Kata vardır.

- A- 5
- B- 7
- C- 8**
- D- 10
- E- 12

5- Nage Waza ‘ da kaç tane alt grup vardır.

- A- 3
- B- 5**
- C- 7
- D- 6
- E- 8

6- Kodokan teknikleri kaç ana grupta sınıflandırılmıştır.

- A- 5
- B- 7
- C- 8
- D- 3**
- E- 2

7- Aşağıdakilerden hangisi Randori Ho Kata olarak adlandırılır.

- A- Kimeno Kata—Nage No Kata
- B- Katame No Kata—Ju No Kata
- C- Nage No Kata—Ju No Kata
- D- Katame No Kata—Nage No Kata
- E- Kime No Kata-Katame No Kata

8- Oya Waza ne demektir.

- A- Uygulamalı Teknikler
- B- Varyasyonlu Teknikler
- C- Kombine Teknikler
- D- Kontra Teknikler
- E- Temel Teknikler

9- Judo müsabakalarında büyükler kategorisinde resmi yarışma süreleri bayanlarda 4 dk erkeklerde 4 dk dır.

- A- Doğru
- B- Yanlış

10- Tokui Waza tercih edilen favori teknik (Özel Teknik) demektir.

- A- Doğru
- B- Yanlış

11- Ukemi atış anlamına gelmektedir.

- A- Doğru
- B- Yanlış

12- Kumi Kata judo'da tutuş anlamına gelmektedir.

- A- Doğru
- B- Yanlış

13- Keashi Waza Kontra teknik demektir.

- A- Doğru
- B- Yanlış

14- Judo'da kyu sınavları yılda 2 kez Nisan ve Haziran aylarında yapılmaktadır.

- A- Doğru
- B- Yanlış

15- Vizeli Lisansa sahip olmayan bir sporcu Kyu sınavlarına giremez.

- A- Doğru
- B- Yanlış

16- Hikite koldan çekiş demektir.

- A- Doğru
- B- Yanlış

17- Sankaku gatame tekniğinin uygulamasına minikler ve yıldızlar kategorisinde izin verilmez.

- A- Doğru
- B- Yanlış

18- Judo branşında 2000 yılında Sidney Olimpiyat Oyunlarında ülkemize ilk altın madalyayı getiren sporcumuz Hüseyin ÖZKAN'dır.

A-Doğru

B- Yanlış

19-Judo'nun Denge, Esneklik Çeviklik, Rakibin gücünden faydalanma olmak üzere 3 tane prensibi vardır.

A-Doğru

B- Yanlış

20- Nage No Kata uygulamasında ikinci seri Ashi Waza teknikleri ile başlar.

A- Doğru

B- Yanlış

21- Nage No Kata uygulamasında Koshi Waza serisinde ilk teknik soldan başlar.

A- Doğru

B- Yanlış

22-Nage No Kata uygulamasında minder selamından sonra selamlama şekli komisyon ile başlar ve bitirilir.

A-Doğru

B- Yanlış

23-İlk Olimpiyat madalyamızı ülkemize Hülya ŞENYURT kazandırmıştır.

A- Doğru

B- Yanlış

24- Müsabakalarda Golden Skora gidildiğinde belirli bir süre yoktur.

A-Doğru

B- Yanlış

25-Büyükler müsabakalarında sporcular ayakta Shime Waza veya Kansetsu Waza tekniği uygulayarak sonuca gidebilirler.

A-Doğru

B- Yanlış

26-Sporculardan birinin müsabaka için zamanında hazır olması ancak diğer sporcunun müsabaka alanına gelmemesi halinde , orta hakem gelmeyen sporcuyu anons ettirerek son çağrı yapılmasını ister. Bunun üzerine orta hakem hazır olan sporcuyu mindere davet eder. Skorboard çalıştırılarak müsabaka süresi kadar beklenir. Rakip sporcunun müsabaka alanına gelmemesi halinde bu sporcü hükmen yenik sayılır. Hazır olan sporcü galip ilan edilir.

A-Doğru

B- Yanlış

27-Ümitler kategorisinde Bay ve Bayan yarışmalarında Kansetsu Waza uygulamasına izin verilirken, Shime Waza uygulamasına izin verilmez.

A-Doğru

B- Yanlış

28-Ümitler ve Yıldızlar (Bay-Bayan) müsabakalarında boğuş uygulanan ve pes etmeyerek boğulan sporcu bir sonraki müsabakaya devam edemez.

