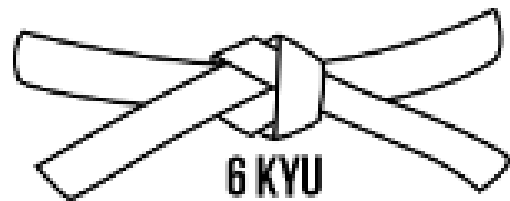
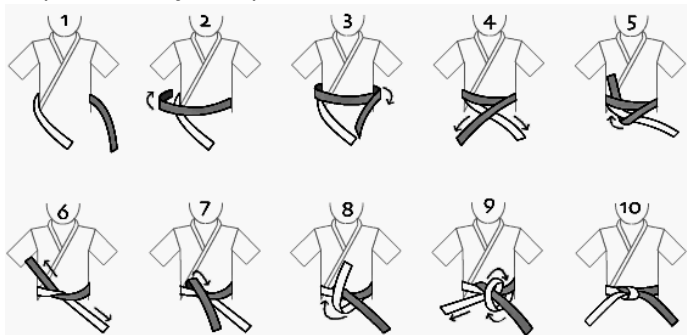


### 1. Poprawne wiązanie pasa



### 2. Pady

-koho-ukemi (pad w tył)

-yoko-ukemi (pad w bok) na obie strony

-mae-ukemi (pad w przód)

-zempo-ukemi (pad w przód z przewrotem przez bark)



### 3. Trzymania

Yoko Shiho Gatame (boczne trzymanie czworoboczne)



Hon Kesa Gatame (trzymanie opasujące)



Tate Shiho Gatame (równoległe trzymanie czworoboczne)

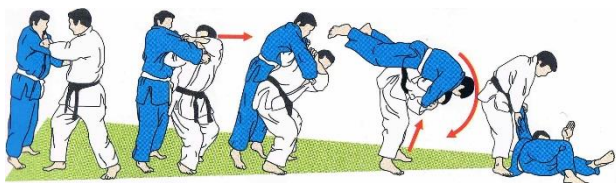


Kami Shiho Gatame (górne trzymanie czworoboczne)

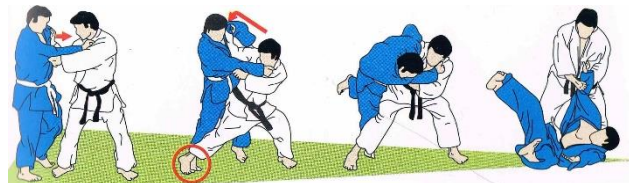


### 4. Rzuty

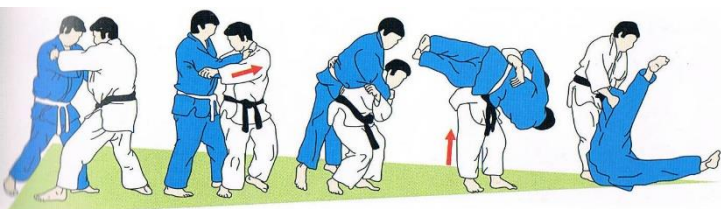
Morote Seoi Nage (dwuręczny rzut przez bark)



Tai Otoshi (obalenie przez obniżenie ciała)



O Goshi (duży rzut biodrowy)



O Uchi Gari (duże podcięcie wewnętrzne)



## Historia i zasady judo

Do dnia dzisiejszego nie został jednoznacznie określony rodowód sztuk walki wręcz. Najstarsze zapisy wspominające o systemach samoobrony pochodzą z 3 w. p.n.e. Pierwszymi rodzajami walk było sumo i yawara., które dały początek ju-jitsu. Sumo uważano za sztukę walki, która mogła zapoczątkować powstanie wielu innych. Różniło się w swej pierwotnej postaci od formy dzisiejszej. W jego skład wchodziły chwyt, rzuty, uderzenia, i kopnięcia. Przez kolejne wieki techniki te były przejmowane przez inne szkoły walki m.in. przez ju-jitsu. W ciągu całej historii Japonii ju-jitsu, będące sztuką walki wręcz było uzupełnieniem technik wojennych z użyciem broni zwanych budo, bugei lub bujitsu. Wraz z upadkiem Japońskiego feudalizmu nastąpił upadek sztuk walki wręcz, co było związane z rozpowszechnieniem się broni palnej. W drugiej połowie XIX w. zostaje zniesiona klasa samurajska i następuje odrodzenie jud-jitsu, a zarazem powstanie nowego systemu walki nazwanego JUDO.

