

Wymagania techniczne na stopień 6 kyu (biały pas):

1. Historia i zasady judo
2. Składanie judogi
3. Wiązanie pasa
4. Pojęcia TORI i UKE.
5. Ukłony – w pozycji stojącej (TACHI REI [taczii rei]) i w pozycji klęczącej (ZA REI) .
6. Postawy w judo – naturalna (SHIZEN TAI [szizien tai]) i obronna (JIGO TAI [dżigo tai])
7. Zakroki inaczej obroty ciała (TAI SABAKI)
8. Pady (UKEMI).
9. Podstawowy uchwyt za judoki (KUMI KATA)
10. Wychylenia w 8 stron (HAPPO NO KUZUSHI [kuzuszi])
11. Sposoby poruszania się po macie (Shintai)

1. Historia i zasady judo



Jigoro Kano (07.X.1860 – 04. V. 1938)

Judo pochodzi z Japonii. Jego twórcą był Jigoro Kano. 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 przyjmuję się ufundowanie przez Jigoro Kano Instytutu Kodokan w 1882 r. w Tokio. Nazwę „judo” tłumaczy się jako „drogę ustępowania” lub „drogę zwinności” (JU – zwinność, ustępowanie oraz DO – droga).

Zasady judo stworzone przez profesora Jigoro Kano:

I zasada „Ju” – „Ustąp a zwyciężysz”

W myśl tej zasady do obezwładnienia przeciwnika należy wykorzystać w dużej mierze jego siłę fizyczną. Gdy zostajesz popchnięty zejdź 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. Tak tłumaczył Jigoro Kano zasadę „ju” na Uniwersytecie w Południowej Kalifornii, gdzie przebywał z okazji X Igrzysk Olimpijskich w 1932 r.: *„Przypuśćmy, że siłę człowieka możemy ocenić w jednostkach. Założmy, że człowiek przede mną ma siłę równą 10, a moja siła wynosi jedynie 7. W takiej sytuacji oczywiste jest, że nawet jeśli wykorzystalbym całą swoją siłę, przeciwstawiając się atakowi to i tak nie pokonałbym go. Jeśli jednak zamiast przeciwstawiać się za wszelką cenę atakowi, ustąpiłbym z linii ataku, zachowując przy tym własną równowagę, wtedy przeciwnik zostałby wytrącony z równowagi i poleciałby w przód. W tej sytuacji znalazłby się on w niekorzystnej dla siebie pozycji, stałby się tak słaby (jeśli oceniamy nie jego rzeczywistą siłę, ale niewygodną pozycję), że jego siłę można by wtedy ocenić na 3 punkty, zamiast początkowych 10. Ja natomiast zachowując równowagę, wciąż posiadam swoich 7 jednostek siły. W tej sytuacji mogę pokonać przeciwnika używając jedynie połowę swojej siły, czyli 3,5 jednostek przeciw jego trzem. Druga wolna połowa moich jednostek siły może być wykorzystana na dowolny cel”*.

Trzeba tutaj jasno powiedzieć, że sportowa walka judo nie polega tylko na ustępowaniu ale ściśle się z nim wiąże. Stosuje się w niej różne formy bezpośredniego ataku takie jak duszenia, trzymania, dźwignie i rzuty. Ich zastosowanie powinno opierać się na drugiej zasadzie judo.

II zasada „Seiryoku zenyo” – „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. Zasada ta pozwala na zaoszczędzenie energii poprzez stosowanie odpowiednich technik, chwytów czy taktyki, do aktualnej sytuacji, w której się znaleźliśmy. Należy oszczędzać nie tylko siłę fizyczną, ale psychiczną. Zasada wynika z podstaw fizyki oraz termodynamiki, gdzie zasada minimum działa jest znana od czasów Fermata (światło biegnie po najkrótszym torze), ciało spada w kierunku najszybszej utraty energii, przemiany termodynamiczne zachodzą tak, aby osiągnąć minimum energii. W walce wręcz te ogólne zasady przyrody muszą również obowiązywać.

