



EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

4,5 KYU



HISTORIA JUDO

Jigoro Kano - ur. 28 października 1860, w wiosce Mikage, zmarł w godzinach rannych, 4 maja 1938 r. (w wieku 78 lat) na pokładzie statku Hikawa-Maru w drodze powrotnej do Tokio z kongresu MKOI w Kairze.

Wśród pierwszych uczniów mistrza Kano najbardziej znani są:

- *Yoshitsugu (Yoshiaki) Yamashita* – przyszły trener prezydenta Theodore'a Roosevelta,
- *Tsunejiro Tomita* – autor powieści judo „Sugata Sanshiro”,
- *Sakujiro Yokoyama* - znany w swoich czasach jako „Diabeł Yokohamy”

W konsekwencji pojawiania się nowatorskiego systemu walki utworzonego przez Jigoro Kano, w roku 1886 doszło do oficjalnej rywalizacji między dwiema szkołami. Szkoła ju-jitsu (Totsuka-ryu) mistrza Hikosuke Totsuka z uczniami szkoły Kodokan Judo, Jigoro Kano.

W wyniku dominacji triumfowali uczniowie Jigoro Kano, którzy zdecydowanie wygrali trzynaście pojedynków i tylko dwie walki zremisowali.



柔道

SAME



JUDO



EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



PODZIAŁ TECHNIK

NAGE-WAZA (technika rzutów):

***TACHI-WAZA** (technika rzutów w pozycji stojącej)

- TE-WAZA** (rzuty ręczne)
- KOSHI-WAZA** (rzuty biodrowe)
- ASHI-WAZA** (rzuty nożne)

***SUTEMI-WAZA** (technika rzutów poświęcenia)

- MA-SUTEMI-WAZA**

(rzuty poświęcenia z padem na plecy)

- YOKO-SUTEMI-WAZA**

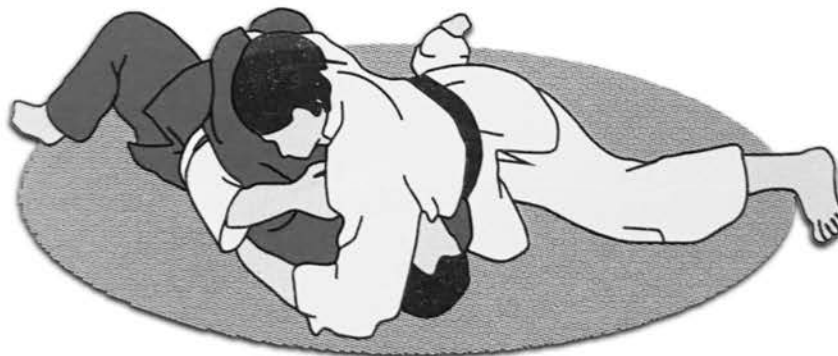
(rzuty poświęcenia z padem na bok)

KATAME-WAZA (technika w parterze):

***NE-WAZA** (technika walki w parterze)

- OSAEKOMI-WAZA** (trzymanie)
- SHIME-WAZA** (duszenia)
- KANSETSU-WAZA** (dźwignie)

KATAME-WAZA **KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME**



Tori klęka przodem do boku partnera. Rękę znajdującą się bliżej głowy wkłada pod dalszą rękę Uke drugą zaś między nogi partnera, jak najgłębiej. Następnie Tori kładzie swoją klatkę piersiową na klatce Uke, prostuje nogi, które ustawione są szeroko i wbija palce stóp w matę. W tym samym czasie mocno zaciska uchwyt dłońmi.