### Twórcą judo był prof. Jigoro Kano (1860-1938).

Jego przygoda ze sportami walki rozpoczyna się w wieku 17 lat. Kiedy to wstępuje na Uniwersytet Tokijski na wydział literatury.

W tym samym roku rozpoczyna treningi ju-jitsu pod okiem mistrza Hachinosuke Fukuda.

Po śmierci Fukudy kontynuuje naukę u mistrza Masamito Jikuba. **W 1882r.** kończy studia i wraz z kilkoma uczniami **zakłada swoją własną szkołę, która stanie się najśłynniejszą szkołą judo na świecie – zwaną KODOKANEM. Kano chcąc odróżnić swój system od szkół ju-jitsu nazwał go Kodokan Judo i oparł go na trzech podstawowych zasadach :**

**Pierwsza zasada brzmiąca „Ju”– ustąp aby zwyciężyć** i oznacza, że w walce należy wykorzystać siłę przeciwnika. Będąc pchanym, zamiast stawiać opór należy pociągnąć napastnika wykorzystując jego siłę, będąc ciągniętym pchać. Zasada ta została odkryta przez lekarza i filozofa Akiyamę Yoshitoki uważanego za twórcę ju-jitsu. Zaobserwował on podczas zimy gałęzie wiśni, które łamały się pod ciężarem padającego śniegu. Inaczej zachowywały się gałęzie wierzby, które pod naporem śniegu ugięły się powodując zsuwanie się śniegu i nie uszkodzone wracały do pierwotnej pozycji. Nazwa judo nie była nową nazwą wymyśloną przez Jigoro Kano. Używały jej wcześniej inne szkoły ju-jitsu. **Samo słowo Judo jest pochodnym słowa ju-jitsu i jest tłumaczone jako łagodna droga, łagodny sposób uzyskiwania zwycięstwa( „ju“- miękki, łagodny, łatwy do przystosowania się; „do“- Droga).** Jigoro Kano użył nazwy judo, gdyż celem jego systemu walki było nie tylko nauczenie pewnej ilości rzutów i chwytów lecz także sposób ich stosowania. Celem Kano było także stworzenie systemu wychowania fizycznego, opartego na etyce, etykietce i filozofii dalekiego wschodu, dostosowanego do realiów treningu sportowego.

Trening judo miał być kompromisem pomiędzy sztuką i sportem.

**Druga zasadą judo „seiroku zenyo“** czyli „maksimum efektu przy minimum wysiłku“. Jest to zasada ekonomizacji charakterystycznej dla każdej dyscypliny sportowej. Jest ona realizowana na drodze perfekcji technicznej, kiedy to można osiągnąć maksymalny efekt przy jak najmniejszym zużyciu energii.

**Trzecia zasada judo „jita kyoie“** to „trenowanie dla wzajemnego dobra i korzyści. Jigoro Kano ujął tę zasadę słowami: **Przez Czynienie sobie dobra nawzajem do dobra ogólnego.** Opracowując nowy system walki Jigoro Kano oparł się przede wszystkim na ju-jitsu, z którego usunął brutalne, niebezpieczne ciosy i chwyt a wprowadził nowe przepisy sportowej walki. Z różnych szkół ju-jitsu wybrał najodpowiedniejsze elementy techniki. Preferując takie cechy jak : zręczność, szybkość, zwinność i doskonałość techniczną. Judo Szybko zdobyło wielu zwolenników stając się usportowioną, bardziej dostępną dla przeciętnego człowieka wersją ju-jitsu. Sport ten stał się na tyle popularny, iż urósł do rangi narodowego sportu Japonii oraz zdobył wielkie zainteresowanie poza granicami swojej ojczyzny. Pionierami judo i kontynuatorami idei Jigoro Kano poza Japonią byli jego uczniowie. Jednym z bardziej znanych propagatorów tego sportu był Kawaishi, który w 1936r. we Francji stworzył własną metodę nauczania i system szkolenia dopasowany do europejskiej mentalności. Rozkwit popularności judo następuje po wprowadzeniu tej dyscypliny sportu programu Igrzysk Olimpijskich. Miało to miejsce w Tokyo w 1964r. Polscy judocy zadebiutowali na Igrzyskach w Monachium w 1972r. kiedy to Antoni Zajkowski wywalczył srebrny medal Olimpijski dla polskiego judo. Pozostali wielcy judocy :

