

Biały pas (VI KYU)

Warunek dopuszczenia:

1. Uczestnictwo w co najmniej 50 treningach
2. Decyzja trenera prowadzącego

Judo jest sportem pochodzenia japońskiego. Za jego twórcę uważa się prof. Jigoro Kano. Judo oznacza „drogę do zwinności” 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 zwyciężyć*

Zasada 2: *Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku*

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

Pady

- w tył (koho-ukemi),
- na bok (yoko-ukemi),
- w przód z przewrotem (zempo kaiten-ukemi)
- płaski w przód (mae ukemi)

Punktacja

Ippon – 10 punktów, uzyskujemy przez dźwignię, duszenie, trzymanie 20s., lub rzut na pełne plecy

Wazari – 7 punktów, rzut na niepełne plecy, trzymanie od 15-19 sekund.

Yuko – 5 punktów, rzut na bok lub trzymanie od 10-14 sekund

Uwaga. Punktów nie sumujemy, jedno wazari pokonuje np. 4 razy yuko.

Stopnie Judo

- 6 kyu - pas biały
- 5 kyu - pas żółty
- 4 kyu - pas pomarańczowy
- 3 kyu - pas zielony
- 2 kyu - pas niebieski
- 1 kyu - pas brązowy

Słowniczek

Wyróżniamy 3 fazy rzutu: kuzushi (wychylenie), tsukori (wejście), kake (rzut)

Mate – komenda przerywająca walkę Ritsurei – ukłon w pozycji stojącej

Kuzushi – wychylenie Zarei – ukłon w pozycji siedzącej

Hajime – początek w walce, komenda Osae-komi - trzymanie

Kumi-kata – uchwyt za judogi Toketa – przerwanie trzymania

Tori – to osoba, wykonująca ćwiczenia, atakująca

Uke – to osoba, na której Tori wykonuje ćwiczenia

Ponadto obowiązuje prawidłowe wiązanie pasa i składania judogi .

Znani Polscy mistrzowie :

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

Żółty pas (V KYU)

Warunek dopuszczenia:

1. Uczestnictwo w co najmniej 50 treningach od zdania na VI KYU
2. Udział w minimum 2 turniejach judo (poza klubowych)
3. Decyzja trenera prowadzącego

Trzymania

Hon-kesa-gatame – podstawowe trzymanie opasujące
Makura-kesa-gatame – trzymanie opasujące z podparciem
Kuzure-kesa-gatame – odmiana trzymania opasującego
Ushiro-kesa-gatame – odwrotne trzymanie opasujące
Kami-shiho-gatame – górne trzymanie czworoboczne
Yoko-shiho-gatame – boczne trzymanie czworoboczne
Tate-shiho-gatame – równoległe trzymanie czworoboczne
Kata-gatame – trzymanie barkowe
Mune-gatame – odmiana trzymania bocznego

Rzuty

I Grupa Go-Kyo

De-ashi-harai – zagarnięcie wystawionej nogi
Hiza-guruma – zablokowanie kolana z ciągnięciem do wewnątrz
Sasae-tsuri-komi-ashi – zablokowanie stopy z ciągnięciem do wewnątrz
Uki-goshi – rzut przez „małe biodro”
O-soto-gari – duże podcięcie zewnętrzne
O-goshi – rzut przez biodro
O-uchi-gari – duże podcięcie wewnętrzne
Ippon-seoi-nage – rzut przez plecy

Ponadto obowiązują wiadomości na biały pas, a także ceremonia początkowa i zakończeniowa zdawania na pas.

Pomarańczowy Pas (IV KYU)

Warunek dopuszczenia:

1. Uczestnictwo w co najmniej 50 treningach od zdania na V KYU
2. Udział w minimum 5 turniejach judo (poza klubowych)
3. Decyzja trenera prowadzącego

II Grupa Go-Kyo

Rzuty

Ko-soto-gari – małe podcięcie zewnętrzne
Ko-uchi-gari – małe podcięcie wewnętrzne

Koshi-guruma – przetoczenie przez biodro
Tsuru-komi-goshi – rzut biodrowy z ciągnięciem do wewnątrz
Okuri-ashi-harai – podcięcie przesuwanej nogi
Tai-otoshi – rzut przez obniżenie tułowia
Harai-goshi – zagarnięcie biodrem
Uchi-mata – podcięcie udem od wewnątrz

Dźwignie – Kansetsu Waza

Ude-hishigi-juji-gatame – dźwignia wylamująca stosowana na proste ramię
Ude-garami – dźwignia skręcająco-wylamująca stosowana na ramię ugięte (klucz na ramię)

Duszenia – Shime-Waza

Kata-juji-jime – jednostronne duszenie krzyżowe
Nami-juji-jime – naturalne duszenie krzyżowe
Giaku-juji-jime – odwrotne duszenie krzyżowe
Hadaka-jime – „gołe” duszenie

Ponadto należy pokazać po dwa wyjścia z 4 trzymań.
Obowiązują także wiadomości z pasa białego i żółtego.

Inne trzymania

Trzymania prezentowane poniżej nie należą do klasycznych technik Kodokan Judo lecz ich powstanie wynika z rozwoju techniki w sportowej walce. Są one oceniane na zawodach, lecz ich nazewnictwo nie jest sformalizowane i w różnych krajach mogą mieć inne nazwy.

Sankaku-gatame jest trzymaniem wywodzącym się z duszenia, wykonuje je się w momencie gdy duszenie jest mało skuteczne. Niekiedy Sankaku-gatame podobne jest do Tate-shiho-gatame, lecz charakterystyczny dla tego trzymania jest układ nóg - "zapinający" głowę, bark oraz rękę uke.

Uki-gatame to trzymanie zakładane w sytuacji gdy mamy duży problem przy wyciągnięciu dźwigni Ude-hishigi-juji-gatame w klasycznej sytuacji. Zabierając swoją lewą nogę znad głowy przeciwnika i przesuując swój środek ciężkości nad jego ciało zakładamy to nietypowe trzymanie. Nie jest one zbyt mocne, lecz przeciwnik próbując wychodzić rozluźnia uchwyt rękoma, dzięki czemu ponowne założenie Ude-hishigi-juji-gatame jest już o wiele prostsze. Jest więc to klasyczna kombinacja w parterze typu akcja-reakcja-akcja.