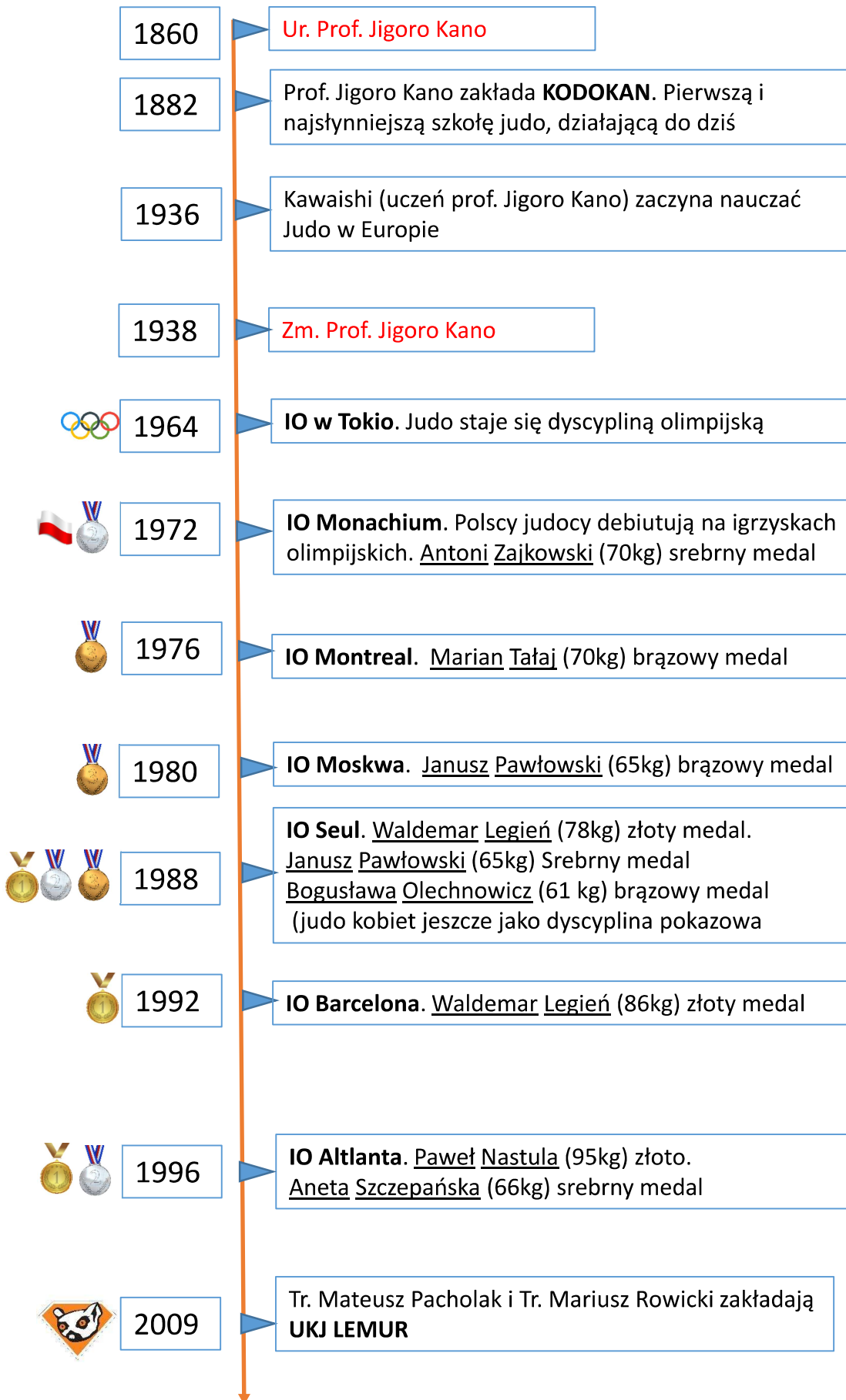
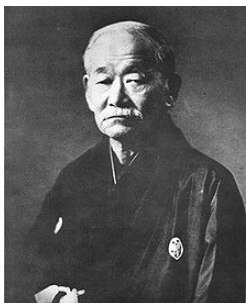