III zasada „Jita kyoei” – „Wzajemnego dobra i korzyści”

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. To dlatego jest ono akceptowane na całym świecie i doczekało się również uznania MKOL. To również judo jest bezpiecznym sportem, umożliwiającym czerpanie radości z odnoszonych zwycięstw i budowy własnej doskonałości.

Współczesne judo jest sortem ściśle ograniczonym przepisami opartymi na starych japońskich zasadach walki wręcz. Ogólny rozwój fizyczny a następnie uzyskanie skuteczności w zawodach to główne cele współczesnego judo. Celem przewodnim, uzyskanym przez systematyczne ćwiczenia, wysuniętym przez twórcę judo jest „**doskonalenie samego siebie**”. Judo rozwija szybkość, zwinność, wytrzymałość i siłę, a także spostrzegawczość, opanowanie, odwagę, odporność, koncentrację. Jest systemem wychowania, sportem który bardzo wszechstronnie i dobrze przygotowuje do życia codziennego. Pozwala ćwiczącym nie tylko odkryć i rozwijać własne możliwości, ale także osiągnąć skuteczność w działaniu

Największe sławy (medaliści olimpijscy) polskiego judo to:

Monachium	1972	Antoni Zajkowski	medal srebrny
Montreal	1976	Marian Tałaj	medal brązowy
Moskwa	1980	Janusz Pawłowski	medal brązowy
Seul	1988	Waldemar Legień	medal złoty
		Janusz Pawłowski	medal srebrny
Barcelona	1992	Waldemar Legień	medal złoty
Atlanta	1996	Paweł Nastula	medal złoty
		Aneta Szczepańska	medal srebrny

Nauczanie judo przebiega w stopniach zaawansowania technicznego „kyu” i „dan”. Każdy ćwiczący, po opanowaniu pewnej ilości elementów technicznych i złożeniu specjalnego egzaminu, uzyskuje wyższy stopień i ma prawo noszenia pasa odpowiedniego koloru.

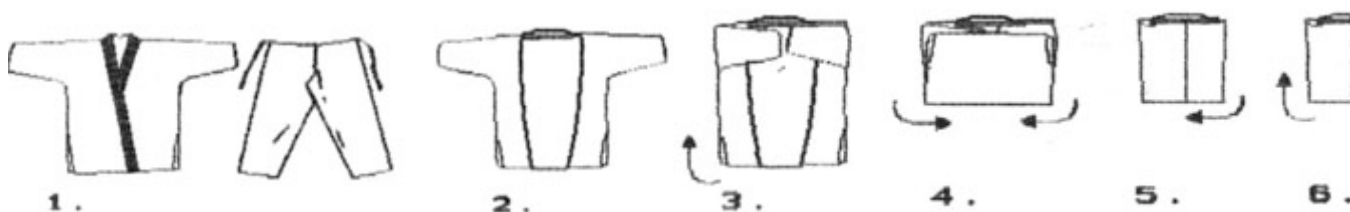
Stopnie szkoleniowe KYU w Polsce:

- 6 kyu – pas biały
- 5 kyu – pas żółty
- 4 kyu – pas pomarańczowy
- 3 kyu – pas zielony
- 2 kyu – pas niebieski
- 1 kyu – pas brązowy

Stopnie mistrzowskie DAN:

- 1 dan – pas czarny
- 2 dan – pas czarny
- 3 dan – pas czarny
- 4 dan – pas czarny
- 5 dan – pas czarny
- 6 dan – pas czarny lub biało-czerwony
- 7 dan – pas czarny lub biało-czerwony
- 8 dan – pas czarny lub biało-czerwony
- 9 dan – pas czarny lub czerwony
- 10 dan – pas czarny lub czerwony

2. Składanie judogi



3. Wiązanie pasa (obi)



4. Pojęcia TORI i UKE

Tori – osoba, która wykonuje ćwiczoną technikę.

Uke – osoba, na której technika jest wykonywana.