SAME



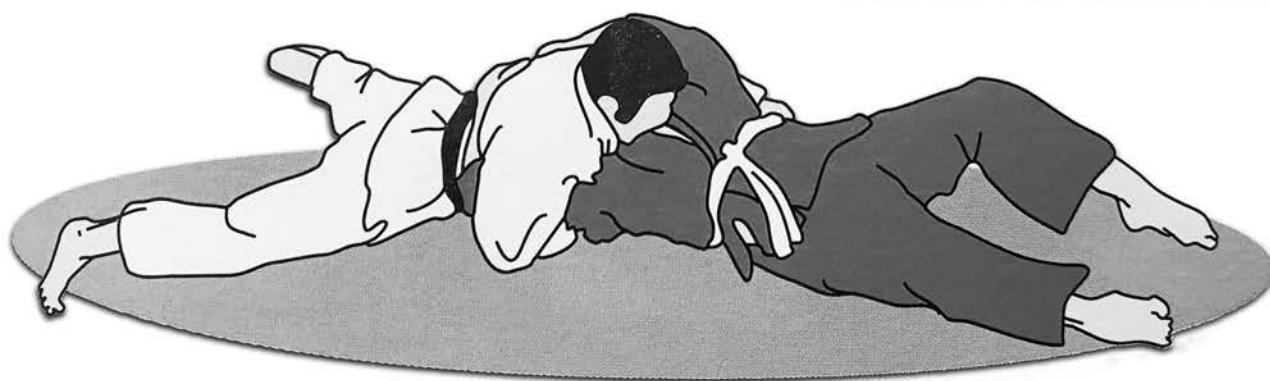
JUDO



EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

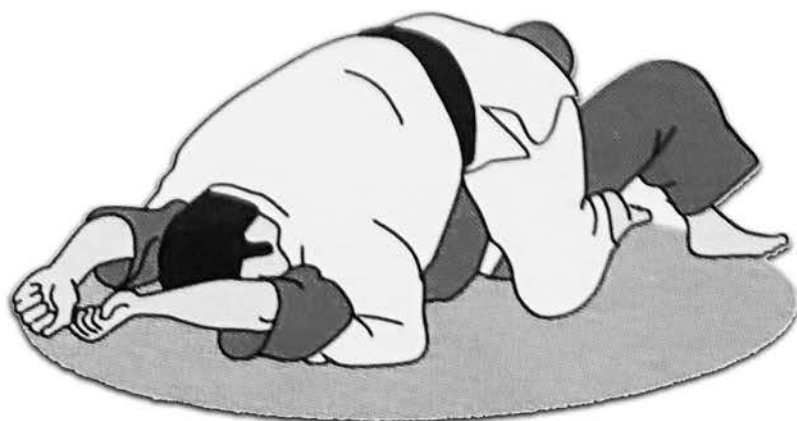


KATAME-WAZA KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



Tori klęka od strony głowy Uke. Wsuwa jedną rękę pod rękę Uke od strony głowy i chwytą Uke za pas. Drugą rękę wsuwa od strony nóg pod rękę Uke i chwytą go za kołnierz. W tym samym momencie prostuje nogi, wbija palce u stóp w matę i kładzie klatkę na klatce partnera.

KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME



Uke leży na plecach. Tori wchodzi okrakiem na partnera. Jedną rękę oplata rękę Uke i wkłada ją pod swoją pachę. Drugą rękę Tori wkłada pod głowę od strony związanej ręki Uke i łapie się za swój pas. Nogami zahacza nogi Uke i je rozciąga.

