

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA 5,5 KYU

1. HISTORIA JUDO

JUDO jest sportem, który pochodzi z Japonii. Za twórcę judo uważa się profesora JIGORO KANO (1859-1938). Profesor Jigoro Kano założył w 1882 roku własną szkołę nazywając ją KODOKAN JUDO. Zasadą Jigoro Kano jest nie tylko opracowanie nowego systemu kultury fizycznej ale także wprowadzenie pojęcia: "wraz z doskonaleniem ciała, doskonalenie umysłu i ducha". Opracowując nowy system walki Jigoro Kano oparł się przede wszystkim na starojapońskiej sztuce walki używanej przez samurajów JU-JITSU, z którego usunął niebezpieczne ciosy i chwyt preferując takie cechy jak: zręczność, szybkość, zwinność i doskonałość techniczną. Nazwa JUDO wprowadzona została dla odróżnienia nowej sztuki od JU-JITSU. Nazwa judo (*JU* – zwinnie ustępować; *-DO* – droga, zasada, sposób) oznacza „drogę do zwinności” lub „drogę do ustępowania”.

Judo jest bardzo popularnym sportem walki, ograniczonym przepisami opartymi na starych japońskich zasadach walki wręcz. Zasady judo ustanowione przez Jigoro Kano zawierając głębokie wartości moralne i etyczne wskazują na życiową drogę postępowania człowieka nie tylko w sporcie, ale także w codziennej działalności.

W 1948 powstała Europejska Federacja Judo. Organizuje ona regularnie co rok Mistrzostwa Europy. W 1952 roku powstała Światowa Federacja Judo, której prezydentem został drugi syn prof. Jigoro Kano, dr Risei Kano. W 1956 roku odbyły się w Tokio pierwsze Mistrzostwa Świata. Obecnie Judo jest również dyscypliną Olimpijską. W Polsce sprawami związanymi z Judo zajmuje się Polski Związek Judo.

2. ZASADY JUDO:

- USTĄP A ZWYCIĘŻYSZ;
- PCHAJ KIEDY CIĄGNIE - CIĄGNIJ KIEDY PCHA;
- MAKSIMUM EFEKTU PRZY MINIMUM WYSIŁKU;

3. POSTAWA – *SHIZEN*:

- postawa obronna – *JIGO-TAI*

4. KROKI I OBROTY:

- krok przestawny – *TSURI-ASHI (AYUMI-ASHI)*
- krok dostawny – *TSUGI-ASHI*
- obroty – *TAI-SABAKI*

5. PADY – *UKEMI*:

- pad w przód – *MAE-UKEMI*
- pad w bok – *YOKO-UKEMI*
- pad w tył – *KOHO-UKEMI*
- przewrót przez bark – *TSUGA-ERI (ZEN-PO-KAITEN-UKEMI)*

6. FAZY RZUTU:

- wychylenie – *KUZUSHI*
- nabranie – *TSUKURI*
- zrzut – *KAKE*

7. TECHNIKI RZUTÓW – *NAGE-WAZA*:

– duże podcięcie zewnętrzne – *O SOTO GARI*

– małe podcięcie zewnętrzne – *KO SOTO GARI*

– duże podcięcie wewnętrzne – *O UCHI GARI*

– zagarnięcie stopy – *DE ASHI HARAI*



8. PODSTAWOWE KOMBINACJE RZUTÓW – *RENRAKU WAZA*

9. UMIEJĘTNOŚCI 6 KYU