5. Ukłony

ZA - REI

TACHI - REI



6. Postawy (Shizen)



MIGI SHISENTAI



SHIZEN HON TAI



HIDARI SHISENTAI



HIDARI JIGOTAI

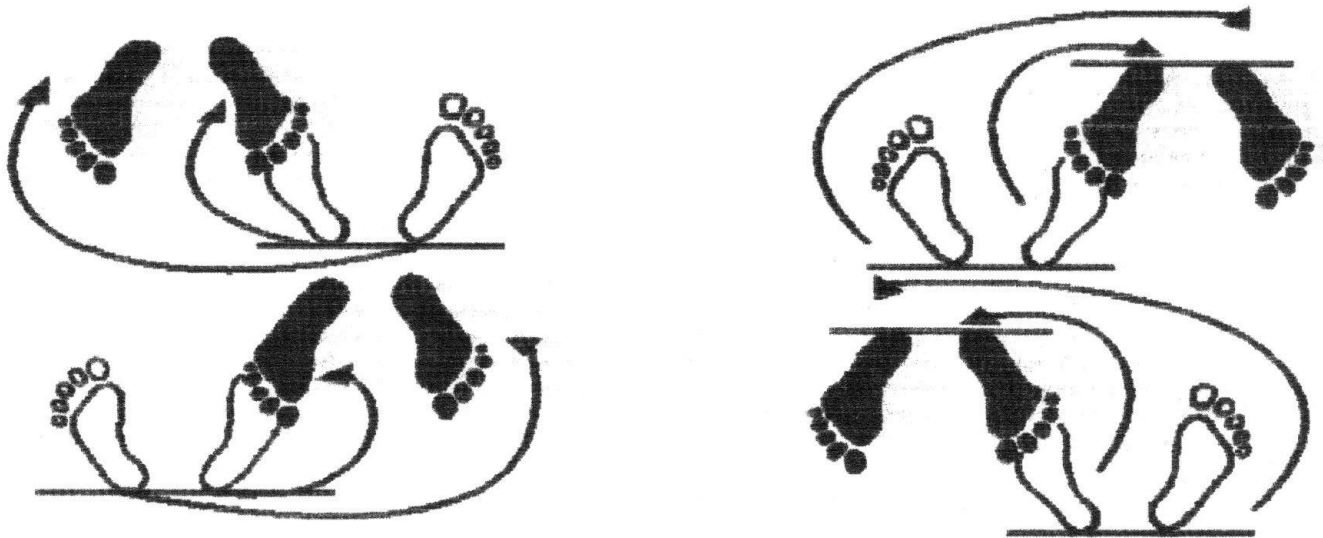


MIGI JIGOTAI



JIGO HONTAI

7. Obroty ciała – zakroki (TAI SABAKI)



8. Pady (UKEMI)

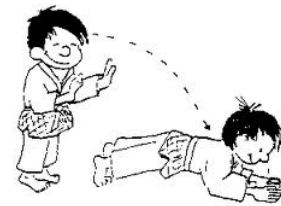
Koho – ukemi



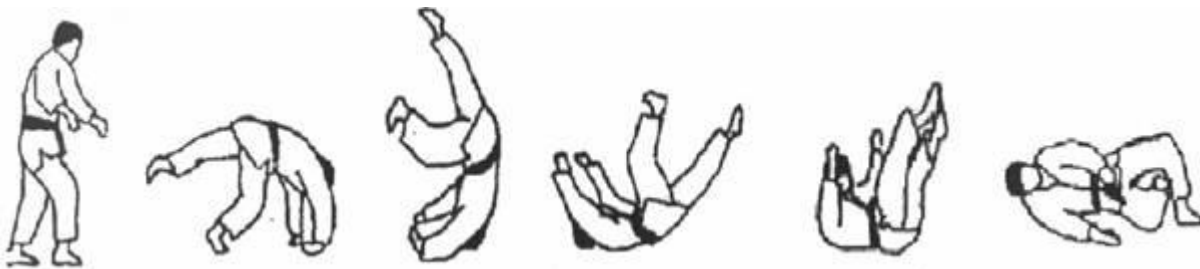
Yoko – ukemi



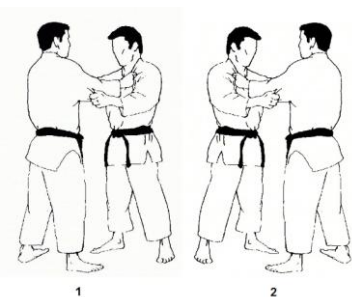
Mae - ukemi



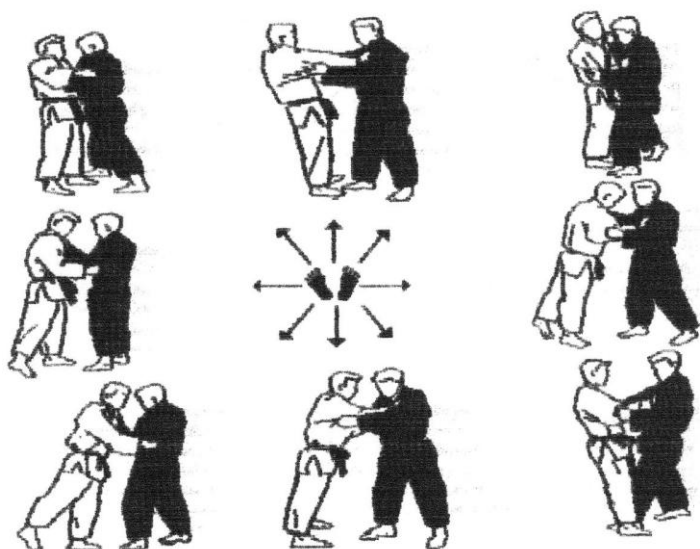