SAME

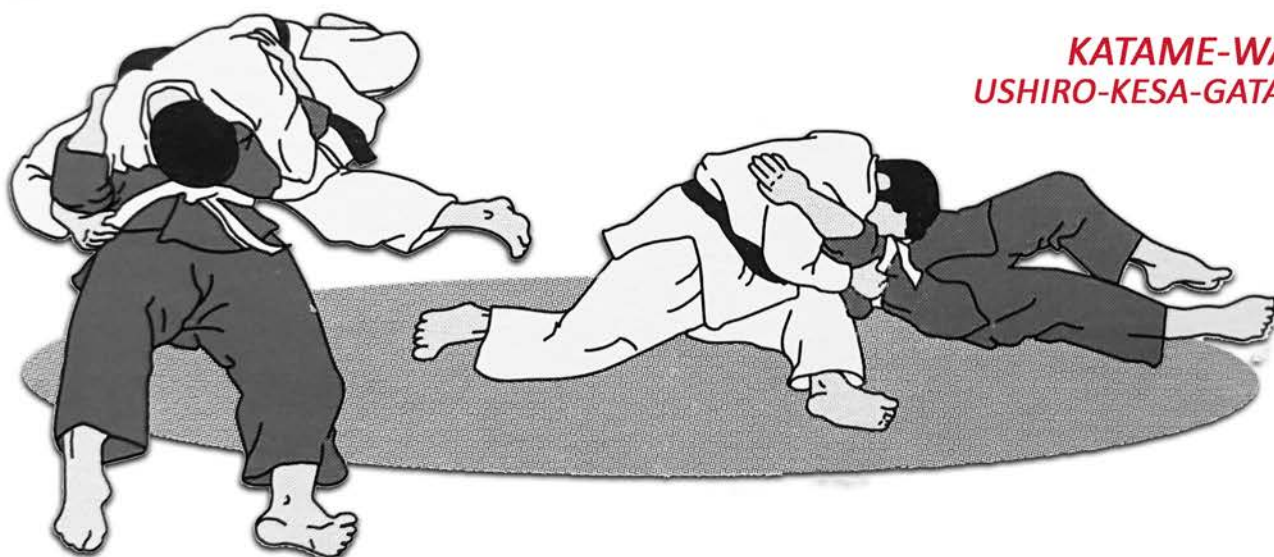


JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

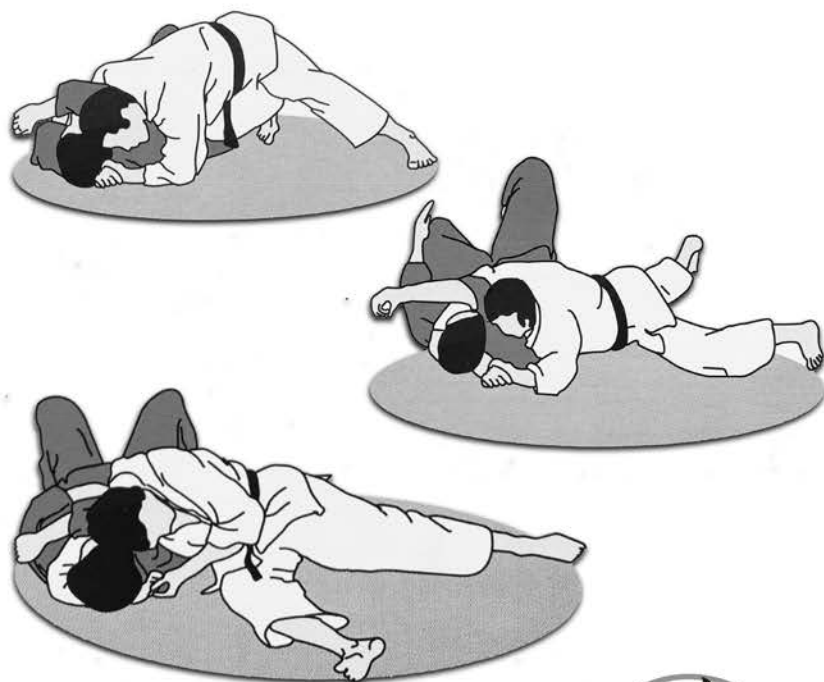


KATAME-WAZA USHIRO-KESA-GATAME



Tori siada równolegle do leżącego Uke, chwytając jego bliższą rękę i wkładając ją pod swoją dalszą pachę. Drugą rękę wsuwa pod wolną rękę Uke i łączy za jego pas. W tym samym momencie kładzie swoją klatkę na klatce Uke. Nogi ugięte w kolanach i szeroko ustawione.

