

Co to jest judo ?



Judo jest jedną z japońskich sztuk walki wręcz – Budo, najszerzej znaną na świecie, która jako pierwsza stała się dyscypliną olimpijską.

Techniki judo opierają się na technikach ju-jutsu, jednej ze sztuk wojennych czasów feudalnych Japonii.

Twórcą judo jest Japończyk Jigoro Kano /1860 – 1938/, który zebrał, usystematyzował i ulepszył chwytły starego ju-jutsu, usunął elementy mogące zagrażać zdrowiu lub życiu ćwiczących, wprowadzając w to miejsce wiele nowych, stworzonych przez siebie, dając im taką formę w jakiej są obecnie uprawiane na całym świecie.

Judo to sposób sportowej walki, czyli dyscyplina sportowa z wielkiej rodziny sportów walki powstała w Japonii pod koniec dziewiętnastego wieku. W języku japońskim słowo **JU** oznacza zwinność, ustępliwość i łagodność, natomiast słowo **DO** – drogę do doskonalenia ciała i jego harmonii z umysłem. Tak więc, najkrócej mówiąc JUDO /czytaj dziudo/ pozwala poprzez ustępliwość i zwinność wykorzystać siłę przeciwnika do jego pokonania.

Cele i zasady judo

Judo znaczy dosłownie „łagodna droga” a ogólniej łagodny sposób odniesienia zwycięstwa / **ju** – łagodny, delikatny, **do** – droga, sposób, zasada/.

Pierwsza zasada judo : **ju** – ustąp dla ostatecznego zwycięstwa. W walce należy wykorzystać siłę przeciwnika : pchany, zamiast stawiać opór, pociągnij przeciwnika wykorzystując jego siłę ; ciągnięty – pchaj przeciwnika.

Druga zasada judo : „seiryoku zenyo” co w swobodnym tłumaczeniu oznacza „osiągnięcie maksymalnego efektu w działaniu, przy minimalnym wysiłku fizycznym i psychicznym”.

Trzecia zasada judo : „jita kyoei” tłumaczona jako „trenowanie dla wzajemnego dobra i korzyści” aktualna do chwili obecnej i jako taka nie wymaga komentarza.

Twórca judo Jigoro Kano wyjaśniał cele judo opierając się na 3 zasadniczych aspektach :

a/ judo jako sport

b/ judo jako wychowanie fizyczne

c/ judo jako trening charakteru

Jigoro Kano, będąc wykształconym człowiekiem, rozumiał dobrze, że judo musi być czymś więcej, niż tylko pewną ilością rzutów i chwytów, by zyskać powszechną aprobatę. Powinno być systemem wychowania fizycznego opartego na zdrowych podstawach filozoficznych, moralnych i etycznych. Celem najwyższym winno być dążenie do doskonałości.

Judo w Polsce

Początki judo w Polsce datuje się od 1949 roku, kiedy to przy AWF Warszawa powstaje pierwsza w kraju sekcja judo. Działalność tej sekcji w pierwszych latach ograniczała się do przeprowadzania pokazów samoobrony, ju-jutsu i sambo. Pierwszy taki pokaz pod nazwą „Pierwszy krok judo” odbył się 10 grudnia 1951 roku.

Właściwy rozwój judo sportowego przypada na lata 1953-54. Przyczynili się do tego dwaj repatrianci z Francji, którzy wcześniej zetknęli się z judo. Byli to Adam Nidzgórski – student AWF i Henryk Gielec – student Politechniki Warszawskiej. Włączyli się czynnie do treningów i pokazów.

Pierwsze mistrzostwa Polski seniorów rozegrane zostały w 1957 r w Łodzi i w tym też roku powstał Polski Związek Judo.

W historii polskiego judo zdobywaliśmy medale we wszystkich najważniejszych imprezach na świecie w tej dyscyplinie sportu. Mistrzami olimpijskimi byli Waldemar Legień /dwukrotnie – w 1988 i 1992 r/ i Paweł Nastula /1996 r/. Srebrnymi medalistami igrzysk olimpijskich byli : Antoni Zajkowski /1972 r/, Janusz Pawłowski /1988 r/ i Aneta Szczepańska /1996 r/. Brązowe medale wywalczyli : Marian Tałaj /1976 r/, Janusz Pawłowski /1980 r/.

