

Warunki uzyskania stopnia 5 KYU – pas żółty

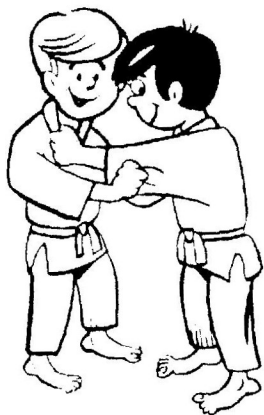
NAGE-WAZA

- **HIZA-GURUMA** /rzut przez zablokowanie kolana/
- **O-UCHI-GARI** /duże podcięcie wewnętrzne/
- **IPPON-SEOI-NAGE** /rzut przez bark/
- **KO-UCHI-GARI** /małe podcięcie wewnętrzne/
- **DE-ASHI-HARAI** /zagarnięcie wystawionej nogi/
- **SASAE-TSURIKOMI-ASHI** /zablokowanie stopy ciągnąc do wewnątrz/
- **O-GOSHI** /duże biodro/
- **O-SOTO-GARI** /duże podcięcie zewnętrzne/

KATAME-WAZA

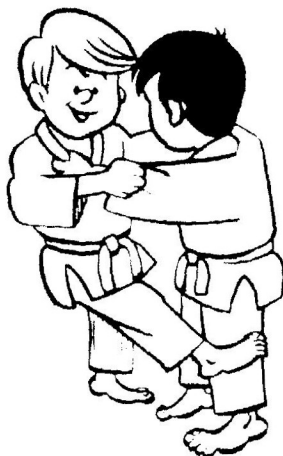
- **KUZURE-KESA-GATAME** /odmiana trzymania opasującego/
- **KATA-GATAME** /trzymanie barkowe/
- **KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME** /odmiana podstawowego trzymania opasującego/
- **KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME** /odmiana boczne trzymania czworobocznego/
- **MUNE-GATAME** /trzymanie piersiowe/
- **HADAKA-JIME** /gołe duszenie/

Rzut przez zablokowanie kolana – **HIZA-GURUMA**



Przesuń się lekko z boku w stosunku do **UKE**

oprzyj swoją stopę na zewnętrznej stronie jego kolana



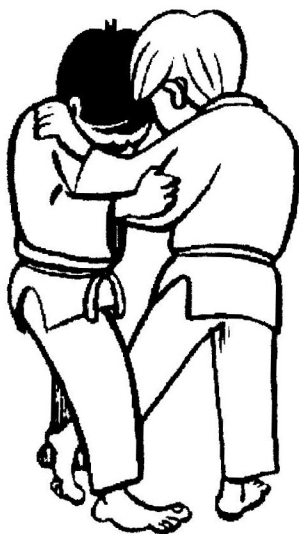
.... ciągnij rękoma obracając ramionami.

Duże podcięcie wewnętrzne – O-UCHI-GARI



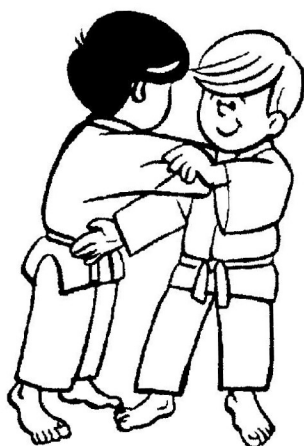
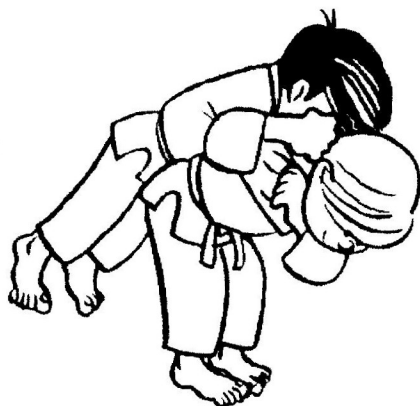
Zachwiej równowagę UKE
w prawo do tyłu.

Wykonaj koszenie lewą nogą,
zaznaczając na macie łuk.



Rzut przez bark – IPPON-SEOI-NAGE

Zachwiej równowagę **UKE** do przodu. Wyprostuj nogi i przerzuć go przed siebie.



Przenieś swoje ramię pod jego pachę i „załaduj” go na plecy obniżając się.



Małe podcięcie wewnętrzne – KO-UCHI-GARI



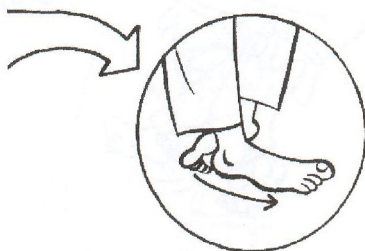
Zachwiej równowagę
UKE do tyłu w prawo ...



.... skoś stopą swojej prawej
nogi jego prawą piętę



....wzdłuż maty w
kierunku jego palców
dociskając i obciążając
go ciało.



