

## Biały pas (VI KYU)

### Warunek dopuszczenia:

1. Uczestnictwo w co najmniej 20 treningach

2. Decyzja trenera prowadzącego

Umiejętności

-Składanie judogi ,pojęcie uke ,tori

-Rei Ho to zasady ukłonów. Wyszczególniamy dwa ukłony: jeden w pozycji stojącej (tachi rei) oraz w pozycji klęcznej (za rei)

- SHTZEN TAI –pozycje ceremonialne ,pozycja stojąca ,siedząca

- HAPPO NO KUZUSHI-wychylenia podstawowe

- TSUGI ASHI, AYUMI ASHI –sposoby poruszania

- UKEMI z pozycji kucznej

KATAME WAZA :

Hon-kesa-gatame – podstawowe trzymanie opasujące

Kami-shiho-gatame – górne trzymanie czworoboczne

Yoko-shiho-gatame – boczne trzymanie czworoboczne

Tate-shiho-gatame – równoległe trzymanie czworoboczne

Znani Polscy mistrzowie :

Waldemar Legień,Paweł Nastula,Beata Maksymow,Szczepańska Aneta ,Kubacki Rafał

## Biało-żółty pas 5,5 Kyu

Warunek dopuszczenia:

1. Uczestnictwo w co najmniej 20 treningach

2. Decyzja trenera prowadzącego

Historia i zasady judo

Judo jest sportem pochodzenia japońskiego. Za jego twórcę uważa się prof. Jigoro Kano. Judo oznacza „drogę do zwinnosci” albo „drogę ustępowania”. Celem przewodnim judo jest „doskonalenia samego siebie”. Specjalny biały ubiór nazywa się judoga. Wszystkim okolicznościom walki powinna towarzyszyć druga zasada judo-maksimum skuteczności, polegająca na stosowaniu racjonalnych, czyli odpowiednich, technicznie uzasadnionych rzutów i chwytów.

**Zasady judo:**

**Zasada ogólna:** *Czynić tak aby było jak najbardziej efektywne współdziałanie ciała i umysłu*

**Zasada 1:** *Ustępować aby zwyciężać*

**Zasada 2:** *Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku*

**Zasada 3:** *Przez czynienia dobra sobie nawzajem - do dobra ogólnego*

-JIGO TAI – postawy w judo

- TSUGI ASHI, AYUMI ASHI –sposoby poruszania

- TAI SABAKI –sposoby poruszania

- UKEMI z postawy wysokiej, z podwyższenia , przez przeszkodę

NAGE WAZA

De-ashi-harai – zagarnięcie wystawionej nogi

O-soto-gari – duże podcięcie zewnętrzne

Ko-soto-gari – małe podcięcie zewnętrzne

O-uchi-gari – duże podcięcie wewnętrzne

## **Żółty pas (V KYU)**

### **Warunek dopuszczenia:**

1. Uczestnictwo w co najmniej 30 treningach od zdania na 5,5 KYU
2. Udział w minimum 2 turniejach judo (poza klubowych)
3. Decyzja trenera prowadzącego

### KATAME WAZA

Kuzure-kesa-gatame  
Kuzure Kami Shiho Gatame  
Kuzure Yoko Shiho Gatame

### NAGE WAZA

Ko-uchi-gari – małe podcięcie wewnętrzne  
Uki-goshi – rzut przez „małe biodro”  
Tai-otoshi – rzut przez obniżenie tułowia  
Sasae-tsuri-komi-ashi – zablokowanie stopy z ciągnięciem do wewnątrz

## **Żółto-pomarańczowy 4,5 KYU**

### KATAME WAZA

- Kata gatame  
- Mune gatame

### NAGE WAZA

-Tsurigoshi – rzut biodrowy z ciągnięciem do wewnątrz  
- Okuri-ashi-harai – podcięcie przesuwanej nogi  
- Ippon-seoi-nage – rzut przez plecy  
- Hiza-guruma – zablokowanie kolana z ciągnięciem do wewnątrz  
- O-goshi – rzut przez biodro