Mistrzami świata w kategorii seniora dwukrotnie zostali : Rafał Kubacki / 1993 i 1997 r/, Beata Maksymow /1993 i 1999 r/ oraz Paweł Nastula /1995 i 1997 r/.

Mistrzami Europy byli : trzykrotnie Bogusława Olechnowicz /1985, 1987, 1992 r/, Beata Maksymow /1986, 1991, 1997 r/ i Paweł Nastula /1994, 1995, 1996 r/. Ponadto mistrzami Europy byli : Larysa Krause /1994 r/, Adriana Dadci /2002 r/, Antoni Reiter /1975 r/, Adam Adamczyk 1977 r/, Andrzej Dziemianiuk /1981 r/, Wojciech Reszko /1981 r/, Wiesław Błach /1987 r/, Rafał Kubacki /1989 r/ i Waldemar Legień /1990 r/.

W judo istnieją 2 rodzaje stopni :
szkoleniowe – Kyu
oraz mistrzowskie – Dan.

Stopnie szkoleniowe – Kyu.

6 Kyu – pas biały

5 Kyu – pas żółty

4 Kyu – pas pomarańczowy

3 Kyu – pas zielony

2 Kyu – pas niebieski

1 Kyu – pas brązowy

Najniższym stopniem w judo jest 6 Kyu, ale aby go uzyskać należy znać podstawowe wiadomości judo obowiązujące na ten stopień i zdać egzamin.

Aby uzyskać wyższy od posiadanego stopień judo należy zdać egzamin techniczny demonstrując techniki wyznaczone niniejszym regulaminem dla danego stopnia oraz wykazać się umiejętnością technik obowiązujących na wszystkie poprzednie stopnie.

Podział technik w judo

Wszystkie techniki w judo dzielą się rzuty **NAGE-WAZA** i chwyt w parterze **KATAME-WAZA**.

Z kolei rzuty dzielą się na : rzuty w pozycji stojącej **TACHI-WAZA** i rzuty z poświadczeniem **SUTEMI-WAZA**. Natomiast chwyt w parterze dzielą się na : techniki trzymań **OSAE-KOMI-WAZA**, techniki duszeń **SHIME-WAZA** i techniki dźwigni **KANSETSU-WAZA**.

Warunki uzyskania stopnia 6 kyu – pas biały

- a/ historia i zasady judo
- b/ składanie judogi
- c/ wiązanie pasa
- d/ pojęcia – UKE, TORI
- e/ pozdrowienia – REI
- f/ pady – UKEMI
- g/ postawy – SHIZEN
- h/ sposoby poruszania się po macie – SHIN-TAI
- i/ obroty ciała – TAI-SABAKI
- j/ uchwyt za judogi – KUMI KATA
- k/ wychylenia – KUZUSHI

Techniki judo :

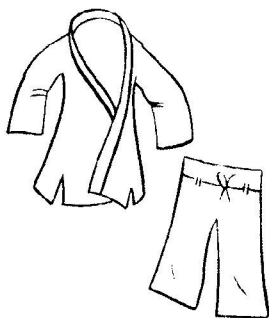
KATAME-WAZA – techniki trzymań

- HON-KESA-GATAME /podstawowe trzymanie opasujące/
- TATE-SHIHO-GATAME /równoległe trzymanie czworoboczne/
- YOKO--SHIHO-GATAME /boczne trzymanie czworoboczne/
- KAMI-SHIHO-GATAME /górne trzymanie czworoboczne/

Nauczmy się nazw, które będą nam potrzebne.

JUDOGI – jest to ubranie w którym uprawia się JUDO. Składa się z luźnej bluzy, spodni a całość uzupełnia pas.

OBI – to pas, który może być w różnych kolorach, w zależności od stopnia szkoleniowego.

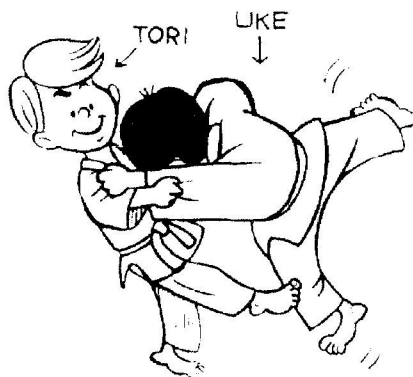


ZORI – to obuwie w którym poruszamy się w **Dojo** poza matą

TATAMI – to mata na której trenujemy i rozgrywamy zawody.