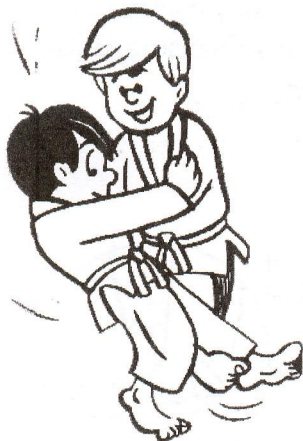
Zagarnięcie wystawionej /wysuniętej/ nogi /stopy/ – DE-ASHI-BARAI



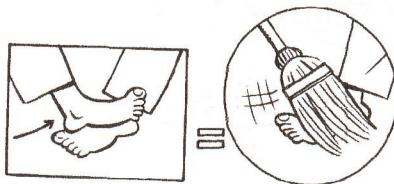
Musisz przesunąć **UKE**
o jeden krok



Kiedy stopa wysunie się, zanim
jeszcze opuści matę ...



.... „zmiąć” ją podeszwą swojej
stopy w kierunku palców.

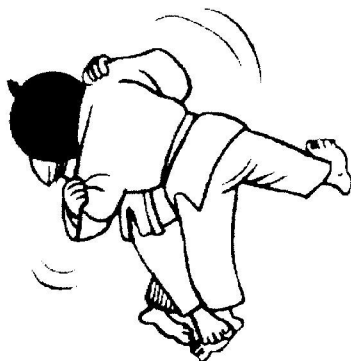


Zablokowanie stopy ciągnąc do wewnątrz – **SASAE-TSURIKOMI-ASHI**



Wychył **UKE** ciągnąc i podnosząc do przodu w skos

..... zablokuj jego stopę
podeszwą swojej stopy

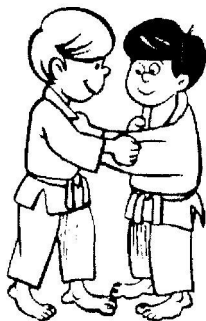


.....skręcając barkami
kontynuuj działanie ruchem
ramion.



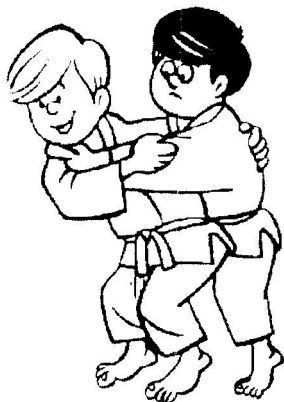
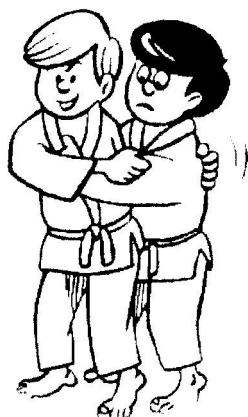
Duże biodro – O-GOSHI

Uważaj, jest to uderzenie biodrem, dla zarzucenia
czyli podbicia biodrem.



Wychył przeciwnika w przód,
ciągnąc go lewą ręką

..... następnie przesun prawą
ręką pod pachą przeciwnika i
„chwyc go” w pół. Umieść swoje
biodra pod jego brzuchem.



Wejdz
pod
przeciwnika,
ugnij kolana
i pochyl się
lekkko do
przodu



Rzut – przeciwnik powinien upaść przed tobą.

Duże podcięcie zewnętrzne – O-SOTO-GARI

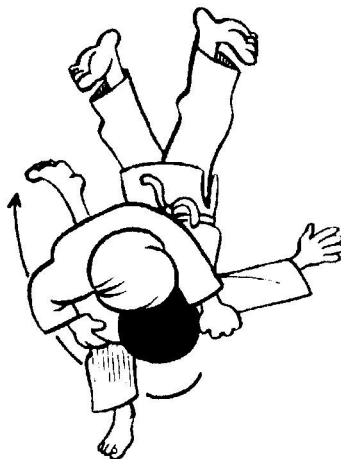
Przyciągnij **UKE** w prawo w skos, tak aby stanął na lewej nodze, prawą nogę postaw na linii nóg **UKE**



.... ciągnij prawą ręką i naciskaj lewym przedramieniem wychylając **UKE** w tył w lewo. Stojąc na prawej nodze lewą zrób wymach w przód



..... pochyl głowę i tułów w przód, podcinając gwałtownie lewą nogę **UKE** w okolicy powyżej kolan.



Odmiana trzymania opasującego – **KUZURE-KESA-GATAME**



Różnica w porównaniu do **KESA-GATAME** polega, na ułożeniu prawej ręki **TORI**, która jest tutaj przełożona pod pachę **UKE** i opiera się na macie lub

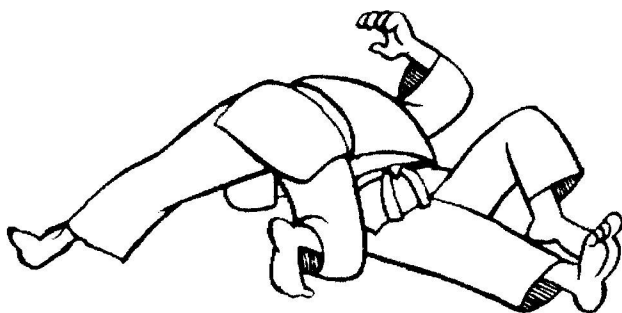


..... trzyma za lewy kołnierz od środka.
Pozycja **TORI** jest taka sama jak w **KESA-GATAME**.

