



Jigoro Kano (1860 - 1938)

Egzamin na
6 kyu
(biały pas judo)



HISTORIA JUDO

JUDO – jap. 柔道 "**łagodna droga**, łagodny sposób"; "droga miękkości"

Twórcą judo jest japończyk **Jigoro Kano** (1860 - 1938). W wieku 18 lat, wbrew zaleceniom lekarzy, zaczął trenować ju-jitsu. Dwa lata później, bazując na wiedzy swojej i swoich nauczycieli, zaczął opracowywać własny system walki. Usunął z ju-jitsu między innymi wszystkie elementy niebezpieczne nadając nowemu stylowi sportowego charakteru. W **1882 roku** po raz pierwszy użył terminu judo, już wyodrębnionego stylu i założył pierwszą szkołę judo - **Kodokan**, zwaną także Instytutem Poszukiwania Drogi.

W judo obowiązują trzy podstawowe zasady:

1. "**Ustąp, aby zwyciężyć**"

Maksymalnie efektywne wykorzystanie siły ciała i umysłu – zasada wyrażona w słowie „ju-” (delikatny, miękki, łagodny): **ustąp, aby zwyciężyć** - jeśli przeciwnik pcha, to ty ciągnij; jeśli przeciwnik ciągnie, to ty pchaj.

2. "**Maksimum efektu przy minimum wysiłku**", polega na stosowaniu racjonalnych i odpowiednich do zaistniałej sytuacji rzutów i chwytów.

3. "**Przez czynienie dobra sobie nawzajem do dobra wspólnego**" (tzw. **zasada wzajemnego dobra**), kierując się tą zasadą powinniśmy dążyć do ciągłego doskonalenia samego siebie i dbanie o dobro innych.

Polscy medaliści Igrzysk Olimpijskich.

Miejsce igrzysk	Zdobywca medalu	Medal
München `72	Antoni ZAJKOWSKI	srebrny
Montreal `76	Marian TAŁAJ	brązowy
Moscow `80	Janusz PAWŁOWSKI	brązowy
Seoul `88	Waldemar LEGIEŃ	złoty
	Janusz PAWŁOWSKI	srebrny
Barcelona `92	Waldemar LEGIEŃ	złoty
Atlanta `96	Paweł NASTULA	złoty
	Aneta SZCZEPAŃSKA	srebrny

Termin "Igrzyska Olimpijskie" i "Olimpiada"

Igrzyska Olimpijskie – najstarsza i zarazem największa międzynarodowa impreza sportowa organizowana co 4 lata w różnych krajach, pod hasłem szlachetnego współzawodnictwa i braterstwa wszystkich narodów Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego.

Olimpiada – okres pomiędzy dwoma następującymi po sobie igrzyskami. Zazwyczaj trwa około 4 lat. Co tyle lat odbywały się starożytne greckie igrzyska w Olimpii i właśnie stąd wywodzi się nazwa tego okresu. Z czasem słowo "olimpiada" w użyciu powszechnym zaczęło powoli tracić swoje dawne znaczenie i wyrównywać się pojęciowo z "igrzyskami". Należy jednak pamiętać, że impreza sportowa organizowana co cztery lata oficjalnie nosi właśnie miano "igrzysk olimpijskich", a nie "olimpiady"

STOPNIE W JUDO

Stopnie szkoleniowe:

6 kyu - pas biały
5 kyu - pas żółty
4 kyu - pas pomarańczowy
3 kyu - pas zielony
2 kyu - pas niebieski
1 kyu - pas brązowy

Stopnie mistrzowskie:

1- 5 dan - pas czarny
6- 8 dan - pas biało-czerwony
9 i 10 dan - pas czerwony

KOMENDY

hajime (hadzime)- zacząć walkę, walczyć
mate- przerwać walkę
sanomama- bezruch
yoshi (joszi) - walczyć dalej
osaekomi- trzymanie
toketa- przerwanie trzymania
soremade- koniec walki
hantei- werdykt (wskazanie)
seiza - siad japoński (na stopach)

LICZENIE DO 10 PO JAPOŃSKU:

1. ich (icz)
2. ni
3. san
4. shi (szy)
5. go
6. rok
7. shich (sicz)
8. hach (hacz)
9. kyu
10. ju

PUNKTACJA W JUDO

waza-ari - przyznawane, gdy przeciwnik spada na bok, lub niecałkowicie na plecy
ippon - przyznawane, kiedy przeciwnik spada na pełne plecy. Ippon kończy walkę przed czasem.

KARY

shido (czyt. szido) – kara (ostrzeżenie), którą można otrzymać w czasie walki: np. za pasywną postawę (brak ataków), unikanie walki, celowe wychodzenie poza pole walki. W czasie walki można otrzymać 2 kary shido, 3 ostrzeżenie jest równe hansoku-make.

hansoku-make – dyskwalifikacja z danej walki, oznaczająca zwycięstwo dla przeciwnika.

UKEMI - pady

koho-ukemi – pad w tył
yoko-ukemi – pad w bok
mae-ukemi – pad w przód
zempo-kaiten-ukemi – przewrót przez bark zakończony padem

WYMAGANIA TECHNICZNE NA 6 KYU

historia i zasady judo, składanie judogi, wiązanie pasa, pojęcia: uke, tori

shizen-tai – postawa naturalna, **jigo-tai** – postawa obronna

ukemi – techniki bezpiecznego padania

kumi-kata - uchwyt

happo-no-kuzushi – wychylenie (w ośmiu kierunkach)

tori – osoba wykonująca technikę

uke – partner, osoba, na której wykonywana jest technika

KATAME WAZA - chwyt (techniki parteru)

hon-kesa-gatame – podstawowe trzymanie opasujące

tate-shiho-gatame – podłużne trzymanie czworoboczne

yoko-shiho-gatame - boczne trzymanie czworoboczne

kami-shiho-gatame - odgórne trzymanie czworoboczne

TERMINY:

Tachi rei -ukłon w staniu

Tachi - Waza -techniki stójki

Ne - Waza -techniki parteru

Za rei -ukłon w (klęku) siadzie klęcznym

Shizen-Tai -postawa naturalna

Jigo - Tai -postawa obronna

Kumi Kata -uchwyt za judogę (za kołnierz i rękaw)

Kuzushi -wychylenie

Tshukri -wejście do rzutu

Kake -faza rzutu