



EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

5,5 KYU



HISTORIA

Judo jest jedną z japońskich sztuk walki wręcz – BUDO, znaną na świecie jako ta, która pierwsza stała się dyscypliną olimpijską. Twórcą judo jest Japończyk prof. Jigoro Kano (1860-1938) zebrał, usystematyzował i ulepszył chwytty starego ju-jitsu. Usunął elementy mogące zagrażać zdrowiu lub życiu ćwiczących. 1882 r. – ten rok uznaje się za początek istnienia Judo. W tym samym roku dwudziestodwuletni Kano zakłada w Tokio pierwszą szkołę judo zwaną "Kodokan".

Judo znaczy „łagodna droga” czy „droga do zwinności”, a ogólniej odniesienie zwycięstwa w łagodny sposób (JU-łagodność, ustępliwość, zwinność, DO – droga, zasada, sposób). Pozwala poprzez ustępliwość i zwinność wykorzystać siłę przeciwnika do jego pokonania. Pierwszą szkołą, którą założył Kano, była i jest dalej usytuowana w Tokio, szkoła Judo Kodokan.

3 ZASADY:

Pierwsza zasada judo: *ju- ustąp aby zwyciężyć*. W walce należy wykorzystać siłę przeciwnika: pchany, zamiast stawiać opór, ciągnie przeciwnika wykorzystując jego siłę; jeżeli jest ciągnięty pcha przeciwnika.

Druga zasada judo: *„seiryoku zenyo”* co w tłumaczeniu oznacza „osiągnięcie maksimum efektu w działaniu, przy minimalnym wysiłku fizycznym i psychicznym”.

Trzecia zasada judo: *„jita kyoei”* tłumaczono jako „trenowanie dla wzajemnego dobra i korzyści”.

Pady (UKEMI)

- Pad do tyłu (Koho-Ukemi)
- Pad do przodu (Mae-Ukemi)
- Pad w bok (Yoko-Ukemi)
- Pad przez bark (Zempo-kaiten-ukemi)

SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



PODSTAWOWE POJĘCIA

Dojo – sala treningowa

Tatami – mata

Hajime – start, naprzód (komenda na rozpoczęcie walki)

Mate – stop (komenda na przerwanie walki)

Sore Made – koniec

Judoga – strój do judo

Judoka – zawodnik trenujący judo

Keikogi – bluza judogi

Zubon – spodnie judogi

Obi – pas od judogi

Tachi-Waza – technika w stójce

Ne-Waza – technika w parterze

Randorii – walka szkoleniowa

Rei – ukłon (za-rei: ukłon niski, tachi-rei: ukłon wysoki)

Tori – atakujący, wykonujący ćwiczenie

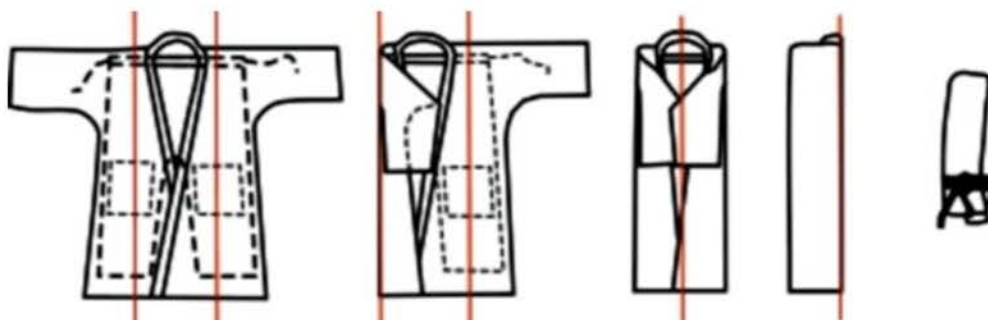
Uke – broniący się, ten na którym Tori wykonuje daną technikę

Kumi-kata - uchwyt klasyczny

Sonomama - bezruch w walce

Maita - poddanie się

SKŁADANIE JUDOGI



SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

POSTAWY



SHISEN-HONTAI
(postawa naturalna)



MIGI-SHISENTAI
(postawa naturalna prawa)



HIDARI-SHISENTAI
(postawa naturalna lewa)



JIGOTAI
(postawa obronna)



MIGI-JIGOTAI
(postawa obronna prawa)



HIDARI-JIGOTAI
(postawa obronna lewa)



SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU



3 fazy rzutu:

1. Kuzushi - wychylenie
2. Tsukuri - wejście
3. Kake - rzut

Punkty w walce JUDO:

Waza-ari
Ippon

Kary w walce JUDO:

- shido
- hansokumake
3 x shido = hansokumake

GIMNASTYKA

Przewrót w przód
Przewrót w przód do skłonu do nóg złączonych
Przewrót w przód do skłonu do nóg szerokich
Przewrót w tył
Przewrót w tył do nóg szerokich

PADY

KOHO-UKEMI



Zacznij od wysunięcia obu ramion do przodu na wysokości barków. Przejdź do pozycji kucznej i opadnij do tyłu na zaokrąglone plecy, jednocześnie uderzając oboma ramionami o matę. Aby zapobiec uderzeniu głową o podłoże, przyciągnij brodę do klatki piersiowej, jakbyś patrzył na swój pas.

SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

PADY



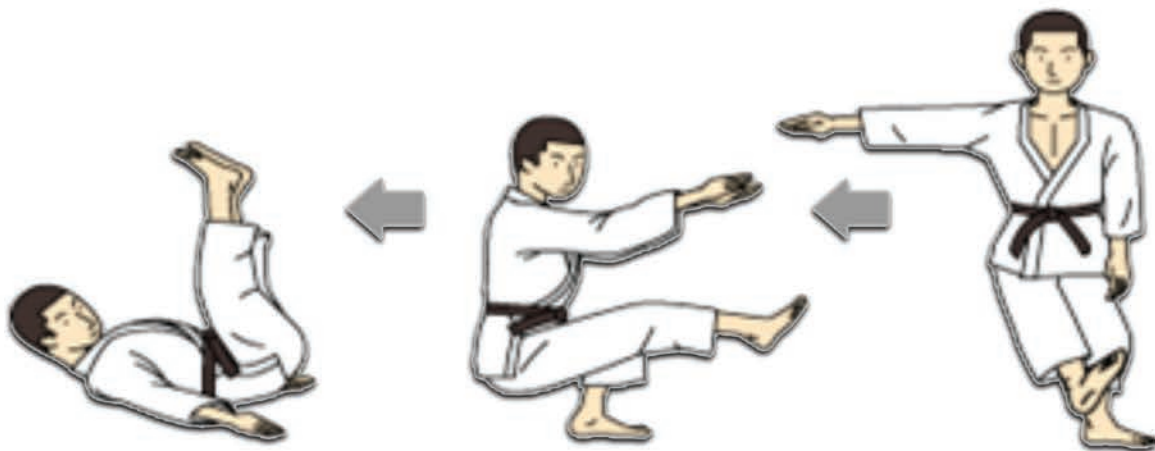
MAE-UKEMI

Zaczynamy w pozycji stojącej, w rozkroku nieco szerszym niż szerokość barków. Ugnij swoje ramiona tak, aby twoje dłonie utworzyły trójkąt. Następnie padnij wyprostowanym ciałem w przód, na swoje przedramiona, aby zamortyzować upadek. Kolana i brzuch są w górze. Opieramy się jedynie na naszych przedramionach i palcach u stóp.



YOKO-UKEMI

Wyciągnij prawe (lewe) ramię na zewnątrz na wysokości barków. Prawą (lewą) nogę przesunij do przodu. Następnie noga z przodu wykonuje ruch jakby chciała zamieść matę, a prawa (lewa) ręka podąża za tym ruchem. Uginamy lewe (prawe) kolano i upadamy na prawy (lewy) bok, jednocześnie poprzez uderzenie prawą (lewą) ręką amortyzujemy upadek. Głowa musi pozostawać w górze.



SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

PADY



ZEMPO-KAITEN-UKEMI

Przenieś obydwie ręce i prawą (lewą) stopę do przodu. Wybij się z nóg w przód i chowając prawe (lewe) ramię między nogi, przetocz się przez nie i przez prawy (lewy) bark. Lewą (prawą) ręką uderz o matę.



KATAME-WAZA

HON-KESA-GATAME

Tori leży swoim bokiem, na tułowiu Uke, jak najbliżej jego pachy. Trzyma ramię Uke pod swoją pachą, a drugą rękę pod głowę Uke. Nogi są ugięte i dosyć szeroko ułożone. Głowa skierowana w dół.



YOKO-SHIHO-GATAME

Tori klęka przodem do boku partnera. Rękę znajdującą się bliżej głowy wkłada jak najgłębiej pod szyję drugą zaś między nogi partnera, również jak najdalej. 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 zaciśka uchwyt dłońmi.



