

4,5 KYU

1. TEORIA:

a. HISTORIA JUDO

Jigoro Kano - ur. 28 października 1860 r., 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.

W konsekwencji pojawienia 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.

b. HISTORIA JUDO - ŚWIAT I POLSKA

Pierwsze Mistrzostwa Europy, zorganizowano w 1951 r.

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

Pierwszy raz Judo weszło do programu Igrzysk, jako dyscyplina pokazowa na XVIII Igrzyskach Olimpijskich w Tokio w 1964 r.

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

W 1956 r. przekształcono ją w samodzielną sekcję Judo.

c. PODZIAŁ TECHNIK

Nage Waza

Tachi Waza (*techniki rzutów w pozycji stojącej*)

Te Waza (*rzuty ręczne*)

Koshi Waza (*rzuty biodrowe*)

Ashi Waza (*rzuty nożne*)

Sutemi Waza (*techniki rzutów poświęcenia*)

Ma sutemi Waza (*rzuty poświęcenia z padem na plecy*)

Yoko sutemi Waza (*rzuty poświęcenia z padem na bok*)

Katame Waza (*techniki w parterze*)

Ne Waza (*techniki walki w parterze*)

Osaekomi Waza (*trzymania*)

Shime Waza (*duszenia*)

Kansetsu Waza (*dźwignie*)

2. PRAKTYKA:

NAGE WAZA:	KATAME WAZA:
1. MOROTE SEOI NAGE 2. TAI OTOSHI 3. O SOTO GARI 4. KOUCHI GARI 5. HARAI GOSHI	1. KUZURE KESA GATAME 2. KUZURE MUNE GATAME 3. KUZURE YOKO SHIHO GATAME 4. KUZURE TATE SHIHO GATAME 5. KUZURE KAMI SHIHO GATAME