**Waldemar Legień** – dwukrotny złoty medalista Igrzysk Olimpijskich ( Seul 1988, Barcelona 1992), trzykrotny brązowy medalista MŚ, złoty, srebrny i brązowy medalista ME

**Paweł Nastula** - złoty medalista IO w Atlancie w 1996, dwukrotny złoty medalista MŚ, srebrny medalista MŚ, trzykrotny złoty medalista ME.

**Janusz Pawłowski** – srebrny i brązowy medalista IO (Moskwa 1980 i Seul 1988), trzykrotny brązowy medalista MŚ, trzykrotny brązowy medalista ME.

**Aneta Szczepańska** – srebrna medalistka IO w Atlancie 1996

**Antoni Zajkowski** – srebrny medalista IO w Monachium 1972, brązowy medalista MŚ, dwukrotny srebrny medalista ME

**Marian Tańaj** – brązowy medal IO w Montrealu 1976, trzykrotny medalista ME

1. Słowo **judo** tłumaczone jest jako łagodna droga, łagodny sposób uzyskiwania zwycięstwa („ju” –miękki, łagodny, łatwy, „do” –Droga, sposób stosowania)
2. Pierwsza zasada judo: ustąp aby zwyciężyć, druga: minimum wysiłku maksimum efektu, trzecia: przez czynienie sobie dobra nawzajem do dobra ogólnego.
3. Twórcą judo był Jigoro Kano.
4. Pierwsza szkoła judo to „Kodokan”, powstała w Japonii w 1882 roku.
5. Judo wywodzi się od ju-jitsu i jest dyscypliną Olimpijską.

## Podstawowe słownictwo:

**Dojo** – sala treningowa

**Hajime** – start, naprzód (komenda na rozpoczęcie walki)

**Sore Made** – koniec

**Judoka** – zawodnik trenujący judo

**Zubon** – spodnie judogi

**Tachi-Waza** – technika w stojce

**Randori** – walka szkoleniowa

**Tori** – atakujący, wykonujący ćwiczenie

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

**Sonomama** – bezruch w walce

**Tatami** – mata

**Mate** – stop (komenda na przerwanie walki)

**Judoga** – strój do judo

**Kejkogi** – bluza judogi

**Obi** – pas od judogi

**Ne-Waza** – technika w parterze

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

**Kumi-kata** – uchwyt klasyczny

**Maita** – poddanie się

## 3 fazy rzutu:

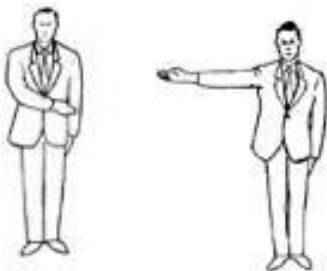
1. **Kuzushi** - wychylenie

2. **Tsukuri** - wejście

3. **Kake** - rzut

## Punkty w walce JUDO:

**Waza-ari**



**2x Waza ari =Ippon**



## Kary w walce JUDO:

**shido**



**3 x shido = hansokumake**



## Stopnie szkoleniowe (wg Polskiego Związku Judo):

### Szkoleniowe:

6 kyu pas biały



5 kyu pas żółty



4 kyu pas pomarańczowy



3 kyu pas zielony



2 kyu pas niebieski



1 kyu pas brązowy



### Mistrzowskie:

od 1 do 5 dana :

pas czarny



6,7,8 dan :

pas biało-czerwony



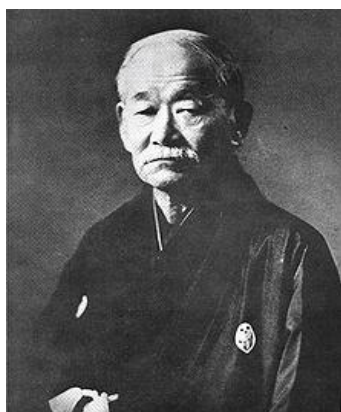
9,10 dan :

pas czerwony



## Profesor Jigoro Kano

Twórca Judo



## JUDO



## LOGO KLUBU JUDO LEMUR