DOJO – sala treningowa w judo.

JUDOKA – zawodnik uprawiający judo.

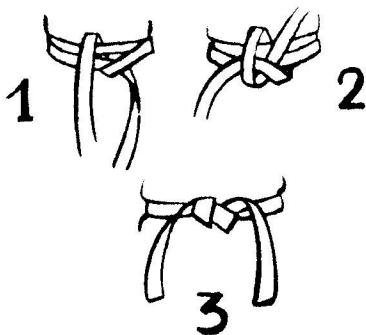
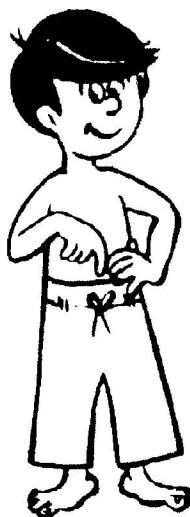


TORI – zawodnik, który wykonuje rzut

UKE – zawodnik na którym wykonuje się rzut

Jak należy wiązać pas – OBI

Nie zapomnij o zawiązaniu tasiemki od spodni....



Musisz nauczyć się
poprawnie wiązać pas.

Pozdrowienie – **REI**

Ukłon wysoki – **TACHI-REI**

Ukłon niski – **ZA-REI**

Trening rozpoczyna się pozdrowieniem wyrażony ukłonem w pozycji stojącej **/RITSU-REI = TACHI REI/** lub klęczącej **/ZA REI/**. Zawodnicy ustawiają się w rzędzie, zgodnie ze stopniami wtajemniczenia /kolory pasów – najwyższy stopień pierwszy/, po jednej stronie maty a trener po stronie przeciwnej.

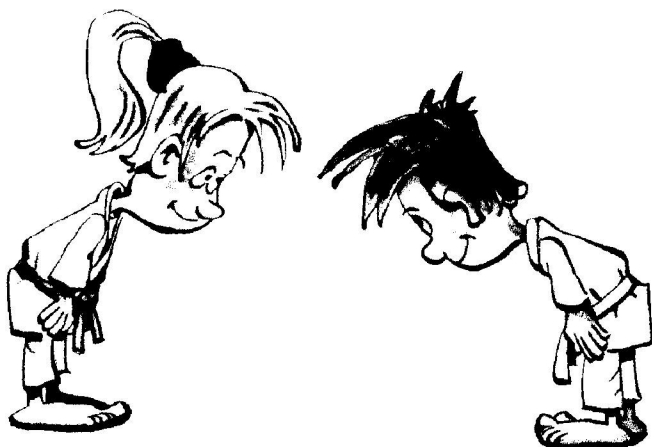
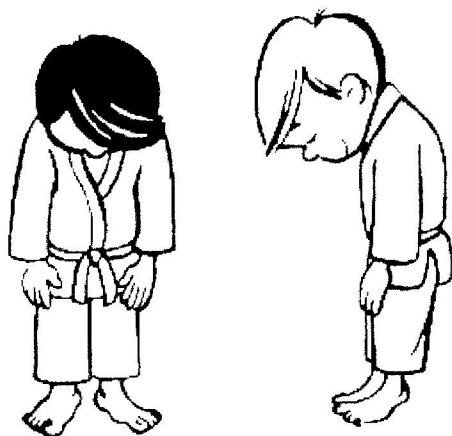
Podobna sytuacja ma miejsce na koniec treningu.

Ukłon w klęku ma charakter szczególnie uroczysty i powinien być wykonany w milczeniu. Zachowaj więc ciszę, popraw judogi oraz pas, bądź poważny i spokojny.



Na sygnał zawodnika, który klęczy pierwszy w szeregu, oprzyj swoje ręce na macie, pochyl tułów, nieznacznie tylko odrywając pośladki od stóp.

