

## **Warunki uzyskania stopnia 3 KYU – pas zielony**

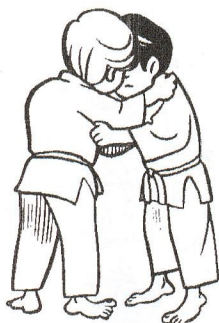
### **Techniki NAGE-WAZA**

- UCHI-MATA – podcięcie udem od wewnątrz
- ASHI-GURUMA – przerzut przez nogę
- TOMOE-NAGE – rzut po łuku
- TANI-OTOSHI – rzut przez obniżenie
- SUKUI-NAGE – rzut przez uniesienie
- UKI-OTOSHI – rzut przez wytrącenie z równowagi
- USHIRO-GOSHI – rzut biodrowy w tył

### **Techniki KATAME WAZA**

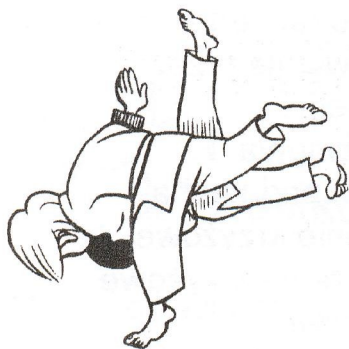
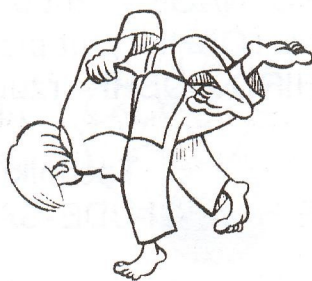
- UDE-HISHIGI-UDE-GATAME – dźwignia przez  
wyłamywanie ramienia
- UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME – dźwignia przez  
nacisk kolanem
- UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME – dźwignia  
z trzymaniem pod pachą
- NAMI-JUJI-JIME – naturalne duszenie krzyżowe
- GYAKU-JUJI-JIME – odwrotne duszenie krzyżowe
- KATA-HA-JIME – duszenie skrzydłowe
- TSUKKOMI-JIME – duszenie przez docięnięcie
- SANKAKU-JIME – duszenie nogami

## Podcięcie udem od wewnątrz – **UCHI-MATA**



Po wychyleniu **UKE** do przodu lub do przodu w prawo .....

.....udem prawej nogi podbij od wewnątrz lewe udo **UKE**, podnosząc go.

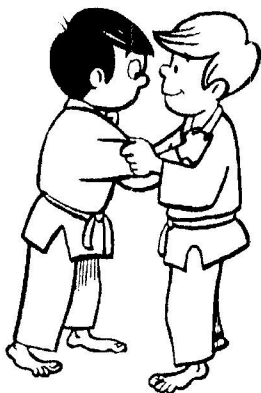


Skręcając barki i głowę w lewo, ciągnij lewą ręką i pchaj prawą aż do upadku **UKE** plecami na matę.

**TORI** może podbić również prawe biodro **UKE**, lecz w tym wypadku będzie to **KOSHI-WAZA** /technika biodrowa/.

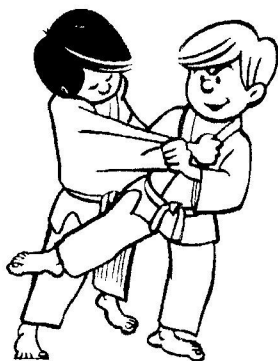
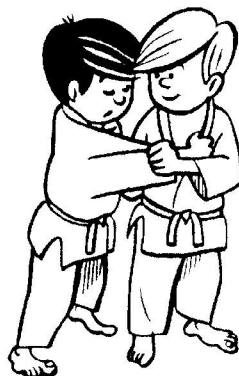


## Przerzut przez nogę – **ASHI-GURUMA**



Wychył **UKE** do przodu  
w prawo ....

.... cofnij lewą nogę ustawiając  
prawą z przodu przed  
prawą stopą **UKE** ....



.... zablokuj prawą stopą prawe  
kolano i wykonaj ruch obrotowy  
ciałem w lewą stronę ....

.... zatocz koło  
swoimi  
ramionami rzucając **UKE**.



**ASHI-GURUMA** podobna jest do  
**HIZA-GURUMA**. Zmienia się tylko  
noga **TORI** blokująca kolano **UKE**.

## Rzut po łuku – TOMOE-NAGE



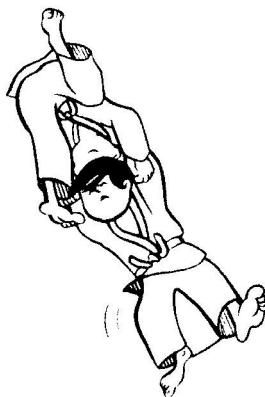
Wychył **UKE** do przodu ...