A-Doğru

B- Yanlış

29-Müsabaka esnasında bir sporcu rakibine Kansetsu Waza tekniği uygularken hakemin zorunlu görmesi halinde sonomama uygulaması yapabilir.

A-Doğru

B- Yanlış

30-Müsabaka esnasında minderde sporcunun isteği doğrultusunda sıvı alımına hakem tarafından müsaade edilir.

A- Doğru

B- Yanlış

31-Atemi Waza teknikleri Go Kyu da yer almaktadır. Ancak katalarda kullanılmamaktadır.

A-Doğru

B- Yanlış

32-Aşağıda verilen şıklardan hangisi Rei Waza'nın tanımıdır.

A-Temel Teknikler

B-Tutuşlar

C-Selamlamalar

D-Yürüyüşler

E-Duruşlar

33-Aşağıda verilen şıklardan hangisi Happo No Kuzushi'nin tanımıdır.

A- 8 yönde Denge Bozuş

B- 4 Ara Yöne Denge Bozuş

C- Sağa doğru Tekniklere Giriş

D- Sola doğru Atış Çalışmaları

E- 4 Ana Yöne Denge Bozuş

34- Aşağıdakilerden hangisi rakibin reaksiyonlar ile dengesini bozmaya yönelik çalışmalardır.

A-Ritsu Rei

B-Ayumi ashi

C-Tai sabaki

D-Happo no Kuzushi

E-Jigo Hon Tai

35- Uluslararası Judo Federasyonu (IJF) ne zaman kurulmuştur.

- A-1961
- B-1891
- C-1900
- D-1951
- E-1957

36- Nage No Kata'da yer alan Te Waza tekniklerinin sıralaması aşağıdakilerin hangisinde doğru verilmiştir.

- A- Uki Otoshi, Kata Guruma, İppon Seoinage
- B- Uki Otoshi , Uki Goshi , Kata Guruma
- C- İppon Seoinage, Kata Guruma, Uki Otoshi
- D- Uki Otoshi, İppon Seoinage, Kata Guruma
- E- Kata Guruma, Uki Otoshi, İppon Seoinage

37- TJF Nage No Kata sınav uygulamasında birinci dan 'TE WAZA, KOSHİ WAZA, ASHİ WAZA..... Teknik grubu olmak üzere toplam 3 seri ve 9 teknikten oluşmaktadır.

38-Judo sporu ilk defa hangi Olimpiyatlarda yerini almıştır.

- A- 1968 Mexico City Olimpiyatları
- B- 1964 Tokyo Olimpiyatları
- C- 1980 Moskova Olimpiyatları
- D- 1960 Roma Olimpiyatları
- E- 1988 Seul Olimpiyatları

39- Keashi Waza Ne demektir.

- A- Saldırı Teknikleri
- B- Kontra Teknikler
- C- Savunma Teknikleri
- D- Özel Teknikler
- E- Varyasyonlu Teknikler

40-Sumi Otoshi-İppon Seoi Nage-Tai Otoshi-Uki Otoshi –Kata Guruma tekniklerinin hangi teknik gruba ait olduğunu yazınız.

- A- Te Waza
- B- Koshi Waza
- C- Ashi Waza
- D- Oase Komi Waza
- E- Sutemi Waza

41-EJU'nun açılımı aşağıdakilerden hangisidir.

- A-Dünya Judo Federasyonu
- B-Türkiye Judo Federasyonu
- C-Avrupa Judo Birliği**
- D-Eğitim Komitesi Başkanlığı
- E-Avrupa Olimpiyat Komitesi

42-Tandoku Geiko çalışmasının anlamı aşağıdakilerden hangisidir.

- A-Bir tekniğin ard arda yapılması
- B-Gölge çalışması**
- C-Gezerek dolaşarak yapılan teknik çalışması
- D-Atış çalışması
- E-Süratli teknik çalışma

43-Ukemi Waza tekniklerinde geriye düşüş aşağıdakilerden hangisidir.

- A-Mae Ukemi
- B-Ushiro Ukemi**
- C-Mae Mavari Ukemi
- D-Hidari Yoko Ukemi
- E-Migi Yoko Ukemi

44-Aşağıdaki Judo terimlerinin hangisinin anlamı yanlış yazılmıştır.