KATA-GATAME



Tori klęka obok Uke i kładzie jego bliższą rękę na jego głowie. Następnie Tori wkłada pod głowę Uke rękę znajdującą się bliżej leżącego Uke. Następnie chwytając się za swoje dłonie a głową dociska rękę Uke znajdującą się na jego twarzy. Tori klęczy na kolanie bliżej Uke, a drugą nogę prostuje w bok i się nią zapiera tak, że jego nogi i ręce tworzą trójkąt.

SAME

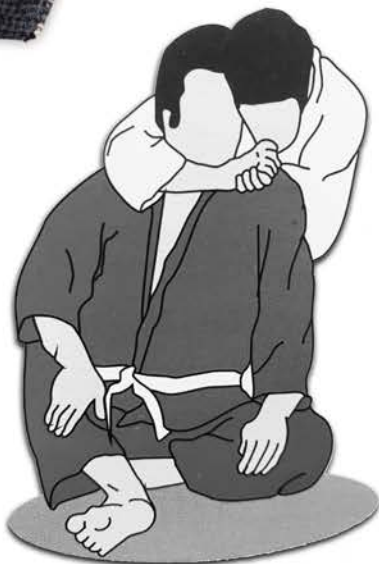


JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



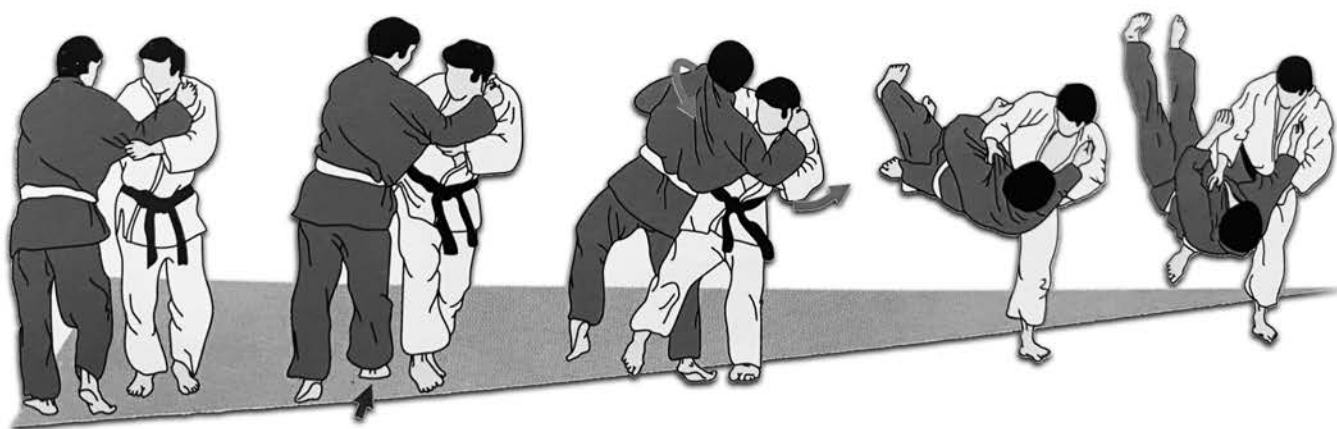
KATAME-WAZA HADAKA-JIME



Uke siedzi. Tori jest za jego plecami. Tori klęka na lewym (prawym) kolanie prawa (lewa) noga jest przyciśnięta do pleców Uke. Następnie prawą (lewą) rękę, na wysokości przedramienia, umieszcza na szyi Uke, łapie się za swoją drugą dłoń, przysuwa policzek do policzka Uke i zaciskając oraz skręcając lekko dłonie wykonuje duszenie.

NAGE-WAZA O-SOTO-GARI

Tori trzyma klasyczny uchwyt. Robi krok swoją lewą (prawą) nogą w przód tak aby znalazła się obok nóg Uke. Przenosi na nią ciężar swojego ciała. Lewą (prawą) ręką dociąga Uke do swojego boku. Prawą (lewą) ręką wychyla Uke w tył. W tym samym momencie wykonuje zamach prawą (lewą) nogą i ścina nią bliższą nogę Uke, jednocześnie mocno pracując rękoma w dół.



SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



NAGE-WAZA OUCHI-GARI



Tori trzyma klasyczny uchwyt. Robi krok w przód prawą (lewą) nogą, lewą (prawą) nogą robi zakrok i jednocześnie wychyla Uke w tył. Klatka przyciśnięta do klatki Uke. Następnie prawą (lewą) nogą zahacza od wewnątrz, lewą (prawą) nogę Uke i ją zabiera. Jednocześnie rękoma ściąga w dół.



SAME



JUDO

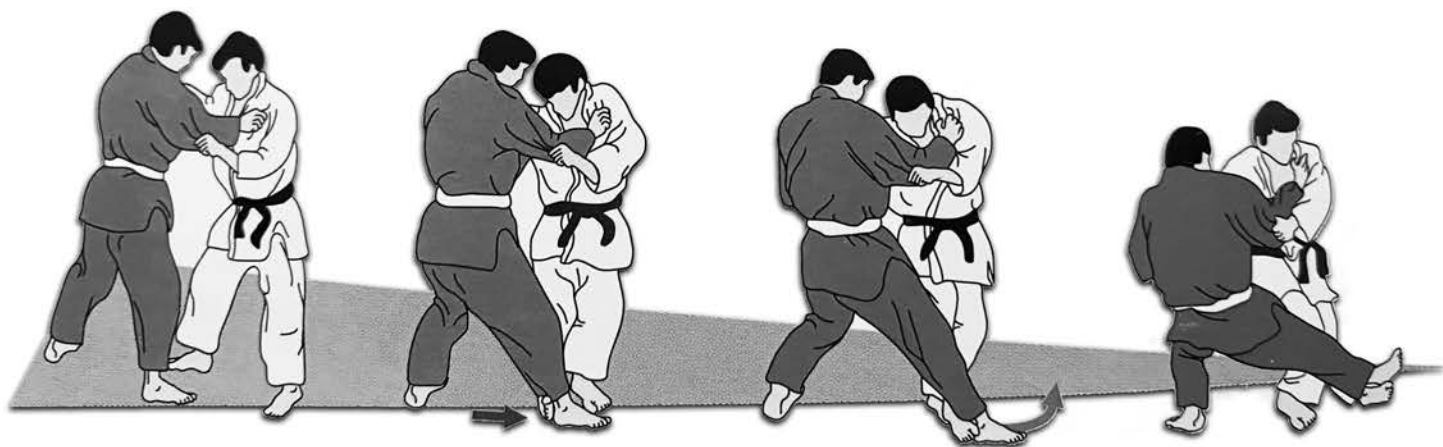
EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



NAGE-WAZA KOUCHI-GARI



Tori trzyma klasyczny uchwyt. Robi krok w tył swoją lewą (prawą) nogą tak aby znalazła się ona w jednej linii z prawą (lewą), skręca swoje ciało, aby było ono prostopadle ustawione do pozycji wyjściowej Uke. W tym samym momencie ciągnie Uke w przód i gdy ten odrywa swoją prawą (lewą) nogę aby wykonać krok, Tori podcina tą stopę swoją prawą (lewą) nogą. Rękoma pracuje w tył.



