

**Warunki uzyskania stopnia
4 KYU – pas pomarańczowy
Techniki NAGE-WAZA**

UKI-GOSHI – podstawienie biodra

KO-SOTO-GARI – małe podcięcie zewnętrzne

TSURI-GOSHI – zarzut na biodro

SODE-TSURIKOMI-GOSHI – zarzucenie na biodro
trzymając za rękaw

TSURIKOMI-GOSHI – rzut biodrowy ciągnąc
do wewnątrz

OKURI-ASHI-BARAI – podcięcie przesuwanej nogi

HARAI-GOSHI – zagarnięcie biodrem

TAI-OTOSHI – rzut przez obniżenie tułowia

Techniki KATAME-WAZA

UDE-GARAMI – klucz na ramię

USHIRO-UDE-GARAMI – klucz na ramię z tyłu

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME – dźwignia krzyżowa

OKURI-ERI-JIME – duszenie przesuwany
kołnierzem

KATA-JUJI-JIME – jednostronne duszenie krzyżowe

Podstawienie biodra – UKI-GOSHI



Zachwiej równowagę **UKE** do przodu w prawo, wsuń swoje prawe ramię pod jego lewe, uzyskując w ten sposób kontakt

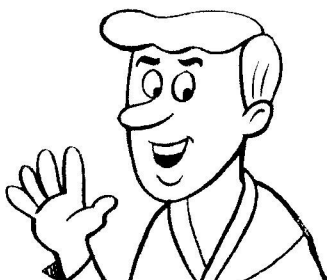
.... obracając biodra mocno od strony prawej do lewej



.... przerzucić go i rzuć.



Uważaj! - jest tu wystawienie biodra dla obrotu a nie podniesienia.

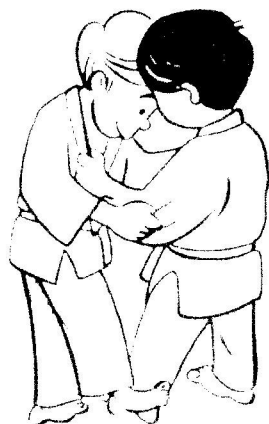


Małe podcięcie zewnętrzne – KO-SOTO-GARI



Zachwiej równowagę **UKI** do tyłu w lewo i zbliż się do niego z boku

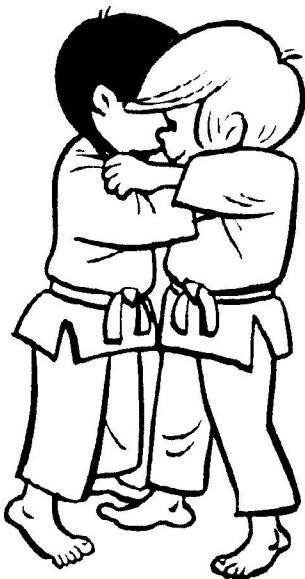
Skoś stopą prawej nogi jego piętę



.... w kierunku palców jego stopy. Prawą ręką ciągnij silnie w dół, lewą pchaj w tył a następnie w dół.



Zarzut na biodro – TSURI-GOSHI

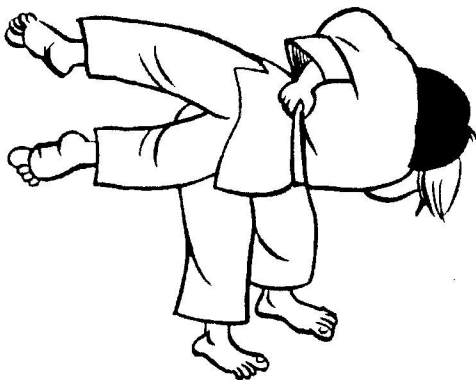


Wychył **UKE** do przodu

.... chwytając **UKE** w pasie
podnieś go na biodro

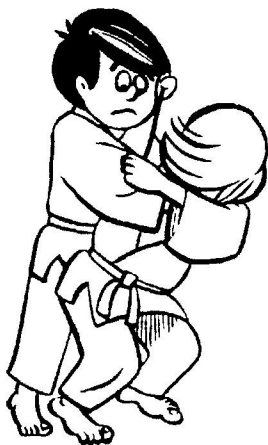


.....a następnie
przerzuc
przez siebie.