... następnie wejdź lewą nogą między nogi **UKE** i przysiądź na wysokości jego uda.



Prawą nogę ugnij w kolanie a stopę oprzyj na podbrzuszu **UKE**.

Następnie wyprostuj gwałtownie prawą nogę wypychając **UKE** w górę. Rękoma ciągnij w tył za siebie, prowadząc **UKE** aż do upadku na matę.



## Rzut przez obniżenie – TANI-OTOSHI

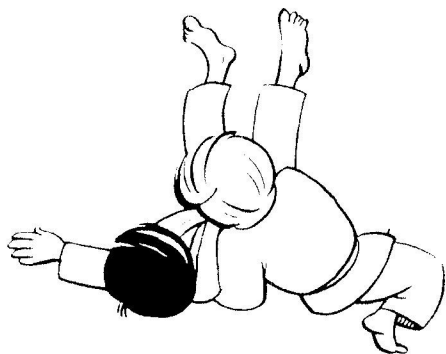


Zachwiej równowagę **UKE**  
do tyłu w prawo ....

.... wślizgnij się lewą nogą  
za **UKE**.



Padając na bok rzuć go  
na plecy.



**YOKO** – bok  
**SUTEMI** – poświęcenie  
**WAZA** – technika

Jest to rzut z grupy **SUTEMI-WAZA**.

**UKE** – „poświęca się” sam padając na bok

## Rzut przez uniesienie – **SUKUI-NAGE**



Gdy **UKE** jest wychylony w przód w lewo, stań za nim z jego prawej strony. Schyl się i chwyć go swoją prawą ręką za prawą nogę na wysokości uda.

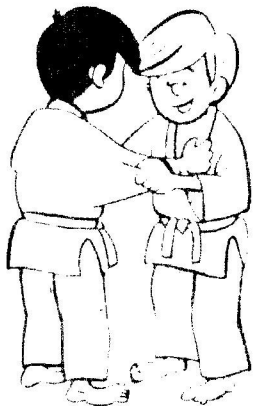
Przesuwając lewą rękę po brzuchu **UKE**, złap go w okolicy lewego biodra. Prostując się poderwij rękoma jego biodra w górę ....



....opierając **UKE** na wysokości swoich nerek rzuć go w tył.

## Rzut przez wytrącenie z równowagi – UKI-OTOSHI

Jest to typowy przykład rzutu wykonanego przez zachwianie równowagi przeciwnika.



Gdy **UKE** wykonuje krok do przodu prawą nogą, wychyl go silnie rękoma do przodu w prawo

....

.... cofnij w bok lewą nogę klękając na lewe kolano ....



.... ciągnij silnie rękoma w dół, rzucając **UKE** ruchem kolistym nad swoją lewą nogą.

## Rzut biodrowy w tył – **USHIRO-GOSHI**



Gdy **UKE** rozpoczyna atak na technikę biodrową do przodu , ugnij nogi w kolanach, obejmij go prawą ręką w pasie, silnie przyciągając do siebie ....

....następnie prostując nogi w kolanach i odchylając tułów do tyłu, wybij **UKE** biodrami w przód w górę.



Pochylając się do przodu rzuć **UKE** przed sobą prowadząc go rękoma do maty.





## Dźwignia przez wyłamywanie ramienia – **UDE-HISHIGI-UDE-GATAME**



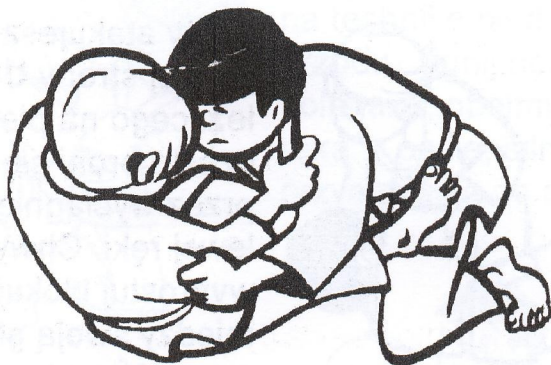
- Gdy atakujesz z prawej strony **UKE** leżącego na plecach, często broni się on przez wyciągnięcie lewej ręki. Chwyć ją i wyprostuj blokując między swoją głową i prawym ramieniem.

Następnie złap obiema rękoma za łokieć lewej ręki **UKE**, naciskając go, skręcając w lewo wykonasz dźwignię.



