



UKEMI - pady:

1. KOHO-UKEMI – pad w tył
2. YOKO-UKEMI – pad w bok
3. MAE-UKEMI – pad w przód
4. ZENPO-UKEMI – pad w przód z przewrotem

KATAME-WAZA - techniki w parterze:

1. HON-KESA-GATAME
2. TATE-SHIHO-GATAME
3. YOKO-SHIHO-GATAME
4. KAMI-SHIHO-GATAME

HISTORIA JUDO:

Twórca Judo - prof. **JIGORO KANO** (1860–1938).

Judo pochodzi z Japonii. Zebrał on i ulepszył chwytty ju-jitsu (ju-jutsu) nadając im nową formę. Kano usunął z ju-jitsu elementy mogące zagrozić zdrowiu lub życiu wprowadzając nowe, stworzone przez siebie chwytty. Jako datę powstania judo przyjmuje się ufundowanie przez Jigoro Kano Instytutu Kodokan w 1882 r. w Tokio. Nazwę „JUDO” tłumaczy się jako „drogę ustępowania” lub „drogę do zwinności” (JU –zwinność, łagodność, ustępowanie oraz DO – droga).

ZASADY JUDO:

1. Ustąp aby zwyciężyć - zasada „JU” W myśl tej zasady do obezwładnienia przeciwnika należy wykorzystać w dużej mierze jego siłę fizyczną. Gdy zostajesz popchnięty zejdz z linii ataku, ustąp miejsca napierającemu co spowoduje utratę przez niego równowagi. Jeśli jesteś ciągnięty, nie zapieraj się za wszelką cenę tylko pchnij napastnika przez co spotęgujesz działanie jego własnej siły i skierujesz ją przeciw jemu samemu.

2. Maksimum efektu przy minimum wysiłku - Zasada ta wiąże się ściśle z zasadą „JU”. W swoim postępowaniu należy dążyć do takiego wykorzystania swoich umiejętności, aby przy jak najmniejszym wysiłku odnosić jak największe cele.

3. Czynić dobro nawzajem dla dobra ogółu - Jest to zasada w dużej mierze etyczna, wyznaczająca kierunek naszego postępowania. Kierując się tą zasadą powinniśmy dążyć do ciągłego doskonalenia samego siebie i dbanie o dobro innych. Osiągnąć to można poprzez poznawanie nowych chwytów, branie odpowiedzialności za zdrowie innych, nie wykorzystywanie swojej przewagi do złych celów, pomaganie partnerowi dla osiągnięcia przez niego sukcesu. A dbałość o moralne aspekty doskonalenia się w sztuce walki jest fundamentem szkolenia w judo. To właśnie odróżnia judo od bijatyki i pozwala nazwać je sztuką.

WYMAGANIA TECHNICZNE:

1. **Składanie judogi, wiązanie pasa**
2. **ZA-REI** – ukłon w pozycji klęcznej , **TACHI-REI** – ukłon w pozycji stojącej
3. **SHIN TAI (tsugi ashi, ayumi ashi)**
4. **KUMI KATA** – uchwyt
5. **SHIZEN** – postawy
6. **SHIZEN TAI** – postawa naturalna
8. **JIGO TAI** – postawa obronna

LICZEBNIKI I ICH WYMOWA:

- 1 – **ICHI** (iczi)
- 2 – **NI** (ni)
- 3 – **SAN** (san)
- 4 – **SHI** (si) / **YON** (jon)
- 5 – **GO** (go)
- 6 – **ROKU** (roku)
- 7 – **SHICHI** (sici)
- 8 – **HAICH** (haci)
- 9 – **KU** (kju)
- 10 - **JU** (dziu)

STOPNIE UCZNIOWSKIE KYU

- 6 – KYU PAS BIAŁY
- 5,5 - KYU PAS BIAŁO –ZOLTY
- 5 – KYU PAS ZOLTY
- 4,5 – KYU PAS ZOLTO-POMARANCZOWY
- 4 – KYU PAS POMARANCZOWY
- 3,5 KUY PAS POMARANCZOWO-ZIELONY
- 3 – KYU PAS ZIELONY
- 2- KYU PAS NIEBIESKI
- 1 – KUY PAS BRAZOWY

SŁÓWKA I TERMINY:

- JUDOKA:** zawodnik
- JUDOGA:** strój do judo
- KEIKOKI:** bluza od stroju
- ZUBON:** spodnie od stroju
- SENSEI:** nauczyciel , mistrz
- ERI:** kołnierz
- OBI:** pas
- KYU:** stopień, ranga
- DOJO:** sala judo
- TATAMI:** mata
- HAJIME:** rozpocząć walkę
- MATTE:** czekać
- SONO MAMA:** nie ruszać się, używana tylko w ne-waza (w parterze)
- YOSHI** - wznowienie walki w ne-waza
- OSAEKOMI:** trzymanie
- TOKETA:** koniec trzymania
- SORE - MADE:** koniec walki
- MAITTA:** poddanie się
- REI:** ukłon
- JU-DO:** droga do zwinności, łagodności (łagodna droga)
- MIGI:** prawa
- HIDARI:** lewa
- RANDORI:** rodzaj ćwiczeń, walk

