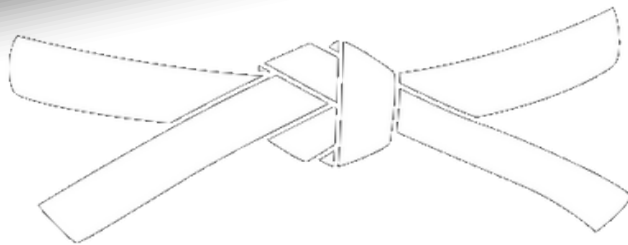


6 KYU



HISTORIA JUDO

JUDO jest jedną z japońskich sztuk walki. Jej twórcą jest japończyk prof. Jigoro Kano (1860-1938) który zebrał, i ulepszył chwytty starego ju-jitsu. Usunął elementy mogące zagrażać zdrowiu lub życiu ćwiczących.

JUDO znaczy "łagodna droga" czy "droga do zwinności", a ogólniej odniesienie zwycięstwa w łagodny sposób (JU-łagodność, ustępliwość, zwinność, DO- droga, zasada, sposób). Pozwala poprzez ustępliwość i zwinność wykorzystać siłę przeciwnika do jego pokonania. Pierwszą szkołą którą założył Kano, była i jest dalej usytuowana w Tokio, szkoła Judo Kodokan.

3 ZASADY JUDO

1. Ustąpić aby zwyciężyć
2. Maksimum efektu w działaniu, przy minimalnym wysiłku fizycznym i psychicznym
3. Trenowanie dla wzajemnego dobra i korzyści

SŁOWNICZEK JUDO

JU: zwinność, ustępować
DO: droga, zasada
JUDO: droga do zwinności
JUDOKA: zawodnik
JUDOGI: strój, judoga
SENSEI: trener
ERI: kołnierz
OBI: pas
KYU: stopień, ranga
DOJO: sala judo
TATAMI: mata
HAJIME: rozpocząć walkę
MATTE: czekać

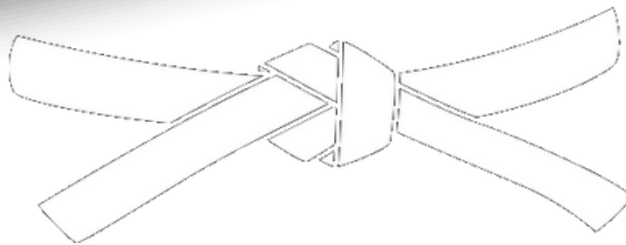
SONO MAMA: nie ruszać się, używana tylko w ne-waza (w parterze)
YOSHI: naprzód, dalej, wznowienie walki
OSAEMI: trzymanie
TOKETA: koniec trzymania
SORE – MADE: koniec walki
WAZA – ARI AWESATE IPPON: dwa wazari dają ippon
SHIDO: kara
HANSOKU – MAKE -dyskwalifikacja
REI: ukłon
TACHI – WAZA: techniki w pozycji stojącej
ASHI WAZA: techniki nożne
NE WAZA: techniki walki w parterze
OSAE KOMI WAZA: techniki trzymania

Liczebniki i ich wymowa:

- 1 – ichi (iczi)
- 2 – ni (ni)
- 3 – san (san)
- 4 – shi (si)
- 5 – go (go)
- 6 – roku (roku)
- 7 – shichi (sici)
- 8 – haich (haci)
- 9 – ku (kju)
- 10 – ju (dziu)



6 KYU



PADY - UKEMI



1.KOHO-UKEMI - pad w tył

2.YOKO-UKEMI - pad w bok

3.MAE-UKEMI - pad w przód

4.ZENPO KAITEN UKEMI- pad do przewrotu

Ilustracja 9: Pady - źródło: www.judo.pl

UKŁONY - REI HO

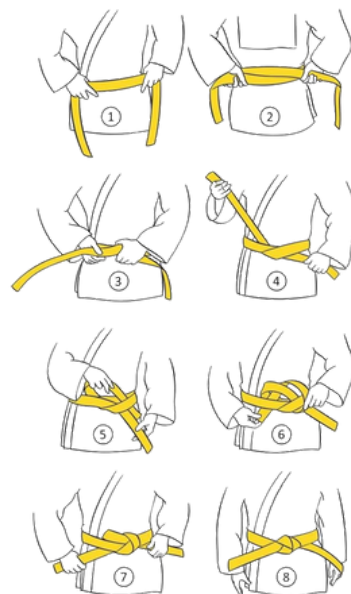


TACHI REI - ukłon wysoki



ZA REI - ukłon niski

WIĄZANIE PASA



SKŁADANIE JUDOGI