Rzut biodrowy ciągnąć do wewnątrz -

TSURI-KOMI-GOSHI



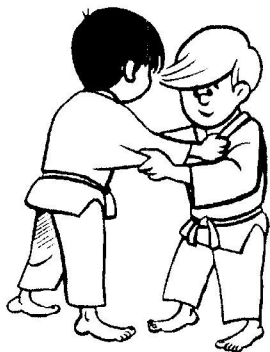
Prostując ramiona i obracając się w prawo wyciągnij **UKE** do przodu w górę. Równocześnie obniż swoją pozycję tak aby biodra znalazły się na jego udach.

Prostując nogi wypchnij biodra, pociągnij rękoma do przodu i w dół powodując przesunięcie **UKE** po swoich plecach.



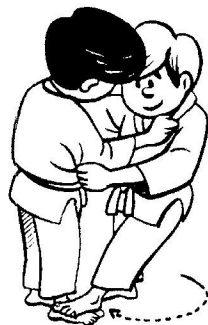
Jeżeli po uchwycie prawostronnym wykonasz tak samo rzut w lewą stronę, otrzymasz **SODE-TSURI-KOMI-GOSHI** /rysunek powyżej/.

Podcięcie przesuwanej nogi -
OKURI-ASHI-HARAI



Kiedy **UKE** przesunie się
w bok

.... zanim ustawi stopy, zmieć go
podeszwą stopy



.... w kierunku jego ruchu,
na wysokości jego kostki

.... pomagając sobie rękoma,
unosząc **UKE** do góry,
wykonaj rzut.



Zagarnięcie biodrem – HARAI-GOSHI



Zachwiej równowagę **UKE**
do przodu w prawo, wchodząc
stopami przed prawą
jego nogę

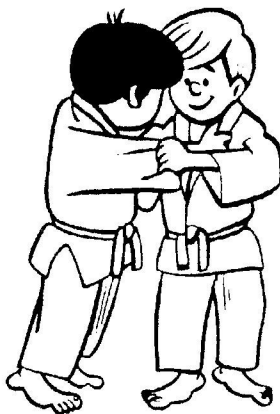
.... ciągnij silnie lewą ręką
wspomagając prawą i obracaj
klatkę piersiową do uzyskania
kontaktu między twoim
biodrem i jego brzuchem,
potem zamiataj....



.... twoją nogą prawą jego
nogę prawą.

Rzut przez obniżenie tułowia – TAI-OTOSHI

Wychył **UKE** do przodu w prawo



..... obracając się obniż ciało ustawiając nogi w rozkroku. Stań lewą nogą płasko na macie a prawą na palcach skierowanych

do wewnątrz i ugiętą w kolanie, zablokuj nogę **UKE**. Ciężar rozłóż równomiernie na obie nogi

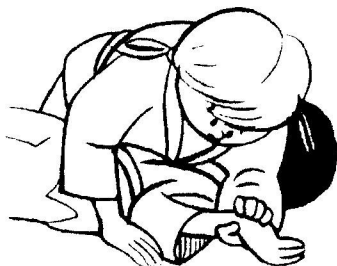
..... skręcając głowę w lewo wyprostuj w kolanie prawą nogę, ciągnij **UKE** rękoma do maty.



Klucz na ramię – UDE-GARAMI



Gdy leżący na plecach UKE, np. broniąc się przed trzymaniem, uniesie do góry lewą rękę, chwycić lewą dłonią jego prawy nadgarstek. Opadając ciałem w dół przyciśnij grzbiet jego lewej dłoni do maty tak, aby w jego zgięciu wytworzył się kąt około 90 stopni.



Swoje prawe przedramię wsuń po macie pod jego lewe ramię chwytając prawą dłonią za swój lewy nadgarstek. Unieś swoje prawe przedramię wykonując dźwignię.

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