Dźwignia przez nacisk kolaniem -

## UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME



Gdy **UKE** znajduje się pomiędzy twoimi nogami i próbuje atakować duszeniem. Ułóż się bokiem i wykopnij prawą stopą jego lewe kolano w tył. Równocześnie chwyć go lewą ręką za kołnierz prostując i unieruchamiając jego prawą rękę pod swoją pachą.

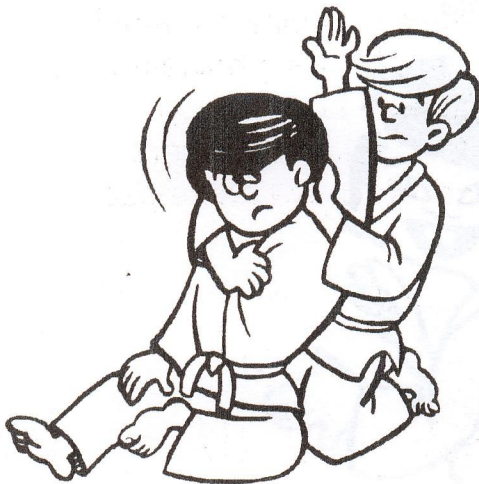


Dźwignię wykonuje się opierając lewą stopę na prawym boku **UKE** i naciskając lewym kolaniem na jego prawy łokieć.

Naturalne duszenie krzyżowe – **NAMI-JUJI-JIME**  
Odwrotne duszenie krzyżowe – **GYAKU-JUJI-JIME**

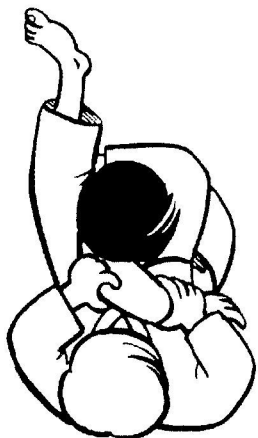
Techniki te zostały przedstawione przy  
**KATA-JUJI-JIME**  
/JEDNOSTRONNE DUSZENIE KRZYŻOWE/

Duszenie skrzydłowe – **KATA-HA-JIME**

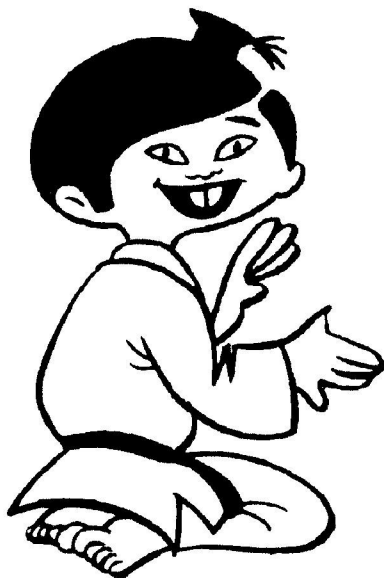


Jeżeli **UKE** atakowany w **OKURI-ERI-JIME** uniesie do góry lewą rękę, zmień duszenie na **KATA-HA-JIME**, puść swoją lewą ręką kołnierz **UKE**, unieś i ugnij ją tak by, zablokować uniesioną rękę **UKE**. Lewą dłoń oprzyj na karku **UKE**. Wykonaj duszenie ciągnąc prawą ręką lewy kołnierz **UKE** i naciskając lewą dłonią głowę do przodu.

## Duszenie nogami – **SANKAKU-JIME**



Gdy w parterze **UKE** znajdzie się głową i prawym ramieniem między twoimi nogami, wciągnij jego prawą rękę i zablokuj ją rękoma. Prawą nogą opleć szyję **UKE** wkładając stopę pod kolano wyprostowanej lewej nogi. Duszenie uzyskasz zginając swoją lewą nogę w kolanie.



## Mini słownik japońsko – polski

### A

- Ashi - noga, stopa  
Ashi-waza - techniki nożne  
Ayumi-ashi - krok przestawny

### C

- Chui - ostrzeżenie, napomnienie

### D

- Dan - stopień, kategoria, klasa, poziom, stopień mistrzowski  
De - posunąć naprzód, wysunąć, wyjść  
Do - „droga”; obrona droga postępowania i samodoskonalenia  
Dojo - miejsce do ćwiczeń wschodnich sztuk walki

### E

- Eri - kołnierz

### G

- Gari - zmiatać, podcinać, kosić, zmiatać  
Gatame - chwyt  
Goshi - biodro, talia  
Guruma - koło; wóz, pojazd, riksza