- A- Waza: Puan**
- B- Dojo: Judo Salonu
- C- Hikite: Yaka Çekişi *
- D- Kake: Atış
- E- Ashi : Ayak

45-Aşağıdakilerden hangisi Renraku Waza'nın tanımına uymaktadır.

- A- Aynı yönlere yapılan kombinasyonlu teknikler**
- B- Aynı yönlere yapılan kombinasyonlu teknikler
- C- Özel teknik çalışması
- D- Aynı yönlere yapılan denge bozuş çalışması
- E- Temel teknik çalışmaları

46-Bir Judo atış tekniğinin safhaları aşağıdaki sıralamalardan hangisinde doğru olarak verilmiştir.

- A-Kuzushi-Tai Sabaki-Tsukuri-Kake**
- B-Kake-Tsukuri-Tai Sabaki-Kuzushi
- C-Kuzushi-Tskuri-Tai Sabaki-Kake
- D-Tai Sabaki-Kake-Tsukuri-Kuzushi
- E-Kumi Kata-Kake-Kuzushi-Tsukuri

47-Judo'nun prensipleri aşağıdakilerden hangisidir.

- A- Disiplin –Ahlak
- B- İyilik-Dürüstlük-Doğruluk
- C- Denge-Kuvvete karşı koymama**
- D- Güç - Esneklik –Nezaket
- E- Sevgi-Saygı-Nezaket

48-Bir judocuda olması gereken temel özellikler aşağıdakilerden hangisidir.

- A- Te- Ashi -Koshi
- B- Yuko- Wazaari- İppon
- C- Shin- Gi- Tai**
- D- Hajime- Mate- Sonomama
- E- Yoshi- Ukemi- Waza

49-Katame Waza (Ne Waza) teknik grubuna ait olan grup aşağıdakilerden hangisidir.

- A- Te Waza – Koshi Waza- Ashi Waza
- B- Osaekomi Waza- Shime Waza – Kansetsu Waza**
- C- Ude Ate—Ashi Ate
- D- Ma Sutemi Waza—Yoko Sutemi Waza
- E- Yoko Sutemi Waza—Ashi Waza—Te Waza

50-Aşağıda verilen Tekniklerin hangi teknik gruba ait olduğunu yapınız.

- O Goshi : **Koshi Waza**
- Uki Waza : **Yoko Sutemi W.**
- Uchi Mata : **Ashi Waza**
- Seoi Nage : **Te Waza**
- Ura Nage : **Ma Sutemi W.**

51-Aşağıda verilen Tekniklerin hangi teknik gruba ait olduğunu yapınız.

- Harai Goshi : **Koshi Waza**
- Tomoe Nage : **Ma Sutemi Waza**
- Yoko Shiho Gatame : **Osaekomi Waza**
- Sumi Otoshi : **Ma Sutemi Waza**
- Waki Gatame : **Kansetsu Waza**

52-Aşağıda verilen Tekniklerin hangi teknik gruba ait olduğunu yapınız.

- Ko Uchi Gari : **Ashi Waza**
- Ude Gatame : **Kansetsu Waza**
- Yoko Otoshi : **Yoko Sutemi Waza**
- Kata Gatame : **Osaekomi Waza**
- Suki Nage : **Te Waza**

53-Aşağıda verilen Tekniklerin hangi teknik gruba ait olduğunu yapınız.

- Kata Guruma : **Te Waza**
- Uki Goshi : **Koshi Waza**
- O soto Gari : **Ashi Waza**
- Sumi Gaeshi : **Ma Sutemi Waza**
- Nami Juji Jime : **Shime Waza**

54- O Soto Otoshi , O Uchi Gari, Ko uchi Gari, De Ashi Harai teknikleri aşağıdaki teknik grupların hangisinde doğru olarak verilmiştir.

- A- Te Waza
- B- Ma Sutemi Waza
- C- Ashi Waza**
- D- Koshi Waza
- E- Yoko Sutemi Waza

55-Aşağıdaki tekniklerden hangisi Yoko Sutemi Waza tekniğıdir.

- A- Harai goshi
- B- Ura Nage
- C- Hane Maki Komi**
- D- O Uchi Gari
- E- Tomoe Nage

56-Aşağıdakilerden hangisi Ashi Waza tekniğı değildir.

- A- Ko Soto Gari
- B- Okuri Ashi Harai
- C- Uchi Mata
- D- Harai Goshi**
- E- Osoto Guruma

57-Mune Gatame – Kesa Gatame – Tate Shiho Gatame—Kami Shiho Gatame tekniklerinin hangi teknik gruba ait olduğunu yazınız.