Zempo – Kaiten – Ukemi / Chugaeri [czugarei] (Pad w przód z przewrotem / Przewrót przez bark)



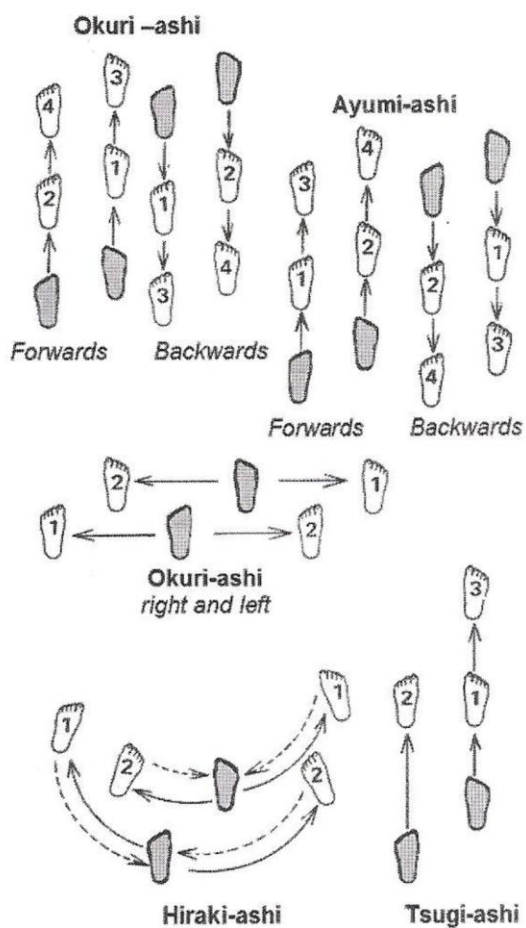
9. Uchwyt podstawowy (Kumikata)



10. Wychylenia w 8 stron (HAPPO NO KUZUSHI) [kuzushi]



11. Sposoby poruszania się po macie (Shintai)



Podstawową różnicą pomiędzy poruszaniem się w judo, a zwykłym chodem jest obniżony środek ciężkości ciała. Nogi są stale lekko bądź mocno ugięte i unikamy przenoszenia ciężaru ciała na tylko jedną stopę.