

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

## 5 KYU



### Podstawowe słownictwo:

*Ashi* - noga

*Goshi* - biodro

*Waki* - pacha

*Hara* - brzuch

*Hiza* - kolano

*Te* - ręka

### Polscy olimpijczycy i medaliści Igrzysk Olimpijskich:

1972 r. – I.O. w Monachium: srebrny medal zdobył dla Polski **ANTONI ZAJKOWSKI**.

1976 r. – I.O. w Montrealu **MARIAN TAŁAJ** zdobył brązowy medal, a **MARIAN STANDOWICZ** zajął V miejsce.

1980 r. – I.O. w Moskwie brązowy medal wywalczył **JANUSZ PAWŁOWSKI**.

1988 r. – I.O. w Seulu pierwszy złoty medal zdobył **WALDEMAR LEGIEŃ**.

1992 r. – I.O. w Barcelonie ponownie złoty medal zdobywa **WALDEMAR LEGIEŃ**.

1996 r. – I.O. w Atlancie: złoto **PAWŁA NASTULI** i srebro **ANETY SZCZEPAŃSKIEJ**

### **HISTORIA JUDO - ŚWIAT I POLSKA**

Pierwsze mistrzostwa Europy, zorganizowano w **1951r.**

Pierwsze Mistrzostwa Świata, odbyły się w **Tokio w 1956r.**

Pierwszy raz Judo weszło do programu igrzysk, jako dyscyplina pokazowa na **XVII Igrzyskach Olimpijskich w Tokio w 1964r.**

Pierwsza podsekcja judo w Polsce powstała przy sekcji podnoszenia ciężarów AZS AWF Warszawa w **1954r.**

W **1956r.** przekształcono ją w samodzielną sekcję Judo.

