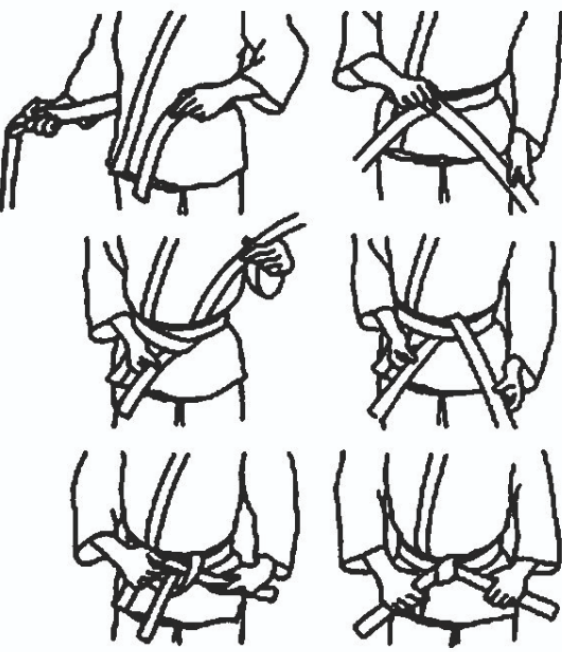


JAK ZDAĆ NA
6 KYU



NA POCZĄTEK
NAUCZ SIĘ
WIĄZAĆ PAS III



HANSOKU – MAKE (Ippon): dyskwalifikacja
REI: ukłon
WAZA: umiejętność, technika
TOKUI WAZA: ulubiona technika



1 - ich (iczi) 6 - roku
2 - ni 7 - shichi (sici)
3 - san 8 - hachi (haci)
4 - shi (si) 9 - kyu (kju)
5 - go 10 - ju (dziu)

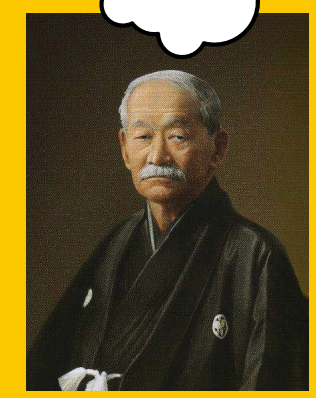
SŁOWNIK TERMINÓW JUDO

JUDOKA: zawodnik
SHINPAN: arbiter
JUDOGI: strój, judoga
SENSEI: trener
ERI: kołnierz
OBI: pas
KYU: stopień, ranga
DOJO: sala judo
TATAMI: mata
HAJIME: rozpocząć walkę
MATTE: czekać
SONO MAMA: nie ruszać się, używana tylko w ne-waza (w parterze)
YOSHI: wznowienie walki
OSAEKOMI: trzymanie
TOKETA: koniec trzymania
MAITTA: poddaję się
SORE – MADE: koniec walki
IPPON: 10 punktów
WAZA – ARI: 7 punktów
YUKO: 5 punktów
WAZARI AWESSATE IPPON: dwa wazari dają ippon
SHIDO: kara

POZNAJ PROF.
JIGORO KANO



JU – MIĘKKA 柔
DO – DROGA 道



Judo pochodzi z Japonii. Jego twórcą był Jigoro KANO (1860-1938). Zebrał on i ulepszył chwytty jiu-jitsu nadając im nową formę.

W 1882 roku po raz pierwszy użył terminu Judo, jako wyodrębnionego stylu i założył pierwszą szkołę judo – Kodokan, zwaną także Instytutem Poszukiwania Drogi.

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 "drogę ustępowania" (JU – zwinnie, ustępować; DO – droga, zasada). Innym tłumaczeniem jest również "Droga do Łagodności".

3 podstawowe zasady Judo:

Ustąp aby zwyciężyć.

Zasada JU: Jeśli mocniejszy przeciwnik mnie popchnie, na pewno upadnę do tyłu, nawet jeśli zablokuję z całej siły. Jeśli natomiast w momencie pchnięcia ustąpię i wykorzystam stratę równowagi przeciwnika do wykonania własnej techniki, to mam szansę na zwycięstwo.

Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku.