- A- Osaekomi Waza**
- B- Shime Waza
- C- Kansetsu Waza
- D- Ma Sutemi Waza
- E- Te Waza

58-Ukemi Waza tekniklerinden dairesel düşüş aşağıdakilerden hangisidir.

- A- Mae Ukemi
- B- Ushiro Ukemi
- C- Mae Mavari Ukemi**
- D- Yoko Ukemi
- E- Migi Yoko Ukemi

59 -Ukemi Waza nedir? Kaç'a ayrılır? Açıklayınız.

Cevap : 4'e ayrılır

a. Mae Ukemi

b. Ushiro Ukemi

c. Yoko Ukemi (Migi Yoko Ukemi ve Hidari Yoko Ukemi)

d. Mae Mawari Ukemi

60- Uchi Komi'nin temel prensipleri nelerdir? Belirtiniz.

Cevap :

a. Doğru Yapmak

b. Kuvvetli Yapmak

c. Hızlı Yapmak

61- Judo'nun kelime anlamı nedir? Açıklayınız.

Cevap :

Ju : Yumuşaklık, esneklik, nezaket

Do : Yol, prensip düşünce

62 - Judo antrenman sistemleri hakkında bilgi veriniz.

Tokui Waza : Özel Teknik çalışması

Shai : Müsabaka çalışması

Butsukari Geiko : Kuvvetli şahıslar için peş peşe yapılan atak antrenman çalışması

Nage Komi Geiko : Atış, düşürüş çalışması

Keashi Waza : Kontra atak çalışması

63- Judo antrenman sistemleri hakkında bilgi veriniz.

Randori : Müsabakaya yönelik serbest mücadele çalışması

Uchi Komi : Tekrarlama Eğitimi

Kakari Geiko : Sürekli saldırı uygulaması

Yaku Soku Geiko : Judo becerisini geliştirmek için hareketli olarak yapılan anlaşmalı uygulama.

Buai Geiko: : Ayrı kuvvetteki, ayrı kategorilerdeki kişilerin çalışması

64- Geiko ile Renshu arasındaki farkı açıklayınız.

Geiko : Atışlı yapılan Judo Çalışmaları

Renshu : Atışsız yapılan judo ÇalışmalarıBiri atışlı diğeri atışsız yapılan çalışmadır.

65 - Rei Ho nedir? çeşitlerini açıklayınız.

Selamlama şekilleri anlamına gelir

a. **Tachi Rei** : Ayakta Selamlama

b. **Za Rei** : Yerde Büyük Selamlama

66- Sen No Sen ile Go No Sen arasındaki farkı belirtiniz.

a. **Sen No Sen** : Kuvvet kullanılarak yapılan Judo çalışmaları

b. **Go No Sen** : Kuvvet kullanmadan rakibin gücünden yararlanılarak yapılan Judo çalışmaları

67- Judonun Prensipleri nelerdir? Açıklayınız.

a. Denge prensibi

b. Kuvvete karşı koymama prensibi veya rakibin gücünden yararlanma prensibi

68- Bir teknik kaç safhada yapılır. Açıklayınız.

a. **Kuzushi** : Denge Bozma

b. **Tai Sabaki** : Vücut Girişi

c. **Tsukuri** : Tori'nin en güçlü Uke'nin en güçsüz olduğu an.

d. **Kake** : Atış

69- Olimpik Bay – Bayan yarışma sıklıklarını yazınız.

Bay : -60 -66 -73 -81 -90 -100 +100

Bayan : -48 -52 -57 -63 -70 -78 +78

70- Olimpik Bay – Bayan yarışma sürelerini yazınız.

Bay : 4 dakika

Bayan : 4 dakika

71- Koshi Waza Tekniklerinden 5 teknik yazınız.

a. **Harai Goshi**

b. **Koshi Guruma**

c. **O Goshi**

d. **Uki Goshi**

e. **Tsuri Goshi vb.**

72- Bir Judocuda bulunması gereken üç temel özellik nedir. Açıklayınız.

a. **Shin**

b. **Gi**

c. **Tai**

73- Osae Komi Waza, Shime Waza ve Kansetsu Waza tekniklerinden 5'er tane yazınız.

Osae Komi Waza : Kesa Gatame, Kami Shiho Gatame, Kuzure Kesa Gatame, Tate Shiho Gatame, Yoko Shiho Gatame vb.