# SAME

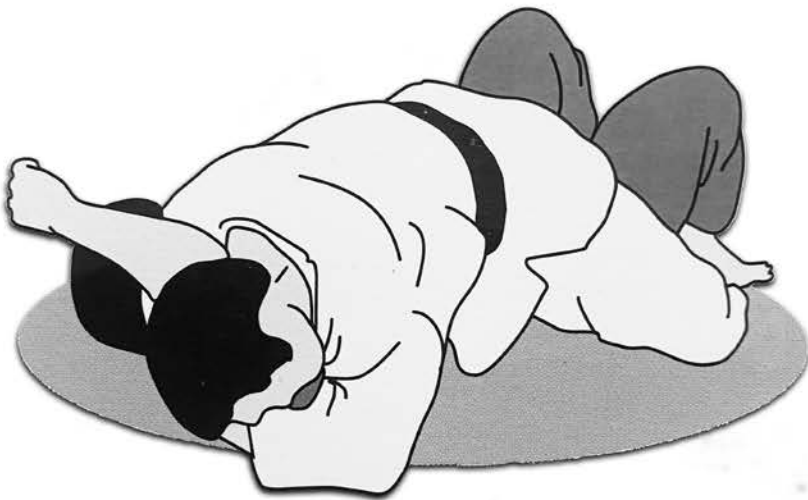


# JUDO

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## KATAME-WAZA

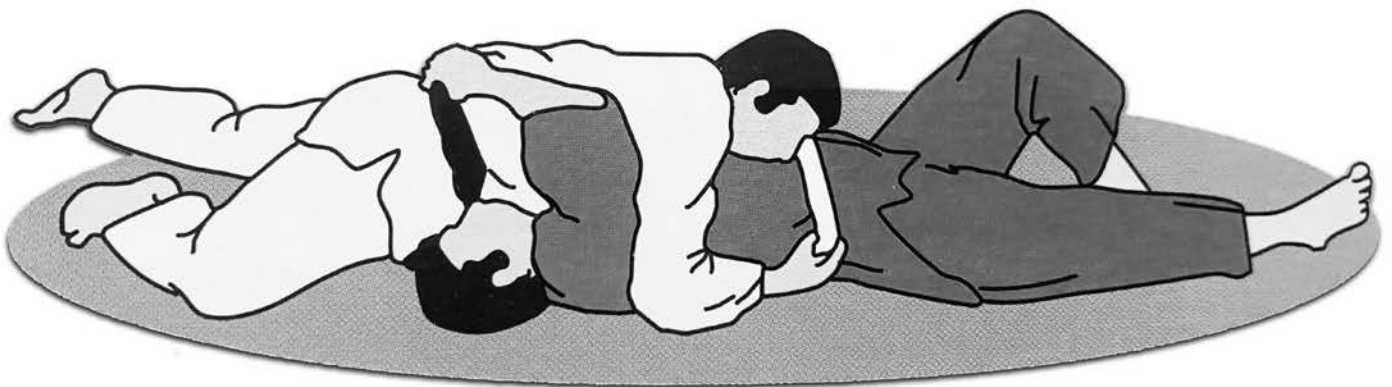


### TATE-SHIHO-GATAME

Uke leży na plecach. Tori wchodzi okrakiem na partnera. Chwyta rękę Uke i kładzie ją na jego twarzy jednocześnie dociskając ją policzkiem do głowy Uke. Drugą rękę wkłada pod szyję Uke i zaciska dłoń. Nogami zahacza nogi Uke i je rozciąga.

### KAMI-SHIHO-GATAME

Tori klęka od strony głowy Uke. Wsuwa pod jego ręce swoje ręce i chwyta Uke za pas. Następnie podciąga ręce do siebie i dociska je do ciała Uke. W tym samym momencie prostuje nogi, wbija palce u stóp w matę i kładzie klatkę na klatce partnera.



**SAME**



**JUDO**

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## KATAME-WAZA

### *KUZURA-KESA-GATAME*

Tori leży swoim bokiem, na tułowiu Uke, jak najbliżej jego pachy. Trzyma ramię Uke pod swoją pachą, a drugą rękę wkłada pod rękę Uke. Dociska ją swoim bicipsem do swojego przedramienia. Nogi są ugięte i dosyć szeroko ułożone. Głowa skierowana w dół po stronie ręki, która leży na macie.