Zasada SEIRYOKU ZENYO: Zasada ta opisuje dobór właściwego sposobu (techniki) do określonej sytuacji, polega ona na optymalizacji naszych poczynań. Nie będę przecież po pchnięciu rzucał przeciwnika w tył lecz w przód.

Przez czynienie dobra nawzajem do dobra ogólnego.

Zasada JITA KYOEI: Ta zasada mówi o szlachetnych założeniach etyki judo, zabrania używać judo poza treningiem lub walką sportową z wyjątkiem obrony koniecznej. Mówi jeszcze o dbaniu o współwzajemnych, szczególnie o naszego partnera.

STOPNIE W JUDO

6 KYU		1 DAN	
5,5 KYU		2 DAN	
5 KYU		3 DAN	
4,5 KYU		4 DAN	
4 KYU		5 DAN	
3,5 KYU		6 DAN	
3 KYU		7 DAN	
2 KYU		8 DAN	
1 KYU		9 DAN	
		10 DAN	

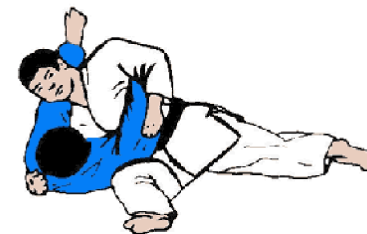
SŁOWNIK TERMINÓW JUDO

NAGE - WAZA:	techniki rzutów
TACHI - WAZA:	techniki w pozycji stojącej
TE - WAZA:	techniki ręczne
KOSHI WAZA:	techniki biodrowe
ASHI WAZA:	techniki nożne
SUTEMI WAZA:	techniki z poświęceniem
MA SUTEMI WAZA:	techniki z upadkiem atakującego na plecy
YOKO SUTEMI WAZA:	techniki z upadkiem atakującego na bok
KATAME - WAZA:	techniki obezwładniania
NE WAZA:	techniki walki w parterze
OSAE KOMI WAZA:	techniki trzymania
SHIME WAZA:	techniki duszenia
KANSETSU WAZA:	techniki dźwigni

**ZNASZ JUŻ
WIELE A TERAZ
DO DZIEŁA**



HON KESE GATAME



TATE SHIHO GATAME



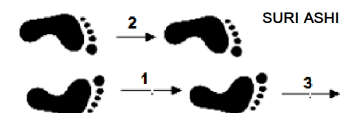
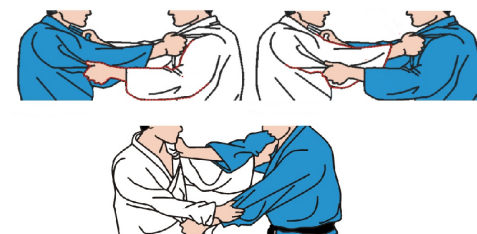
YOKO SHIHO GATAME



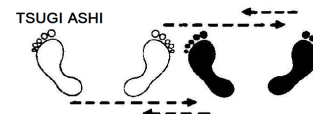
KAMI SHIHO GATAME



KUMI KATA



SURI ASHI



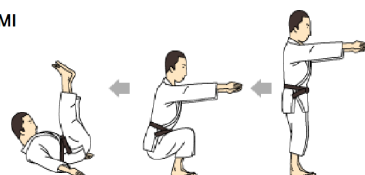
TSUGI ASHI

ayumi-ashi



UKEMI - PADY

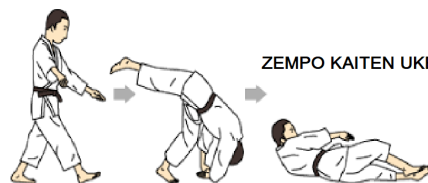
KOHO UKEMI



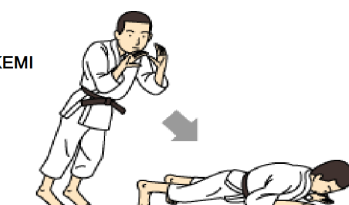
YOKO UKEMI



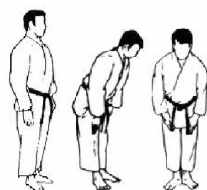
ZEMPO KAITEN UKEMI



MAE UKEMI



TACHI REI



ZA REI



Kuzushi



WYCHYLENIA