Podczas treningu, przed i po każdym wspólnym ćwiczeniu, należy pozdrowić współpartnera. Jest to bardzo ważne, ponieważ wyraża szacunek, dobre wychowanie, uczciwość w stosunku do osoby z którą się ćwiczy.

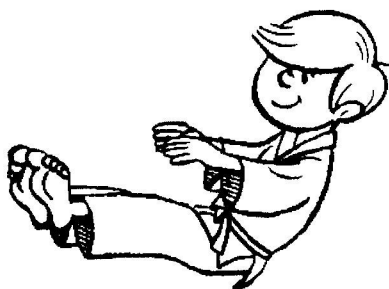


Pady – **UKEMI**

Na początku nauczania należy dobrze opanować umiejętność padania. Podam kilka ogólnych zasad, które ułatwią naukę:

- aby nie uderzać głową o matę podciągnij brodę do klatki piersiowej
- amortyzuj upadek uderzeniem ręki o matę
- padając nie krzyżuj nóg
- padaj na możliwie dużą powierzchnię swojego ciała, aby rozłożyć siłę zderzenia z matą.

Pad w tył – **KOHO-UKEMI**



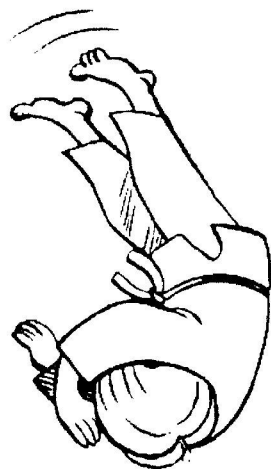
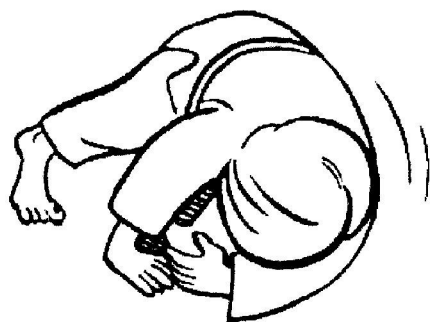
Pad w bok – YOKO-UKEMI



Nie należy bagatelizować nauki padów. Pady są ważne i wymagają aby poświęcić im wiele treningów. Unikniemy w ten sposób kontuzji.



Pad w przód z przewrotem – **MAE-UKEMI**



Postawy w judo – **SHIZEI**

Postawa naturalna – **SHIZEN-HONTAI**

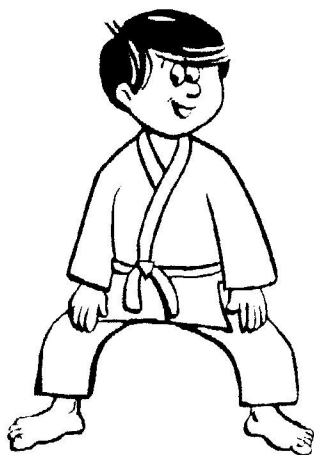


Nogi ustawione są równolegle, kolana lekko ugięte, palce skierowane nieco na zewnątrz. Odległość między piętami powinna być mniej więcej taka, jak szerokość ramion /barków/ Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi.

Postawa naturalna obronna – **JIGO-HONTAI**

Nogi są mocno rozstawione,

kolana dosyć mocno ugięte, odległość między piętami około dwukrotnie większa od szerokości ramion. Obniżenie środka ciężkości zwiększa stabilność, jednak zablokowanie stawów



biodrowych uniemożliwia szybkie zmiany pozycji. Po wysunięciu prawej lub lewej stopy do przodu otrzymamy :

MIGI-SHIZENTAI /prawa postawa naturalna/,

MIGI-JIGOTAI /prawa postawa obronna/,

HIDARI-SHIZENTAI /lewa postawa naturalna/,

HIDARI-JIGOTAI /lewa postawa obronna/

Poruszanie się po macie – **SHINTAI**

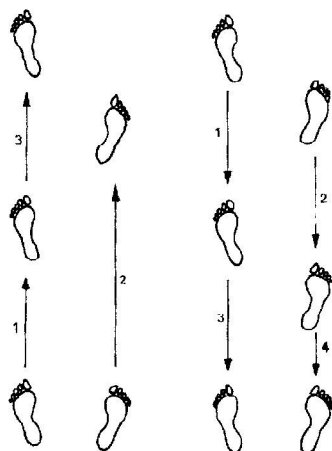
Poruszanie się po macie jest bardzo ważnym elementem w judo.

