

KLUB JUDO PANDA

Teoria

Judo pochodzi z **Japonii**. Jego twórcą był **Jigoro KANO** (1860-1938). Zebrał on i ulepszył chwytty jiu-jitsu nadając im nową formę. Kano usunął z jiu-jitsu elementy mogące zagrozić zdrowiu lub życiu wprowadzając nowe, stworzone przez siebie. Nazwę JUDO można tłumaczyć jako "drogę do zwinności" lub "łagodną drogę" (**JU** - zwinnie, łagodnie, ustępować; **DO** - droga, zasada).

Kodokan – pierwsza szkoła judo

Dojo – sala treningowa

Tatami – mata

Uprawiający, ćwiczący judo to **Judoka** (dzudoka).

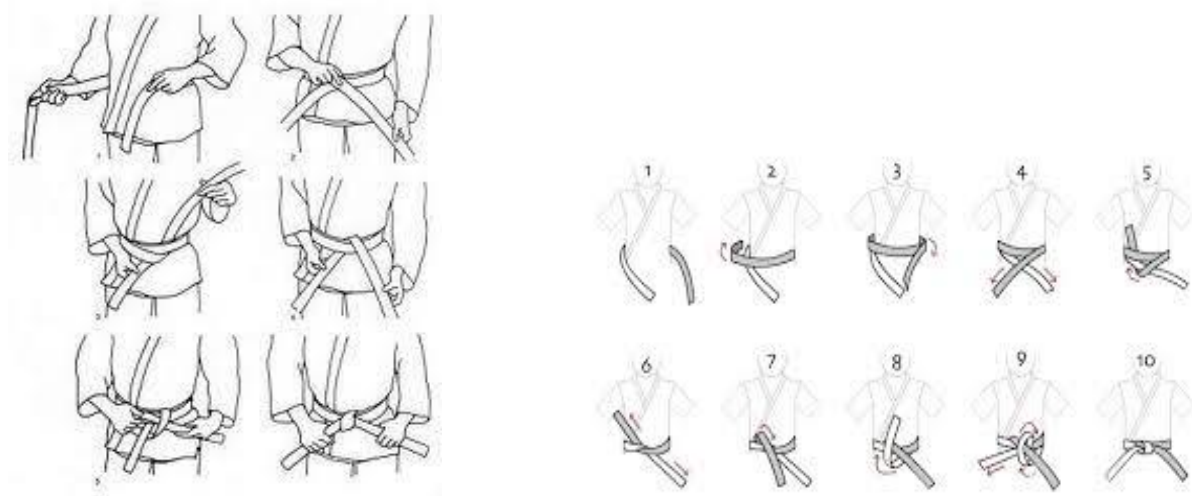
Dwóch ćwiczących ze sobą judoków określamy specjalnymi nazwami, aby łatwo ich odróżnić.

Ta osoba, która wykonuje ćwiczenie nazywa się **TORI**, a ta na której wykonuje się ćwiczenie – to **UKE**.

W judo występują stopnie uczniowskie – **kyu** i mistrzowskie – **dan**. Stopniom odpowiadają poszczególne kolory pasa:

- 6 kyu, – biały pas
- 5 kyu, – żółty pas
- 4 kyu, – pomarańczowy pas
- 3 kyu, – zielony pas
- 2 kyu, – niebieski pas
- 1 kyu, – brązowy pas
- 1-5 dan – pas czarny
- 6-8 dan – pas biało-czerwony
- 9-10 dan – pas czerwony

Wiązanie pasa:



Podstawowe zasady judo:

- **Ustąp aby zwyciężyć**

Zasada *JU*. Jeśli mocniejszy przeciwnik mnie popchnie, na pewno upadnę do tyłu, nawet jeśli zaprę się ze wszystkich sił. Jeśli natomiast w momencie pchnięcia ustąpię i wykorzystam utratę równowagi przez przeciwnika do wykonania własnej techniki to mam szansę na pokonanie go.

- **Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku**

Zasada *SEIRYOKU ZENYO*. Zasada ta opisuje dobór właściwego sposobu (techniki) do określonej sytuacji, polega ona na optymalizacji naszych działań. Gdy jesteś pchany ciągnij, gdy jesteś ciągnięty pchaj.