Trzymanie barkowe – KATA-GATAME



Gdy trzymanemu **UKE** w **KESA-GATAME** uda się uwolnić prawą rękę, przybłokuj ją od spodu swoim prawym barkiem. Napieraj barkiem i głową w kierunku szyi **UKE** starając się wepchnąć jego prawe ramię aż pod brodę. Równocześnie łącząc dłonie obejmij **UKE** rękoma za szyję.



Klęknij na prawe kolano opierając je o bok **UKE**. Lewą nogę wyprostuj w kolanie i ustaw prostopadle do tułowia **UKE** opierając stopę na macie.

Odmiana podstawowego trzymania opasującego - **KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME**

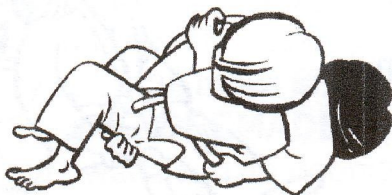
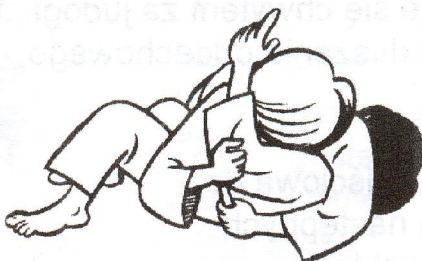


Jeżeli **UKE** trzymany w **KAMI-SHIHO-GATAME** oswobodzi swoją prawą rękę, puść swoją prawą ręką pas i opleć nią jego prawy bark. Wsuń przedramię pod kark, chwytając za lewy kołnierz.



Nogi wyprostuj i rozstaw albo klęknij na prawe kolano przy prawym barku **UKE** lewą nogę wysuwając w lewo. Linia twojego ciała powinna być nieco przesunięta w bok w stosunku do **UKE**.

Odmiana bocznego trzymania czworobocznego – **KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME**



W odmianach **YOKO-SHIHO-GATAME** ustawienie **TORI** pozostaje takie samo, zmienia się tylko ułożenie ramion.

Trzymanie piersiowe – **MUNE-GATAME**



Gołe duszenie – HADAKA-JIME

Ucisk ten nazywany jest „goły”, ponieważ **TORI** nie posługuje się chwytem za judogi. Jest to klasyczny przykład duszenia oddechowego.

Pozycja wyjściowa do czterech następujących duszeń jest taka sama : **UKE** siedzi, **TORI** klęczy za nim na lewym kolanie, prawe mając przy prawym ramieniu **UKE**.

Przedramię prawej ręki ułóż od przodu na szyi **UKE**, lewą dłoń połóż grzbietem na jego lewe ramię i złącz obie dłonie



..... blokując głowę **UKE** swoim ramieniem i swoją głową, cofnij się i przyciągnij do siebie prawe przedramię. **TORI** może prawą ręką chwycić swoje lewe ramię, a lewą rękę położyć na karku **UKE**.

Komendy i gesty sędziowskie



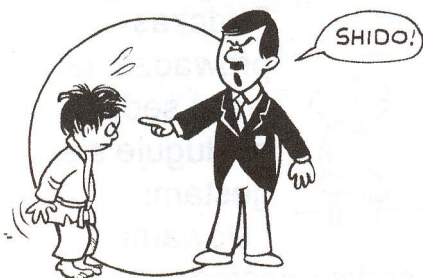
Podczas prowadzenia walki sędzia posługuje się gestami i słowami.

W momencie rozpoczęcia walki sędzia gestem zaprasza zawodników do złożenia pozdrowienia /REI/, a następnie mówi **HAJIME** – zaczynajcie walkę. Kiedy sędzia przerywa akcję mówi **MATE** – przerwa, a na zakończenie walki **SOREMADE** – koniec walki.

W trakcie walki sędzia ocenia skuteczność wykonanej przez zawodnika techniki. Najmniejszą jest **KOKA**, następnie **YUKO**, **WAZA-ARI** i **IPPON**, który kończy walkę przed czasem.



Są jeszcze inne gesty i komendy sędziowskie, które musimy znać.



Jeżeli zrobisz drobne przekroczenie przepisów otrzymasz najniższą karę, która ma na imię **SHIDO**. Kolejno wyższe kary nazywają się **CHUI**, **KEIKOKU**

i **HANSOKU-MAKE**. Ta ostatnia kara oznacza dyskwalifikację i uniemożliwia kontynuowanie dalszej walki.



Taki gest sędziego oznacza, że nie przejawiałeś aktywności w walce i za to jest kara.

A ten gest sędziego i słowa **OSAE-KOMI** oznacza, że dałeś się „złapać” w trzymanie.



A gdy uda Ci się „wyjść” z trzymywania sędziego pokaże taki gest i powie **TOKETA**.

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