1. Krok przestawny –

AYUMI-ASHI

Jest to krok normalny, stopy przesuwają się na przemian.

Z postawy naturalnej wykonujemy lewą nogą krok do przodu a następnie dłuższy krok prawą nogą, tak abyś znalazł się w prawej



postawie naturalnej. Podobnie postępujemy przemieszczając się do tyłu /rysunek prawy/.

2. Krok dostawny – **TSUGI-ASHI**

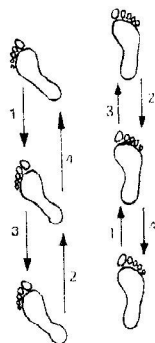
Zasady ogólne.

Obie nogi powinny mieć stały kontakt z matą. Kroki powinny być krótkie, stopy należy przesuwac po macie tak, aby palce pierwsze stykały się z matą. Ciało jest wyprostowane. Ruch należy rozpocząć nogą kierunkową, po przesunięciu której zaczyna ruch noga zakroczna.

Mamy 3 sposoby poruszania się krokiem dostawnym w zależności od tego, jak przemieszczamy stopy :

a/ do przodu, do tyłu

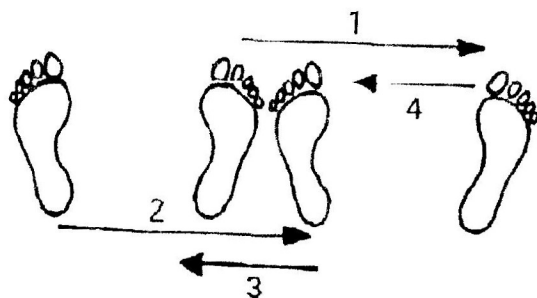
W prawej pozycji naturalnej zrób mały krok prawą nogą do przodu a za nią o takiej samej długości krok lewą nogą. Pozostaniesz w pozycji wyjściowej.



Tak samo poruszasz się do tyłu z zachowaniem wszystkich podanych wyżej zasad.

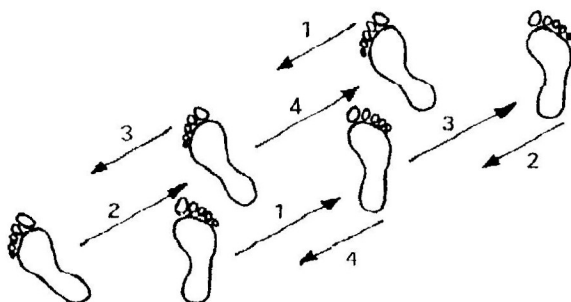
b/ w bok – lewo, prawo

c/ po skosie – lewo, prawo



Poruszanie się w bok i po skosie /w prawo lub lewo/ wykonujemy podobnie jak przy poruszaniu się w przód /lub

w tył/. Pierwszy krok wykonuje noga kierunkowa a za nią robi taki sam krok druga noga.



Pamiętaj !

Nie wolno łączyć ani krzyżować nóg.

Nie napinaj mięśni.

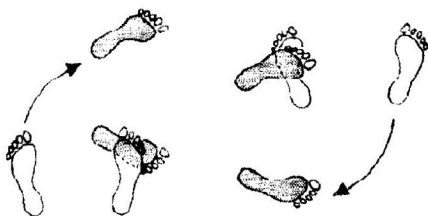
Obroty ciała – **TAI-SABAKI**

Są to ruchy obrotowe ciała, konieczne przy ataku jak i w obronie.

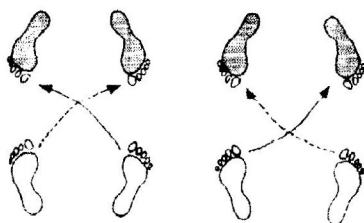
Poznałeś już i nauczyłeś się różnych sposobów poruszania, czas teraz abyś nauczył się swobodnych obrotów ciała. Wzbogacą one nie tylko twoje umiejętności techniczne, lecz także pozwolą i umożliwią naukę rzutów, zwłaszcza wykonywanych do przodu. Bez tych umiejętności nie będziesz mógł poprawnie wykonać żadnej techniki do przodu. Poświęć więc tym ćwiczeniom szczególnie dużo uwagi i staranności.