Shime Waza : Gyaku Juji Jime, Hadaka Jime, Okuri Eri Jime, Koshi Jime, Kata Hajime vb.

Kansetsu Waza : Ude Hishigi Juji Gatame, Ude Hishigi Ude Gatame, Ude Garami, Ude Hishigi Hiza Gatame, Ashi Garami vb.

74- Go Kyu No Kaisetsu Waza teknik gruplarını şema olarak çiziniz.

1. NAGE WAZA

2. KATAME WAZA(NE WAZA)

3. ATEMİ WAZA

A. TACHİ WAZA

a. Te Waza

a. Osaekomi Waza

a. Ude Ate

b. Koshi Waza

b. Shime Waza

b. Ashi Ate

c. Ashi Waza

c. Kansetsu Waza

B. SUTEMİ WAZA

a. Ma Sutemi Waza

b. Yoko Sutemi Waza

75-Sırtüstü yapılan tekniklere **MA SUTEMİ WAZA**..... waza denir.

76- Aynı kuvvetteki ve aynı sıklettteki judocuların çalışmasına.....Geiko denir.

77-Aşağıdaki pull sistemde toplam müsabaka sayısı kaçtır.

Adı soyadı	1	2	3	Toplam puan
A sporcusu				
B sporcusu				
C sporcusu				

Cevap : 3 müsabaka yapılır.

78- Aşağıdaki pull sistemde toplam müsabaka sayısı kaçtır.

Adı soyadı	1	2	3	4	5	Toplam puan
A sporcusu						
B sporcusu						
C sporcusu						
D sporcusu						
E sporcusu						

Cevap: 10 müsabaka yapılır.

79- Toplam 8 sporcunun yarıştığı aşağıdaki çizelgede birinci olan sporcu toplam kaç müsabaka yapar.

A SPORCUSU			
B SPORCUSU			
C SPORCUSU			
D SPORCUSU			
E SPORCUSU			
F SPORCUSU			
G SPORCUSU			

Cevap : 3 müsabaka yapar.

80- Aşağıdaki Osaekomi puanlarının sürelerini yazınız.

Waza Ari : 10-19 saniye

İppon : 20 saniye

81- Aşağıdaki hakemlik terimlerinden hangisi judo hakemlik terimlerinden birisi değildir.

- A-Toketa
- B-Hikiwake
- C-Yoshi
- D-Waza ari
- E-Shiho**

82-Aşağıdaki terimlerin Türkçe karşılıklarını yazınız.

- Tai** : Vücut
- Eri** : Yaka
- Kuzure** : Değişik
- Gari** : Bıçme
- EJU** : Avrupa Judo Birliği

83-Aşağıdaki terimlerin Türkçe karşılıklarını yazınız.

- Kubi** : Boyun
- Obi** : Kemer
- Gyaku** : Ters

Barai (Harai) : Süpürme
IJF : Dünya Judo Federasyonu

84-Aşağıdaki terimlerin Türkçe karşılıklarını yazınız.

Kata : Omuz
Stagi : Judo Elbisesi Altı
Nami : Düz
Sasae : Desteklemek, bloklama
TJF : Türkiye Judo Federasyonu

85-Aşağıdaki terimlerin Türkçe karşılıklarını yazınız.

Hiza : Diz
Sode : Arka kol
Juji : Çapraz
Gatame : Kırış
TMOK : Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi

86- Yaku Soku Geiko çalışmasının anlamı aşağıdakilerden hangisidir.

- A- Uke ve Torinin tekniklerinin tam uygulayabilmeleri için minder üzerinde %70 ve 90 lık bir kuvvetle tatbik edilen judo antrenman sistemi (yarı müsabaka)
- B- Gölge çalışması
- C- Uke ve tori'nin öğrenilen teknikleri uygulayabilmeleri için % 40 ve % 60 lık bir kuvvet yapılan serbest çalışma.**
- D- Atış çalışması
- E- Özel teknik çalışması

87-Randori çalışmasının anlamı aşağıdakilerden hangisidir.

- A- Kontra ataklar çalışmaları
- B- Özel teknik çalışmaları
- C- Atış çalışması
- D- Uke ve torinin tekniklerini tam uygulayabilmeleri için minder üzerinde % 70 ve % 90 lık bir kuvvetle tatbik edilen judo antrenman sistemi**
- E- Uke ve torinin karşılıklı olarak teknik çalışmaları.