SAME



JUDO

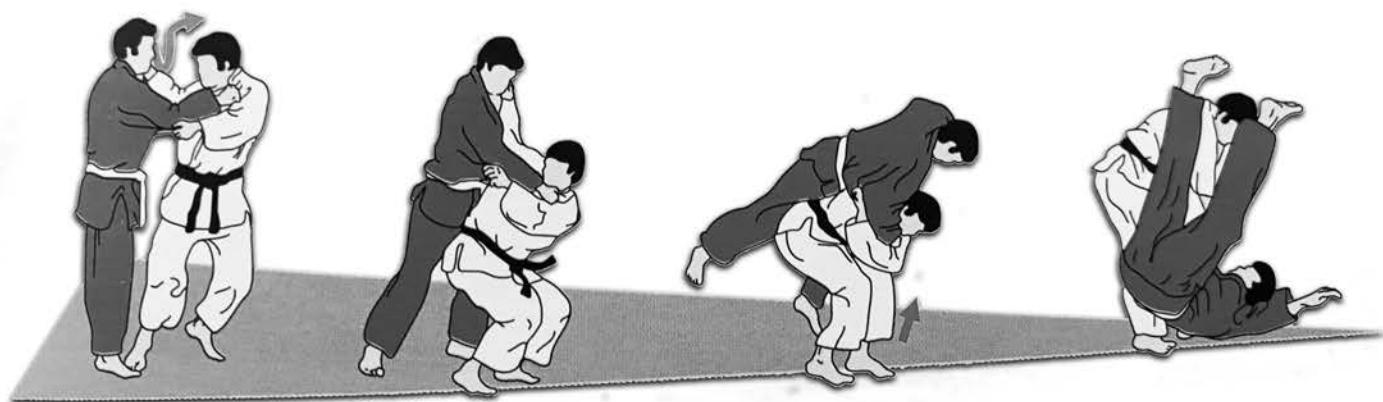
EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



NAGE-WAZA **TSURIKOMI-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. Prawa (lewa) Ręka, która trzyma kołnierz przylega do klatki Uke i jest ustawiona prostopadłe do podłoża. W tym samym momencie robimy zakrok drugą-lewą (prawą) nogą, odwracamy się tyłem, jednocześnie obniżając naszą pozycję. Rzut następuje poprzez wyprostowanie nóg, skręt tułowia i mocną pracę rąk.



SAME



JUDO



EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

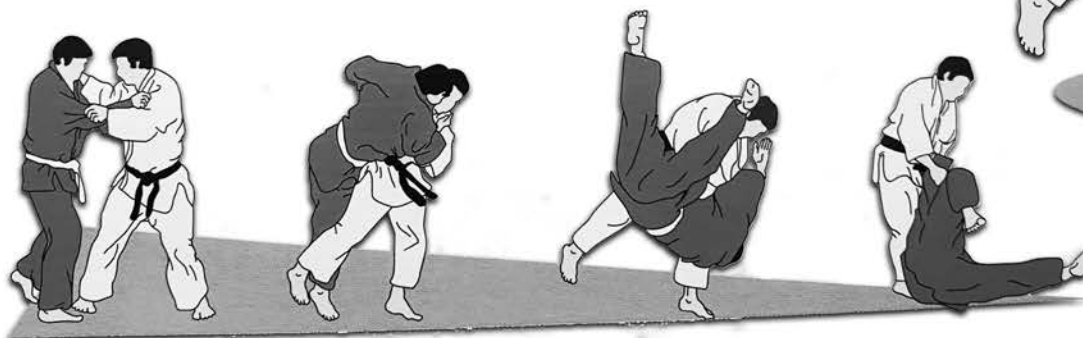


NAGE-WAZA UCHI-MATA

Tori trzyma klasyczny prawy (lewy) uchwyt. Robi krok w przód prawą (lewą) nogą, jednocześnie mocno wychylając Uke w przód. Następnie robi głęboki zakrok pomiędzy nogi Uke, lewa (prawa) noga Tori jest lekko ugięta. Dalej swoją prawą (lewą) nogą wykroczną robi zamach i kieruje nogę pomiędzy nogi partnera. Udem wybija Uke. Ręce pracują po kole w dół.

HARAI-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. W tym samym momencie robimy zakrok drugą nogą, odwracając się tyłem do partnera. Następnie noga wykroczna robi zamach i ścina nogę Uke. Ręce pracują po kole w dół.



SAME



JUDO