A teraz przyjrzyj się uważnie rysunkom, na których masz pokazane różne sposoby obrotów ciała.

a/ obrót ciała o 90° w lewo w przód /na rysunku po lewej stronie/ i w prawo w tył.



b/ duży obrót ciała o 180° /linia ciągła wskazuje pierwszy ruch, przerywana ruch następny/



c/ mały obrót ciała o 180°

Uwaga ! obroty ciała /podobnie jak wszystkie techniki/ ćwiczymy na obie strony !

Uchwyty za judogi – KUMI-KATA

Podstawowym uchwytem za judogi (kaftan, bluza) jest trzymanie prawą ręką za kołnierz na wysokości mostka. Dłoń jest zamknięta, kciuk jest skierowany do środka kołnierza. Lewa ręka chwyta za rękaw przeciwnika na wysokości łokcia, lekko z tyłu rękawa. Pamiętaj, by uchwyt był mocny ale jednocześnie nadgarstek musi być rozluźniony. Jeśli usztywnisz nadgarstek, szybko poczujesz zmęczenie a sam uchwyt osłabnie.

W judo każdy zawodnik wybiera różne uchwyty w zależności od wykonywanej techniki i stosowanej taktyki.



Pamiętaj :

nie wolno chwytać za : dół judogi, koniec pasa.

Wychylenia – **KUZUSHI**

Przed wykonaniem rzutu niezbędne jest zachwianie równowagi przeciwnika. Wychylenie **/KUZUSHI/** jest to właśnie naruszenie stanu równowagi przeciwnika przy jednoczesnym zachowaniu własnej równowagi.



Zawodnik, który traci równowagę ma ograniczone możliwości obrony, co automatycznie zwiększa naszą skuteczność ataku. Najlepszą metodą uzyskania **KUZUSHI** jest pogłębienie utraty równowagi przeciwnika, spowodowanej przez niego ruchu, poprzez zadziaływanie w odpowiednim kierunku własną siłą.

Podstawowe kierunki wychyleń : do przodu, do tyłu, do przodu w lewo /prawo/, do tyłu w lewo /prawo/.

W klasycznej formie po wychyleniu **/KUZUSHI/** następuje wejście **/TSUKURI/**, które jest fazą przygotowawczą bezpośrednio przed samym rzutem.

Realizacją rzutu wynikającą z kontynuowania **KUZUSHI** i **TSUKURI** nazywamy **KAKE**.

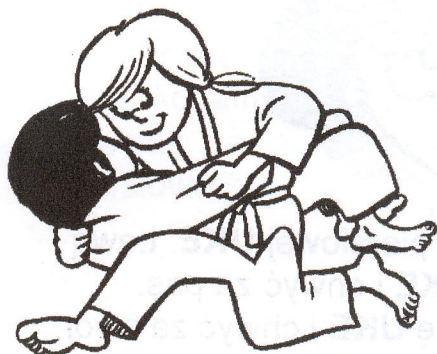
Wymienione trzy fazy rzutu powinny być ze sobą ściśle połączone. Przy ich praktycznym wykonaniu nie może być żadnych przerw w ruchu.



Techniki obowiązujące na stopień 6 KYU

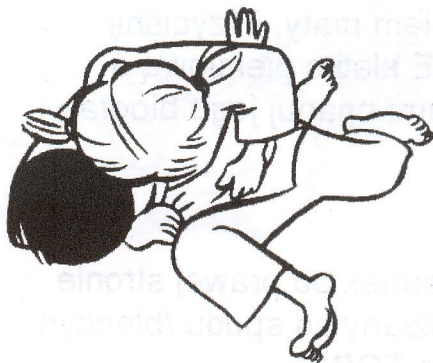
Techniki trzymań – KATAME-WAZA

Podstawowe trzymanie opasujące – HON-KESA-GATAME

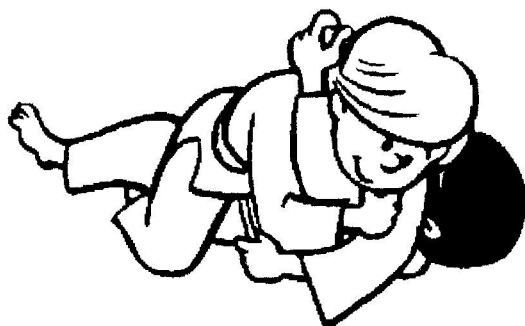


Usiądź przy prawym boku **UKE**. Chwyć lewą ręką za jego prawy rękaw i przyciągnij do swojego lewego boku. Prawą ręką obejmij go za kark i chwyć za judogi na prawym barku.