EGZAMIN TEORETYCZNY
JUDO
OD STOPNIA

4,5 KYU

Oś czasu judo





(Profesor Jigoro Kano)

HISTORIA

Do dnia dzisiejszego nie został jednoznacznie określony rodowód sztuk walki wręcz. Najstarsze zapisy wspominające o systemach samoobrony pochodzą z III wieku 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 bu-jitsu. Wraz z upadkiem japońskiego feudalizmu nastąpił upadek sztuk walki wręcz, co było związane z rozpowszechnieniem się broni palnej. W drugiej połowie XIX w. została zniesiona klasa samurajska i nastąpiło odrodzenie ju-jitsu, a zarazem powstał nowy system walki zwany JUDO.

Twórcą judo był prof. Jigoro Kano (1860-1938). Jego przygoda ze sportami walki rozpoczęła się w wieku 17 lat, kiedy to wstąpił na Uniwersytet Tokijski na wydział literatury. W tym samym roku rozpoczął treningi ju-jitsu pod okiem mistrza Hachinosuke Fukuda. Po śmierci Fukudy kontynuował naukę u mistrza Masamito Jikuba. **W 1882 r.** skończył studia i wraz z kilkoma uczniami założył swoją własną szkołę, która stała się najstawniejszą szkołą judo na świecie, zwaną **KODOKANEM**.

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 jego celem było nie tylko nauczanie swoich uczniów pewnej ilości rzutów i chwytów, lecz także sposobów ich stosowania. Kano dążył także do stworzenia 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. 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 urosł 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 1936 r. we Francji stworzył własną metodę nauczania i system szkolenia dopasowany do europejskiej mentalności. Rozkwit popularności judo nastąpił po wprowadzeniu tej dyscypliny sportu do programu Igrzysk Olimpijskich. Miało to miejsce w Tokio w 1964 r.

Profesor Jigoro Kano oparł swój system KODOKAN JUDO na trzech zasadach

Zasada I - ju

(ustęp aby zwyciężyć)

W walce należy wykorzystać siłę przeciwnika. Będąc pchanym, zamiast stawiać opór, należy pociągnąć napastnika wykorzystując jego siłę, natomiast będąc ciągniętym, należy pchać. Zasada ta została odkryta przez lekarza i filozofa Akiyamę Yoshitoki, uważanego za twórcę ju-jitsu. Obserwował on podczas zimy gałęzie wiśni, które łamały się pod ciężarem padającego śniegu. Inaczej zachowywały się gałęzie wierzby, które pod naporem śniegu uginały się powodując zsuwanie się śniegu, po czym nie uszkodzone wracały do swojej pierwotnej pozycji. Według tej zasady, o ostatecznym sukcesie decyduje nie tylko siła i rozmiar, ale również umiejętności techniczne, doskonałość fizyczna i psychiczna.

Zasada II - seiroku zenyo

(maksimum efektu, przy minimum wysiłku)

Druza zasada skupia się na optymalizacji wysiłku. Należy to traktować uniwersalnie, czyli korzystać z niej w sporcie i życiu. Celem powinno być osiągnięcie konkretnych rezultatów przy jak najmniejszym nakładzie sił fizycznych i psychicznych. To bezpośrednio wiąże się z doborem właściwej taktyki. Trzymając się zasady Seiryoku zenyo oszczędza się w walce energię. Polega to na właściwym dobrze technik i chwytów w konkretnych okolicznościach. Nie jest to łatwe zadanie, ale trening judo uczy szybkiego myślenia i korzystania z instynktu. Idąc o krok dalej, rzuty wykonywane w walce, powinny być racjonalnie dobierane i stosowane w odpowiednim momencie, wtedy skuteczność jest najwyższa.