88- Kata yürüyüş şekilleri nelerdir. İsimlerini yazarak kısaca açıklayınız.

- a. Ayumi Ashi
- b. Tsugi Ashi
- c. Suri Ashi

89- TJF Judo Değerlerinden 5 tanesini yazınız.

- a. Ciddiyet
- b. Tevazu
- c. Cesaret
- d. Dostluk
- e. Dürüstlük
- f. Dayanışma
- g. Kendine Hakim Olma
- h. Takdir etme
- i. Nezaket
- j. Saygı

90- Renzaku Waza tekniklerine 5 tane örnek yazınız.

Cevap : Aynı yönde yapılan kombine teknik çalışmaları.

- a. İppon Seoinage + İppon seoinage
- b. Koshi Guruma + Koshi Guruma
- c. Tai Otoshi + Tai Otoshi vb.

91- Renraku Waza tekniklerine 5 tane örnek yazınız.

Cevap : Ayrı yönde yapılan kombine teknik çalışmaları.

- a. O Uchi Gari + İppon seoinage
- b. O Goshi + Tani Otoshi
- c. Harai Goshi + O Soto Gari
- d. Seoinage + Ko Uchi Makikomi
- e. Tai Otoshi + O Uchi Gari vb.

92-Keashi Waza tekniklerine 5 tane örnek veriniz.

Cevap : Kontara Atak Çalışmalarıdır.

- a. O Uchi Gari tekniğine karşı İppon seoinage
- b. O Soto gari tekniğine karşı O Soto Gari
- c. Koshi Gurma tekniğine karşı Ura Nage, Tani otoshi, Utsuri Goshi, Yoko Guruma
- d. Seoi Otoshi tekniğine karşı Koshi jime
- e. Uchi Mata tekniğine karşı Uchi Mata Gaeshi vb.

93- Judo ‘da selamlamanın anlamı nedir.

Cevap : Saygı ve Sevgi ifadesidir.

- a. Ritsu Rei (Tachi Rei) : Ayakta selam
- b. Za Rei : Yerde büyük selam.

93- TJF Judo yarışma kategorileri hangileridir. Yazınız.

- a. Minikler
- b. Yıldızlar
- c. Ümitler
- d. Gençler
- e. Büyükler

94-Aşağıdaki kategorilerin yarışma sürelerini yazınız.

Minikler Bay :	2 dakika	Bayan:	2 dakika
Yıldızlar Bay :	3 dakika	Bayan:	3 dakika
Ümitler Bay :	4 dakika	Bayan:	4 dakika
Gençler Bay:	4 dakika	Bayan:	4 dakika
Büyükler Bay:	4 dakika	Bayan:	4 dakika

95- Tai Sabaki çeşitlerini yazınız.

- a. Mae Sabaki
- b. Ushiro Sabaki
- c. Mae Maware Sabaki
- d. Ushiro Maware Sabaki

96-Aşağıdaki kavramları kısaca açıklayınız.

Hikite : Kol Çekişi
Tsurite : Yaka Çekişi

2. 3. 4. 5. DAN SINAV SORULARI

1- Nage No Katanın 4.serisinde yer alan Ma Sutemi Waza tekniklerini sırası ile yazınız.

a. Tomoe Nage

b. Ura Nage

c. Sumi Gaeshi

2- Nage No Katanın 5. Serisinde yer alan Yoko Sutemi Waza tekniklerini sırası ile yazınız.

a. Yoko Gake

b. Yoko Guruma

c. Uki Waza

3- Nage No Katada toplam 15 teknik yer almaktadır.

A- Doğru *

B- Yanlış

4- Nage No Kata uygulamasında atış yoktur.

A- Doğru

B- Yanlış *

5- Nage No Kata uygulamasında ilk teknik soldan yapılmaktadır.

A-Doğru

B- Yanlış *

6- Nage No Kata uygulamasında ikinci seri Ashi Waza teknikleri ile başlar.

A- Doğru

B) Yanlış *

7- Nage No Kata uygulamasında son seri Yoko Sutemi Waza teknikleridir.

A- Doğru *

B) Yanlış

8- Nage No Kata uygulamasında yer alan Koshi Waza tekniklerinden ilk teknik olan **UKI GOSHI...** soldan yapılmaktadır.

9- Nage No Kata uygulamasında yer alan Ma Sutemi Waza'nın ilk tekniği **TOMOE NAGE** ' dir.