**SAME**



**JUDO**

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

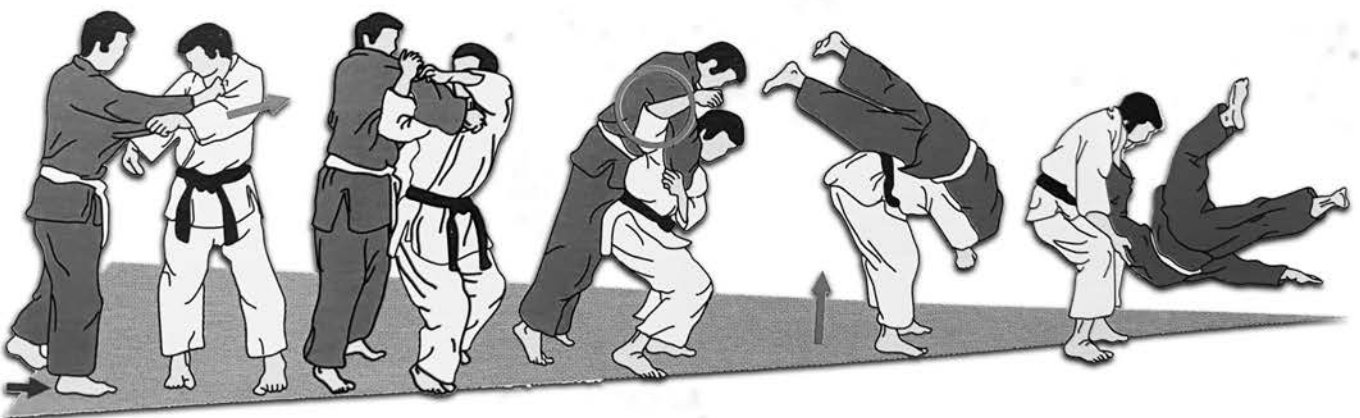


## NAGE-WAZA



### *IPPON-SEOI-NAGE*

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Następnie robi krok prawą (lewą) nogą po skosie i ustawia prawą (lewą) stopę przed prawą (lewą) stopą Uke. Jednocześnie wychylając go w przed-skos. Następnie ręką, która była na kołnierzu zapinamy prawą (lewą) rękę Uke pod pachą i robimy zakrok lewą (prawą) nogą, od wracamy się tyłem tyłem do Uke i jednocześnie obniżamy naszą pozycję. Rzut następuje poprzez wyprostowanie nóg, skręt tułowia i mocną pracę rąk.



**SAME**



**JUDO**

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## NAGE-WAZA

### *KOUCHI-MAKIKOMI*



Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Następnie robi krok po skosie prawą (lewą) nogą i ustawia swoją stopę obok stopy Uke od wewnątrz, jednocześnie jego prawa (lewa) ręka, która była na kołnierzu, idzie pod pachę Uke i łapie za judogi w okolicach barku. Druga noga – lewa (prawa) dochodzi do nogi wykroczonej i w tym czasie Tori rękoma wychyla Uke w tył. Rzut następuje poprzez obniżenie pozycji, oplecenie i zagarnięcie prawą (lewą) nogą, prawej (lewej) nogi Uke oraz mocne ściągnięcie rękoma w dół.

### *TANI-OTOSHI*

W momencie, w którym Uke wykonuje technikę w przód, Tori ugina lekko nogi. Następnie Tori mocno ściąga rękoma w dół oraz kładąc się wsuwa dalszą nogę równoległe do nóg Uke. Tori podczas upadku skręca się w stronę Uke.



**SAME**



**JUDO**

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## NAGE-WAZA

### O-GOSHI



Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Następnie robi krok po skosie i ustawia prawą (lewą) stopę przed prawą (lewą) stopą Uke. Jednocześnie wychylając go w przód-skos. Następnie prawą (lewą) ręką, która była na kołnierzu, łapiemy pod lewą (prawą) pachą za pas Uke i robimy zakrok drugą-lewą (prawą) nogą, odwracamy się tyłem do Uke i jednocześnie obniżamy naszą pozycję. Rzut następuje poprzez wyprostowanie nóg, skręt tułowia i mocną pracę rąk.

### KOSHI-GURUMA

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Następnie robi krok po skosie i ustawia prawą (lewą) stopę przed prawą (lewą) stopą Uke. Jednocześnie wychylając go w przód-skos. Następnie prawą (lewą) ręką która była na kołnierzu łapiemy z góry, za kołnierz Uke i robimy zakrok drugą-lewą (prawą) nogą, odwracamy się tyłem do Uke i jednocześnie obniżamy naszą pozycję. Rzut następuje poprzez wyprostowanie nóg, skręt tułowia i mocną pracę rąk.



**SAME**



**JUDO**

# EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



## NAGE-WAZA



### *MOROTE-SEOI-NAGE*

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Następnie robi krok po skosie i ustawia prawą (lewą) stopę przed prawą (lewą) stopą Uke. Jednocześnie wychylając go w przód-skos. Następnie prawą (lewą) rękę, która była na kołnierzu skręcamy tak, aby włożyć łokieć pod prawą (lewą) pachę Uke, nie puszczając kołnierza. Nasze przedramię musi być ustawione równoległe do podłoża. W tym samym momencie robimy zakrok drugą lewą (prawą) nogą, odwracamy się tyłem do Uke i jednocześnie obniżamy naszą pozycję. Rzut następuje po przez wyprostowanie nóg, skręt tułowia i mocną pracę rąk.

**SAME**



**JUDO**