Zasada III - jita kyoei

(przez czynienie sobie dobra nawzajem, do dobra ogólnego)

Trzecia zasada ma w dużej mierze wymiar ludzki. Skupia się na trenowaniu dla wspólnego dobra i korzyści. Według nauk Jigoro Kano jedynie współpraca oparta o wzajemną i szczerą pomoc może prowadzić do wspólnego rozwoju. Z tego powodu judo bliżej jest do systemów samoobrony niż do tych, które opierają się na agresji. Wiaze się z tym również druga idea – w judo chodzi o walkę z samym sobą i swoimi słabościami, znacznie mniej z przeciwnikiem. Osoby kierujące się zasadą jita kyoei w swoim życiu bezustannie się doskonalą i wykazują gotowość do niesienia pomocy innym.

SIEDEM ZASAD FILOZOFICZNYCH

1. Wiedza jest kontrolowaniem, a kontrolowanie – zwycięstwem.
2. Kto się boi, jest skazany na porażkę.
3. Tylko ten, który szuka z pokorą wiedzy, jest bliski doskonałości.
4. Kiedy uświadamiasz sobie ze smutkiem, że nie znasz niczego, robisz twój pierwszy krok w nauce.
5. Nigdy nie bądź dumny ze zwycięstwa nad przeciwnikiem. Ten którego pokonałeś dzisiaj, może wygrać z tobą jutro; jedyne zwycięstwo, które przetrwa to przezwyciężenie twojej własnej niewiedzy.
6. Judoka nie może doskonalić się, by walczyć, on walczy by się doskonalić.
7. Zrozum, że Ty który już potrafisz, musisz być cierpliwy, by nauczać swoich umiejętności.

ZASADY SPORTOWE

ETYKIETA

Strój

Zawodnicy i zawodniczki judo ćwiczą na macie w judodze. Dziewczynki pod bluzą noszą białą koszulkę (t-shirt). Na zawodach używamy (zawodnicy starsi) judog białych i niebieskich. Zawodnik wyczytany jako drugi walczy w niebieskiej judodze. Na macie ćwiczymy boso, poza matą przemieszczamy się w kłapkach. Judoka zawsze dba aby jego strój był czysty i schludny (niepognieciony)

Ukłon

Kłaniamy się wchodząc i schodząc z maty, gdy chcemy porozmawiać trenerem lub gdy zaczynamy lub kończymy ćwiczenie z nowym partnerem. Ukłon obowiązuje również na początku i na końcu każdego treningu, na zbiórce.

Ukłon wysoki :

Ukłon niski:



Zachowanie

Na macie nie ma miejsca na agresję. Zawsze i do wszystkich odnosimy się z szacunkiem.

GESTY I KOMENDY SĘDZIOWSKIE



Hajime; Sore made- początek i koniec walki



Mate! –przerwanie walki



Wskazanie zwycięzcy



Shido! – kara dla zawodnika



Sonomama / Yoshi
wstrzymanie/wznowienie walki



Osaekomi - trzymanie



Toketa – odwołanie trzymania



Popraw judogę

PUNKTY I KARY W JUDO



ippon 10pkt. (kończy walkę)



Waza ari



Waza ari awasete ippon



yuko



przykłady shido :

Shido! – brak ataku



Shido! – Atak pozorowany, fałszywy.



Można dostać dwie żółte kartki (dwie kary shido).



trzecia kara, hansoku make, oznacza koniec walki i wygraną przeciwnika

Dojo – sala treningowa

Tatami – mata

Hajime – (komenda na rozpoczęcie walki)

Mate – stop (komenda na przerwanie walki)

Sore Made – koniec

Judoka – zawodnik trenujący judo

Tachi-Waza – technika w stójce

Ne-Waza – technika w parterze

Randori – walka szkoleniowa

Sonomama – bezruch w walce

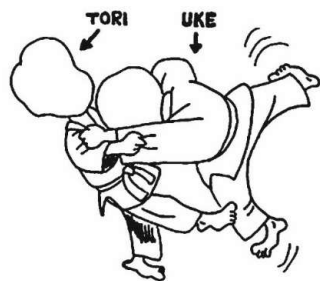
Maita – poddanie się

3 fazy rzutu:

Kuzushi – wychylenie

Tsukuri – wejście

Kake – rzut



SŁOWNIK POJĘĆ

Judoga- strój do judo

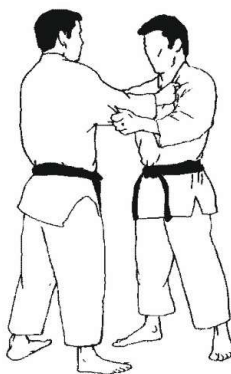


Keikogi - bluza

Obi - pas

Zubon - spodnie

Kumi kata
Uchwyt



A yotsu
Uchwyt klasyczny



Kenka yotsu
Uchwyt dwrotny, lustrzany



STOPNIE

KYU
uczniowskie



6 KYU



5,5 KYU



5 KYU



4,5 KYU



4 KYU



3,5 KYU



3 KYU



2 KYU



1 KYU

DAN
mistrzowskie



1-5 DAN



6-8 DAN



9-10 DAN

WARTO WIEDZIEĆ

POLSKA

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

Marian Tałaj – brązowy medal IO w Montrealu 1976 r., trzykrotny medalista ME.

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

Paweł Nastula – złoty medalista IO w Atlancie w 1996 r., dwukrotny złoty medalista MŚ
srebrny medalista MŚ, trzykrotny złoty medalista ME.

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

Aneta Szczepańska – srebrna medalistka IO w Atlancie 1996 r.

Bogusława Olechnowicz – pierwsza polska medalistka Igrzysk Olimpijskich
(brązowy medal IO Seul 1988)

Polski Związek Judo – W latach 30. XX wieku w polskiej Akademii Wojskowej oraz w ramach szkoleń polskiej policji państwowej powoli wprowadzane były elementy ju-jitsu. W tym czasie zaczęły się też pojawiać książki na ten temat. Były to pierwsze kroki do rozpowszechnienia się w kraju wiedzy o azjatyckich stylach walki. Powoli docierały też wieści o Judo Kodokan. Judo w Polsce zyskało popularność dopiero po II wojnie światowej. Pierwsza sekcja judo, zbliżona jednak bardziej do ju-jitsu niż nauk Jigoro Kano, powstała w 1949 r. przy AWF w Warszawie. W latach 40. i 50. w stolicy kraju zaczęły pojawiać się kolejne sekcje. Polski Związek Judo (PZ Judo) został założony 14 października 1957. W tym samym roku zorganizowano pierwsze Mistrzostwa Polski. Rok później federacja dołączyła do Europejskiej Unii Judo.

ŚWIAT

prof. dr Jigoro Kano, (1860-1938)

Twórca judo. Postać wybitnie zasłużona w historii tej dyscypliny i japońskiego sportu. Studiował także literaturę, nauki polityczne i ekonomię. W 1982 roku założył pierwszą szkołę judo - Kodokan. W 1893 został doradcą ministra Wychowania Narodowego Japonii i rektorem Uniwersytetu Tokijskiego. W 1909 został pierwszym azjatą przyjętym do Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego a w 1911 prezydentem Federacji Sportu Japonii.

Kawaishi Mikinosuke (1899-1969)-7DAN. Poprowadził rozwój [judo we Francji](#) , wraz z [Shozo Awazu](#) , i w większości Europy, a także przypisuje mu się wprowadzenie systemu kolorowych pasów w celu zróżnicowania wczesnych stopni. Fédération Française pośmiertnie przyznała mu 10 dan w judo.

Rena „Rusty” Kanokogi (1935 -2009)-7DAN. nazywana matką kobiecego judo. Amerykańska judoczka. W 1962r. Rozpoczęła naukę w KODOKAN. W 1980 roku Kanokogi zorganizowała pierwsze mistrzostwa świata w judo kobiet w Madison Square Garden.