10- EJU ve IJF ‘ nin düzenlemiş olduğu Kata müsabakalarında (Dünya , Avrupa Şampiyonları) Nage No Kata uygulaması ... 15 ... teknikten oluşmaktadır.

11- Nage No Kata uygulamasında yer alan Yoko Sutemi Waza’nın son tekniği UKİ WAZA ‘ dir.

12- Nage No Kata ve Katame No Kata RANDORİ HO KATA kataları olarak adlandırılır.

13- Nage No Kata uygulamasından ikinci dan ‘ ... TE WAZA, KOSHİ WAZA, ASHİ WAZA, MA SUTEMİ WAZA ve YOKO SUTEMİ WAZA ...’ teknik grupları olmak üzere toplam ... 5 ... seri ve ... 15 ... teknikten oluşmaktadır.

14- Nage No Kata’da yer alan Koshi Waza tekniklerinin sıralaması aşağıdakilerin hangisinde doğru verilmiştir.

A- Harai Goshi , Tsuru Komi Goshi , Uki Otoshi

B- Uki Otoshi , O Goshi , Harai Goshi

C- Uki Otoshi, Harai Goshi, Tsuru Goshi

D- Uki Goshi, Harai Goshi, Tsuru Komi Goshi *

E- Kata guruma, Uki Otoshi, İppon Seoinage

15- Nage No Kata’da yer alan Ashi Waza tekniklerinin sıralaması aşağıdakilerin hangisinde doğru verilmiştir.

A- Okuri Ashi Harai ,Uchi Mata , Sasae Tsurikomi Ashi

B- Uchi Mata , Harai Goshi , Okuri Ashi Harai

C- Okuri Ashi Harai , Sasae Tsuru Komi Ashi , Uchi Mata *

D- Okuri Ashi Harai , Uchi Mata , Uki Goshi

E- O Soto Otoshi , Sasae Tsurikomi Ashi , Uchi Mata

16- Nage No Kata’da yer alan Ma Sutemi Waza tekniklerinin sıralaması aşağıdakilerin hangisinde doğru verilmiştir.

A- Tomoe Nage ,Ura -Nage , Uki Waza

B- Ura-Nage , Uki Waza , Sumi Gaeshi

C- Sumi Gaeshi , Ura – Nage , Tomoe Nage

D- Tomoe Nage , Ura Nage , Sumi Gaeshi *

E- Yoko Gake , Yoko Guruma , Uki Waza

17- Katanın faydaları nelerdir. Yazınız.

18- Judo'nun temel prensiplerinden olan kuvvete karşı koymama hakkında bilgi veriniz.

Judonun ikinci prensibi ise " **Mukavemet etmeme** " dir .Bu prensipte anlatılmak istenilen şey , Ukenin kuvvetine karşı koymadan ,onun kuvvetinden yararlanılarak onu yenmeyi amaçlayan prensiptir. Buna bugünkü manada zayıfın güçlüyü yenmesi de denebilir.Bu aşağıdaki " Tomoe-Nage " tekniği ile daha iyi anlatılmaktadır.