SAME



JUDO

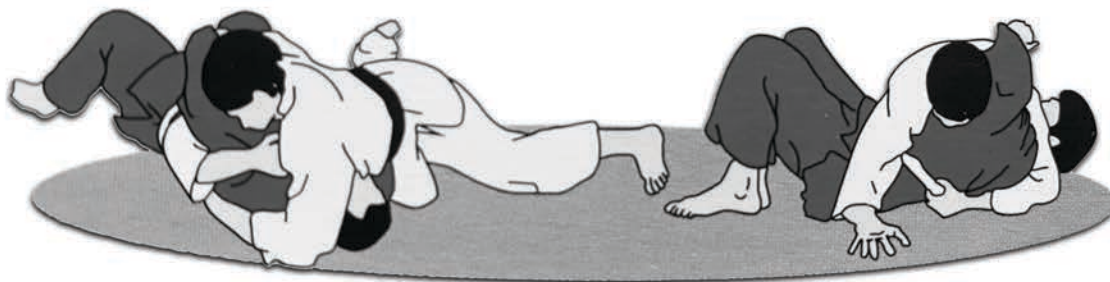
EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

KATAME-WAZA



MUNE-GATAME

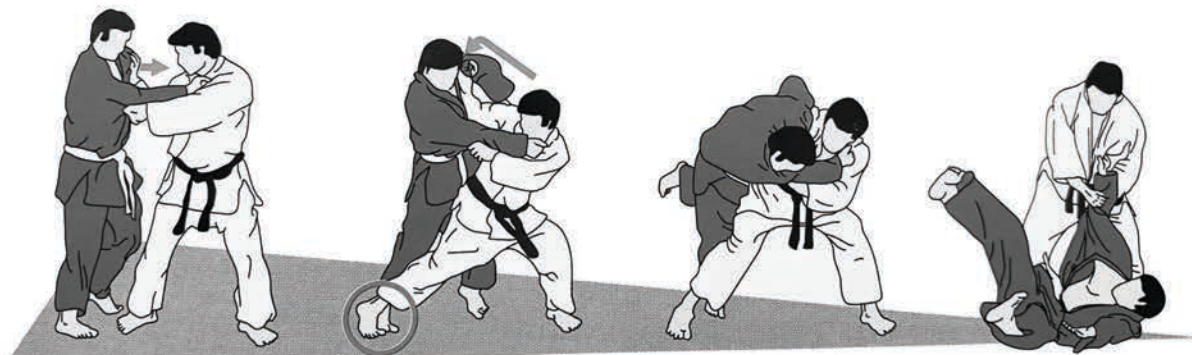
Tori klęka przodem do boku partnera. Nogę znajdującą się bliżej głowy Uke dosuwa do jego ucha. Następnie Tori przekłada ręce na drugą stronę ciała partnera i rękę znajdującą się bliżej głowy Uke, kładzie przy jego głowie, tak aby Tori dotykał łokciem swojego kolana. Drugą ręką mocno chwytamy rękę Uke. Drugą nogę Tori prostuje aby obniżyć swoje biodra i położyć klatkę na klatce Uke. Głowa jest nisko.



NAGE-WAZA

TAI-OTOSHI

Tori chwytą prawy (lewy) klasyczny uchwyt. Następnie robi krok prawą (lewą) nogą w przód i wychyla mocno rękoma Uke w przód skos na jego prawą nogę. Lewą (prawą) nogą robi zakrok, odwracając się tyłem do partnera, tym samym pogłębiając wychylenie. W kolejnej fazie wykonywania techniki Tori zastawia swoją prawą nogą, prawą nogę Uke. Noga Tori, która zastawia musi być ugięta. W momencie rzutu Tori prostuje nogę, skręca tułów i mocno pracuje rękoma po kole w przód.



SAME



JUDO

EGZAMINY NA WYŻSZE STOPNIE KYU

NAGE-WAZA



DE-ASHI-HARAI

Tori trzyma klasyczny uchwyt i porusza się z Uke do przodu. W momencie gdy Uke podnosi stopę, aby odstawić ją do tyłu Tori wykonuje podcięcie od zewnątrz i ścina uniesioną stopę Uke. Podcięcie musi być wykonane jednym zdecydowanym ruchem, kiedy to Uke odrywa swoją stopę od maty. W tym celu Tori musi zachować wyprostowaną postawę ciała. Ręka, która trzyma rękaw pracuje w taki sposób jakby Tori chciał wbić swój łokieć Uke w jego bok. Druga zaś, idzie w stronę głowy Uke.



SAME



JUDO