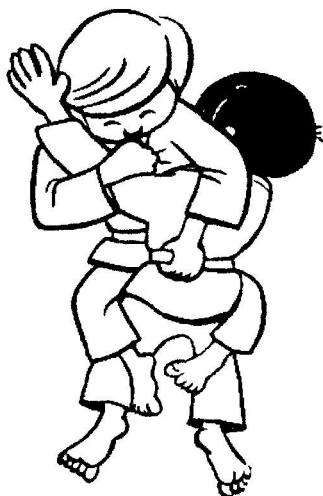
Rozstaw nogi wysuwając prawą do przodu a lewą do tyłu. Głowę skręć w lewo i pochyl nisko do maty.



Równoległe trzymanie czworoboczne – **TATE-SHIHO-GATAME**



- * Usiądź okrakiem na klatce piersiowej **UKE**. Lewą ręką obejmij lewe ramię **UKE** i chwyć za pas. Prawą ręką opleć lewą rękę **UKE** i chwyć za swój kołnierz, blokując lewe ramię **UKE** pomiędzy prawą ręką, prawym barkiem i prawą stroną szyi. Pochyl się do przodu dotykając czołem maty. Przyciśnij **UKE** klatką piersiową a udami opanuj jego biodra.



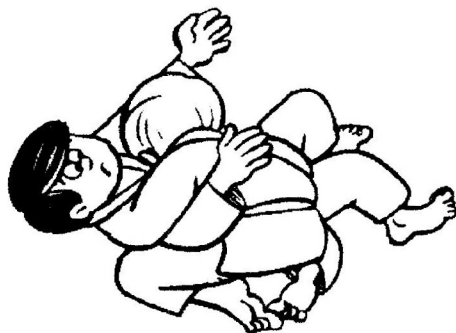
Rysunek po prawej stronie
widziany od spodu /blondyn
jako **TORI**/.

Boczne trzymanie czworoboczne – **YOKO-SHIHO-GATAME**

Klęknij przy prawym boku **UKE**. Lewą rękę wsuń pod jego kark i chwyć za lewy kołnierz.

Prawą rękę przełóż między jego nogami i chwyć za pas.

Klatką piersiową przyciśnij tułów **UKE**.



Rozsuń kolana i przysuń do **UKE** schodząc biodrami nisko maty.

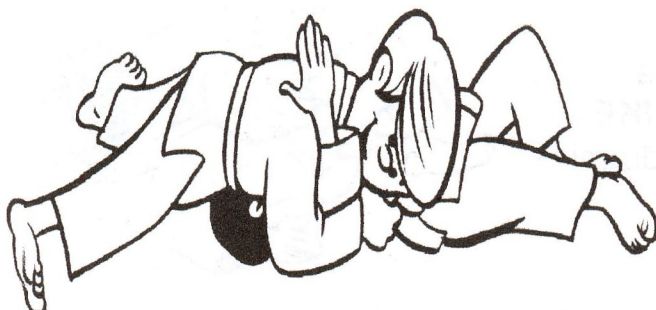


Górne trzymanie czworoboczne –

KAMI-SHIHO-GATAME



Klęknij za głową **UKE** tak, aby znalazła się ona między twoimi kolanami. Wyciągnięte ręce przełóż pod barkami **UKE** i chwyć go za pas po obu bokach. Obniżaj biodra i naciskaj klatką piersiową. Rękoma pracuj tak, jak byś chciał złączyć swoje łokcie. Dążąc do uzyskania stabilniejszej pozycji możesz wyprostować i szeroko rozstawić nogi.



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 -związać, 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
Tsuri - 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