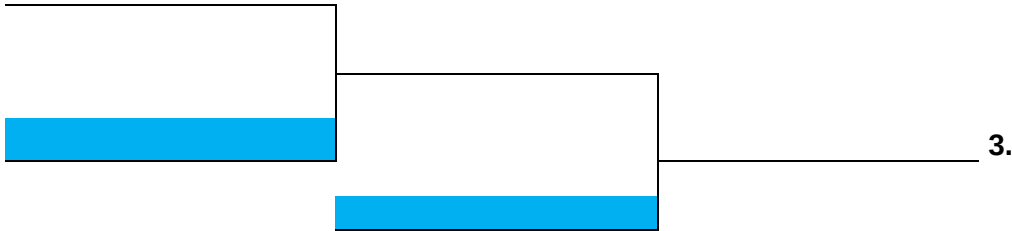
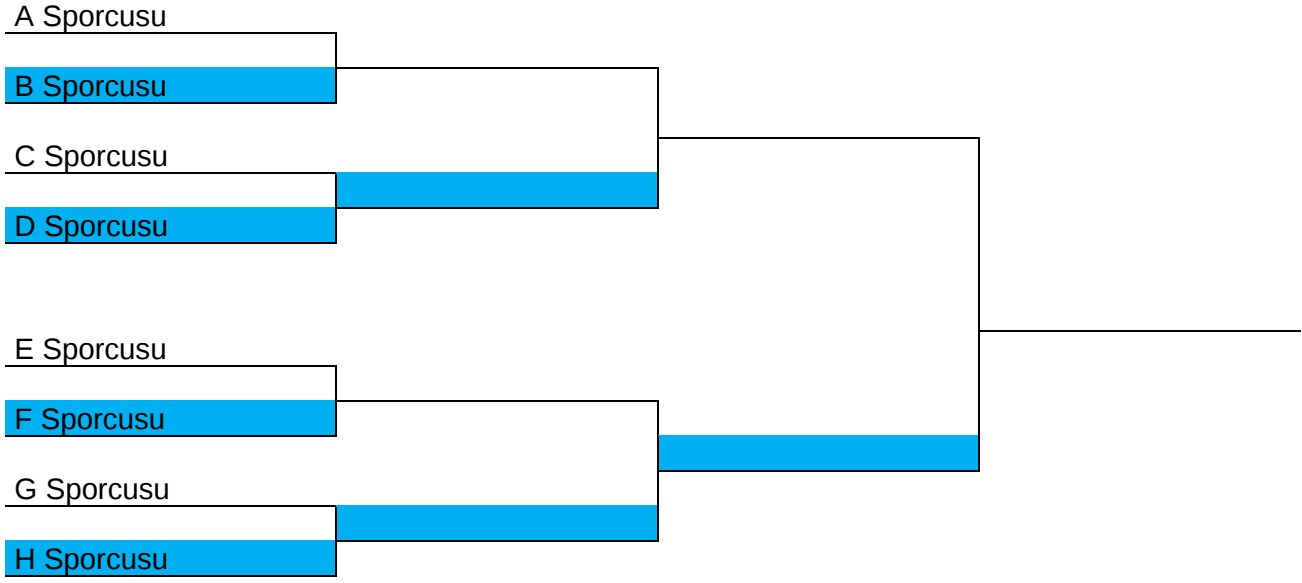
Bunu bir örnekle anlatmak gerekirse şöyle ifade edilebilir. "A" adlı şahıs "B" adlı şahsı itiyor , "B" adlı şahıs mukavemet göstermeden "A" adlı şahsı aynı yönde çekerek "A" adlı şahsın itiş kuvvetine kendi çekiş kuvvetini de ekleyerek "A + B " kuvvetini elde etmiş oluyor.Bunun matematiksel ifadelenişi ise şöyle olur.

19- Judo'nun temel prensiplerinden denge prensibi hakkında bilgi veriniz.

Judonu iki temel prensip üzerine kurulmuştur. Bunlar " Denge " ve " Kuvvete karşı koymama, Karşıdakinin kuvvetinden yararlanma " prensibi. Denge yukarıda da bahsedildiği gibi judonun prensibini oluşturan iki temel esastan birini teşkil eder.Tekniklerin uygulanabilmesi için ilk öce ukenin dengesizlik haline getirilmesi gerekmektedir.Dengesi bozulamayan Ukeye teknik yapmak çok zor ve hemen hemen imkansızdır. Ukenin Bu dengeli veya dengesizlik halini küçük bir örnekle açıklamak gerekirse bunu şöyle ifade edebiliriz.

ÖRNEĞİN : Ağır bir sandığı tek başımıza yerinden oynatıp hareket ettirebilmemiz oldukça zordur, çünkü sandığın dengeli olarak durmasını sağlayan dört ayak bulunmaktadır, bu sandığı dört ayak üzerinde döndürerek hareket ettirmek zor hatta imkansızdır. İşte sandığın bu dengeli hali ,Ukenin iki ayağı ile dengeli durması haline benzetilir. Oysaki sandığı hareket ettirebilmek için onu tek köşesi üzerine kaldırıp döndürmek sureti ile yön vererek hareket ettirmemiz mümkündür.işte bir tekniğin yapılabilmesi için Ukenin dengeli halini, dengesiz hale getirmek gerekir. Bu da onu tek ayak üzerine getirmek veya Ukeyi Öne, arkaya ,sağa , sola çekerek mümkün olacaktır. Judo da Ukenin Bu dengeli halini bozup , dengesiz hale getirilmesine **KUZUSHI** denir.

20- Sekiz sporcunun yarıştığı aşağıdaki dabil repesajlı çizelgede toplam kaç müsabaka yapılmaktadır.



Cevap :