### H

- Hadaka - goły, nagi  
Hadaka-jime - „gołe duszenie” - bez pomocy judogi  
Hajime - zaczynać, początek, rozpoczęcie, naprzód  
Hansoku-make - dyskwalifikacja; przegrana za naruszenie przepisów walki  
Hantei - orzeczenie sędziowskie, werdykt  
Harai /Barai/ - zagarnięcie  
Hidari - lewy, lewa strona  
Hiza - kolano  
Hon - główny, zasadniczy, podstawowy

### I

- Ippon - jeden; punkt

### J

- Jigo - obrona  
Jigotai - postawa obronna  
Jikan - czas, godzina; przerwa w walce /zatrzymanie czasu walki/  
Jime - duszenie  
Ju - miękkość, łagodność, nie stawianie oporu  
Judo - walka sportowa stworzona przez J.Kano na gruncie technik starojapońskiego ju-jutsu, „łagodna droga”

- Judogi /keikogi/ - ubiór do judo

- Judoka - uprawiający judo

## K

- Kake** - końcowa faza ataku ; realizacja rzutu  
**Kami** - wierzchołek, czubek, górna część  
**Kansetsu** -staw /jako aparat ruchu/  
**Kansetsu-waza** – techniki dźwigni  
**Kata** - forma, szablon, styl, model  
**Katame /gatame/** – chwyt  
**Katame-waza** -techniki chwytów  
**Keikoku** -kara w walce sportowej równa waza-ari  
**Ko** - mały  
**Koka** - przewaga techniczna w walce sportowej judo  
**Komi** - przeciwko ; wewnątrz  
**Kumikata** -sposób uchwytu za judogi  
**Kuzure** -wariant, odmiana  
**Kuzushi** -wychylenie, wytrącenie przeciwnika z równowagi  
**Kyu** - stopień uczniowski w japońskich sztukach walki

## M

- Mae** - przód, w przodzie  
**Maki** - zwitek, rulon  
**Makikomi** -zwijać, obejmować; owijać wokół siebie,  
otaczać wokół siebie  
jednocześnie pociągając  
**Makura** -poduszka, podkładka  
**Mate** - czekać, poczekać, puść ; komenda przerywająca walkę  
**Migi** - prawy, z prawej strony

## N

- Nage** - rzut  
**Nage-waza** -techniki rzutów  
**Nami** - średni, środkowy; zwyczajny, normalny  
**Ne** - obalenie, kładzenie  
**Ne-waza** -techniki walki w pozycji leżącej lub półleżącej

## O

- O** - w wyrazach złożonych – duży, wielki  
**Obi** - pas  
**Osae** - naciskać, napierać, presja  
**Osae-komi** - trzymanie, unieruchomienie  
**Osae-komi-waza** -techniki trzymań

## R

- Rei** - pozdrowienie, ukłon  
**Ritsurei /tachi-rei/** -ukłon w pozycji stojącej, pozdrowienie

## **S**

Sabaki - obrót, zwrot, skręt  
Sasae - zablokowanie, zatrzymanie  
Seoi - wziąć na plecy  
Shido - upomnienie w walce równe koka  
Shiho - cztery boki, wszystkie kierunki  
Shime /jime/ - duszenie  
Shime-waza - techniki duszenia  
Sore-made - stop, koniec walki  
Sutemi - poświęcenie się, czyn ofiarny ; ryzykowanie  
Sutemi-waza - techniki rzutów z poświęceniem

## **T**

Tachi - pozycja stojąca  
Tachi-rei - ukłon, pozdrowienie w pozycji stojącej  
Tachi-waza - techniki rzutów w pozycji stojącej  
Tai - ciało  
Tai-sabaki - obroty, skręty i zwroty ciała /tułowia/  
Tatami - mata ze splecionej i sprasowanej słomy ryżowej  
Tate - podłużny, pionowy, wzdłuż  
Toketa - przerwane trzymanie w ne-waza  
Tori - zawodnik wykonujący technikę  
Tsugi - następujący, jeden po drugim, po kolei  
Tsugi-ashi - krok dostawny /posuwisty/  
Tsukuri - wejście do rzutu  
Tsuru - łowienie ryb, wędkarstwo

## **U**

Uchi - wewnątrz, w środku  
Uke - współwiczający, partner broniący się w walce umownej  
Ukemi - pady

## **W**

Waza - sposób, metoda, technika  
Waza-ari -przewaga, pół punktu, niepełny punkt

## **Y**

Yoko - bok  
Yuko -prawie waza-ari

## **Z**

Za - miejsce do siedzenia, usiąść, siadać  
Zarei - ukłon w siadzie klęcznym  
Zubon - spodnie