TECHNIKI JUDO

NAGE WAZA – techniki w stójce				
TACHI WAZA			SUTEMI WAZA	
rzuty w pozycji stojącej z zachowaniem równowagi			rzuty z upadkiem atakującego	
TE WAZA	GOSHI WAZA	ASHI WAZA	MASUTEMI WAZA	YOKOSUTEMI WAZA
rzuty ręczne	rzuty biodrowe	rzuty nożne	na plecy	na bok
Seoi-nage	Uki-goshi	Deashi-harai	Tomoe-nage	Yoko-otoshi
Tai-otoshi	O-goshi	Hiza-guruma	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Kata-guruma	Koshi-guruma	Sasae-tsurikomi-ashi	Ura-nage	Hane-makikomi
Sukui-nage	Tsurikomi-goshi	Osoto-gari	Hikkomi-gaeshi	Soto-makikomi
Uki-otoshi	Harai-goshi	Ouchi-gari	Tawara-gaeshi	Uki-waza
Sumi-otoshi	Tsuri-goshi	Kosoto-gari		Yoko-wakare
Obi-otoshi	Hane-goshi	Kouchi-gari		Yoko-guruma
Seoi-otoshi	Utsuri-goshi	Okuri-ashi-harai		Yoko-gake
Yama-arashi	Ushiro-goshi	Uchi-mata		Daki-wakare
Morote-gari	Daki-age	Kosoto-gake		Uchi-makikomi
Kuchciki-taoshi	Sode-tsurikomi-goshi	Ashi-guruma		Kani-basami !
Kibicu-gaeshi		Harai-tsurikomi-ashi		Osoto-makikomi
Uchi-mata-sukashi		O-guruma		Uchi-mata-makikomi
Kouchi-gaeshi		Osoto-guruma		Harai-makikomi
Ippon-seoi-nage		Osoto-otoshi		Kawazu-gake !
		Tsubame-gaeshi		
		Ouchi-gaeshi		
		Hanegoshi-gaeshi		
		Haraigoshi-gaeshi		
		Uchi-mata-gaeshi		

KATAME WAZA – techniki w parterze		
OSAEKOMI WAZA	KANSETSU WAZA	JIME WAZA
techniki trzymań	techniki dźwigni	techniki duszeń
Kesa-gatame	Ude-garami	Nami-juji-jime
Kuzure-kesa-gatame	Ude-hishigi-juji-gatame	Gyaku-juji-jime
Kata-gatame	Ude-hishigi-ude-gatame	Kata-juji-jime
Kami-shiho-gatame	Ude-hishigi-hiza-gatame	Hadaka-jime
Kuzure-kami-shiho-gatame	Ude-hishigi-waki-gatame	Okuri-eri-jime
Yoko-shiho-gatame	Ude-hishigi-hara-gatame	Kataha-jime
Tate-shiho-gatame	Ude-hishigi-ashi-gatame	Do-jime !
Sankaku-gatame	Ude-hishigi-te-gatame	Sode-gruma-jime
Uki-gatame	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Kata-te-jime
Gyaku-yoko-shiho-gatame	Ashi-garami !	Ryo-te-jime
	Kesa-garami	Tsukkomi-jime
	Kaniuki-gatame	Sankaku-jime
		Koshi-jime
		Morowe-jime
		Kensui-jime
		Kagato-jime
		Ashi-gatame-jime

GOKYO-NO-WAZA



De-ashi-barai



Hiza-guruma



Sasae-tsuri-komi-ashi



O-goshi



O-soto-gari



Uki-goshi



O-uchi-gari



Seoi-nage



Ko-soto-gari



Ko-uchi-gari



Koshi-guruma



Tsuru-komi-goshi



Okuri-ashi-barai



Tai-otoshi



Harai-goshi



Uchi-mata



Ko-soto-gake



Tsuru-goshi



Yoko-otoshi



Ashi-guruma



Hane-goshi



Harai-tsuri-komi-ashi



Tomoe-nage



Kata-guruma



Sumi-gaeshi



Tani-otoshi



Hane-maki-komi



Sukui-nage



Utsuri-goshi



O-guruma



Soto-makikomi



Uki-otoshi



O-soto-guruma



Uki-waza



Yoko-wakare



Yoko-guruma



Ushiro-goshi



Ura-nage



Sumi-otoshi



Yoko-gake