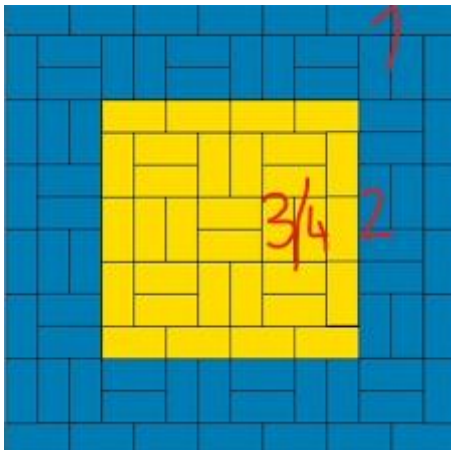
- **Przez czynienie dobra nawzajem do dobra ogólnego**

Zasada *JITA KYOEI*. Ta zasada mówi o szlachetnych założeniach filozofii judo, zabrania używać judo poza treningiem lub walką sportową z wyjątkiem obrony koniecznej. Mówi o dbaniu i odpowiedzialności za współczwiczających.

Ukłony na egzaminie:

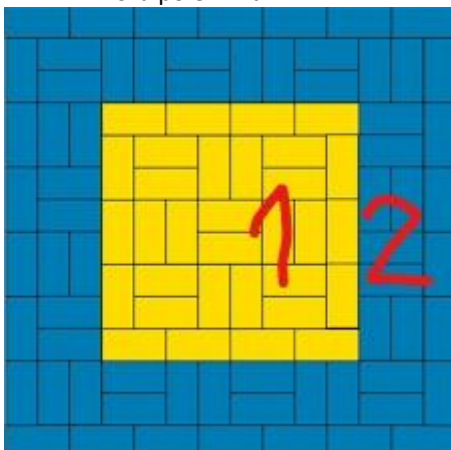
Wchodząc na matę:

1. Przed wejściem na matę
2. Przed wejściem na pole walki
3. W polu walki do komisji sędziowskiej
4. W polu walki do siebie



Schodząc z maty (schodzimy tyłem):

1. W polu walki do siebie
2. Poza polem walki



Strój (judoga) składa się z :

Spodnie – **ZUBON**

Bluza – **KEIKOGI lub UWAGI**

Pas – **OBI**

Fazy rzutu:

KUZUSHI – wychylenie, wytrącenie przeciwnika z równowagi

TSUKURI – faza rzutu (druga) podczas wykonywania technik/zakrok, wejście

KAKE – końcowa faza ataku, rzut

Pady:

UKEMI – pad, technika bezpiecznego upadania

KOHO-UKEMI – pad w tył

YOKO-UKEMI – pad w bok/na bok

ZEMPO-KAITEN-UKEMI – pad w przód z przewrotem

MAE-UKEMI – pad w przód (bez przewrotu)

Punkty:

- **ippon** (kończący walkę, najwyższy)

- **waza-ari** (niższy punkt)

Dwa waza-ari sumują się dając ippon (komenda sędziego: „waza-ari – awasete – ippon”)

Kary:

- **shido**

Dwie kary shido to dwie żółte kartki, trzecia kara to już czerwona kartka i kara **HANSOKU-MAKE** (dyskwalifikacja).

OSAEKOMI (czyt. Osajkomi) – trzymanie

TOKETA – wyjście, uwolnienie się z trzymania

HAJIME – start, początek w judo, naprzód

MATE – stop

SONO-MAMA – komenda zatrzymująca akcję (w parterze), bezruch, nie ruszać się

YOSHI – komenda wznawiająca walkę po wstrzymaniu akcji

MAITTA – poddanie się, "poddaję się"

SORE-MADE – koniec walki

HANTEI – orzeczenie, werdykt, decyzja (sędziowska)

RANDORI – walki treningowe

Ne-waza – w parterze, niskiej pozycji

Tachi-waza (czyt. Taczi łaza) – w pozycji stojącej

SEIZA – pozycja siedząca, usiąść na zbiórce (rozpoczęcie/zakończenie treningu w pozycji siedzącej)

REI – ukłon

TACHI-REI – ukłon w pozycji wysokiej

ZA-REI – ukłon w pozycji niskiej

MOKUSO – medytacja (zamknięcie oczu)

YAME – koniec (otwarcie oczu)

KUMI-KATA - sposób uchwytu, chwytania

Liczebniki japońskie:

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)