

5,5 KYU

1. TEORIA:

a.

HISTORIA JUDO

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 chwytły 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, uступliwość, zwinność, DO - droga, zasada, sposób). Pozwala poprzez uступliwość i zwinność wykorzystać siłę przeciwnika do jego pokonania. Pierwszą szkołą, która założył Kano, była j jest dalej usytuowana w Tokyo, szkoła Judo Kodokan.

b.

TRZY ZASADY JUDO

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".

c.

PODSTAWOWE POJĘCIA

Judoga - strój do judo
Judoka - zawodnik trenujący judo
Keikogi - bluza judogi
Zubon - spodnie judogi
Obi - pas od judogi
Tachi Waza - technika w stojce
Ne Waza - technika w parterze
Randorii - walka szkoleniowa
Rei - ukłon
Tori - atakujący, wykonujący ćwiczenie
Uke -broniący się, ten na którym Tori wykonuje daną technikę
Kumi Kata - uchwyt klasyczny
Maïta - poddanie się
Shisen Hontai - postawa neutralna
Jigotai - postawa obronna
Migi - prawa strona
Hidari - lewa strona

d. TRZY FAZY RZUTU

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

e. KOMENDY SĘDZIOWSKIE W WALCE

Punkty w walce:

Yuko - najniższy punkt

Wazari - średni punkt

Ippon - najwyższy punkt (kończy walkę)

Kary w walce:

Shido - kara w judo

Hansokumake - dyskwalifikacja

(3 x shido = hansokumake)

Sonomama - bezruch w walce

2. PRAKTYKA:

a. PADY

Zempo kaiten ukemi - pad w przód z przewrotem przez bark

b. TECHNIKI

NAGE WAZA:

1. OUCHI GARI
2. O GOSHI

KATAME WAZA:

1. TATE SHIHO GATAME