

TOWARZYSTWO SPORTOWE GWARDIA OPOLE

Program szkolenia na VI-IV KYU

JUDO SPORTOWE

mgr inż. Paulina Dawczak-Chmielewska



OPOLE 2022

6 KYU – biały pas



Wymagania ogólnosprawnościowe:

1. Przewrót gimnastyczny w przód i tył,
2. Mostek na głowie,
3. Umiejętność wykonania w 10 powtórzeniach:
 - a. Pompki japońskie,
 - b. Brzuszki,
 - c. Przysiady,
 - d. Grzbiety,
 - e. Mostki na barkach.
4. Stanie na głowie,
5. Stanie na rękach,
6. Przerzut bokiem (tzw. „gwiazda”).

Wymagania wg Polskiego Związku Judo:

1. Historia oraz filozoficzne zasady Judo.
2. REI HO - ukłony:
 - a. TACHI REI - ukłon stojąc
 - b. ZA REI - ukłon w klęku
3. UKEMI - pady:
 - a. KOHO UKEMI - pad w tył
 - b. YOKO UKEMI - pad w bok (w prawą i lewą stronę)
 - c. ZEMPO UKEMI - pad w przód
 - d. ZEMPO KAITEN UKEMI - pad w przód z przewrotem (w prawą i lewą stronę)
4. SHIN TAI - sposoby poruszania się po macie:
 - a. TSUGI ASHI - krok dostawny
 - b. AYUMI ASHI - krok przestawny
5. TAI SABAKI - zwroty i obroty ciała.
6. Składanie judogi i wiązanie pasa.
7. KUMIKATA - Uchwyt za judogę
8. Znajomość zasad Judo:
 - a. minimum wysiłku maksimum efektu
 - b. ustąp, aby zwyciężyć
 - c. przez czynienie dobra nawzajem do dobra ogólnego *lub* doskonalenie samego siebie

9. SHIZEI - postawy:
 - a. SHIZEN TAI - postawa naturalna
 - b. JIGO TAI - postawa obronna
10. HAPPO NO KUZUSHI - wytrącenia (wychylenia) w 8 kierunkach.
11. Fazy rzutu:
 - a. KUZUSHI - wychylenie
 - b. TSUKURI - wejście
 - c. KAKE – rzut
12. Pojęcia:
 - a. TORI – osoba wykonująca ćwiczenie, np. rzut
 - b. UKE – osoba pomagająca TORI, np. padająca
13. Techniki:
 - a. KATAME WAZA - techniki chwytów:
 - i. OSAE KOMI WAZA - techniki trzymań:
 1. (HON) KESA GATAME - podstawowe trzymanie opasujące
 2. YOKO SHIHO GATAME - boczne trzymanie czworoboczne
 3. KAMI SHIHO GATAME - górne trzymanie czworoboczne
 4. TATE SHIHO GATAME - równoległe trzymanie czworoboczne

Część teoretyczna

1. Historia Ju-jitsu i powstanie JUDO

Jak mówi kronika, w 230 roku p.n.e. cesarz Suinin zaprosił dwóch zapaśników uznanych za najdzielniejszych, aby walczyli w jego obecności. Zapaśnicy ci nazywali się Nomi-no-Sukune i Taimano-Kuchaya. Oczywiście walki zapaśnicze istniały przed Nomi-no-Sukune, ale po raz pierwszy opisane zostały w 720 roku w "Historii Japonii". To co współcześnie nazywamy ju-jitsu, wcześniej uprawiane było pod różnymi nazwami, takimi jak yawara, tai jitsu, wa jitsu, topite, itd. Każda z tych walk nauczana była w odrębnych szkołach, które różniły się między sobą zakresem i specjalizacją elementów techniki. Samo powstanie ju-jitsu nie jest historycznie znane. Sztuka ta nie liczy więcej niż 350-380 lat. Istnieje wiele legend, które starają się wyjaśnić narodziny ju-jitsu. Dowodów autentycznych niestety nie ma, a większość opowieści podkreśla zasługi danej szkoły. W okresie powstania Judo istniało w Japonii prawie 20 szkół ju-jitsu. Mistrz Kano, twórca judo, uczył się w dwóch: Kito ryu i Tenshiu shinyo ryu. Szkoły te specjalizowały się w rzutach i chwytach w parterze, takich jakie stosowane są we współczesnym judo. Inne szkoły nosiły inne nazwy, ale poza niewielkimi różnicami, nauczana w nich technika była podobna.

Zasady ju-jitsu opierają się najczęściej na ideale starej chińskiej książki o strategii, która stała się biblią japońskich wojowników epoki feudalnej - samurajów. Książka ta - to dzieło stratega chińskiego Hwang-Shin-Kona pod tytułem "W zręczności siła". Znajduje się w niej takie oto zdanie: "Dąb może upaść, gdy trzcina stawia czoła burzy".

Profesor Jigoro Kano stworzył judo wzorując się na technikach ju-jitsu, z których wyeliminował techniki niebezpieczne dla zdrowia ćwiczących. Ideą, która mu przyświecała, było stworzenie sztuki walki w formie sportu, rozwijającą umysł jak i ciało ćwiczącego, oraz nawiązanie do tradycji japońskich, które pod wpływem "zachodniej techniki i kultury" zaczęły zanikać. Judo oznacza łagodną, miękką drogę. Technika Ko-do-kan Ju-do (szkoła studiowania drogi) została ostatecznie ustalona w 1887 roku w czasie obrad kongresu, na które zostały zaproszone wszystkie szkoły ju-jitsu, które podporządkowały się w ten sposób Kodokanowi. Podstawy teoretyczne były rozwijane aż do roku 1922, kiedy to utworzono Stowarzyszenie Kulturalne Kodokan, które ogłosiło zasady judo:

- Serioy'ku zen ju (maksymalna skuteczność)
- Jita kyo ei (wzajemne dobro).

W 1952 roku powstała Międzynarodowa Federacja Judo, której pierwszym prezydentem został syn J.Kano - Risei Kano, a Kodokan stał się pierwszą siedzibą federacji. W Polsce pierwsza sekcja powstała w 1949 r. przy Warszawskim AWFie. W 1956 roku Polska przystąpiła do Międzynarodowej Federacji Judo, a 17 maja 1957 roku powstał Polski Związek Judo.

Pierwszy międzynarodowy mecz (z Niemcami) odbył się w 1957 roku, pierwsze srebro na Mistrzostwach Europy zdobył Jan Okrój (Arkonina Szczecin), srebro na Olimpiadzie w Monachium zdobył Antoni Zajkowski, a na Olimpiadzie w Montrealu brąz wywalczył Marian Tałaj. Największym sukcesem Polaków była bez wątpienia Olimpiada w Seulu - złoto wywalczone przez Legienia oraz srebro Pawłowskiego. Kolejne lata to kolejne tryumfy polskich judoków. Powtórne złoto Olimpijskie Waldemara Legienia (tym razem w wyższej kategorii wagowej) oraz Pawła Nastuli, Mistrzostwo Świata Juniorów Rafała Kubackiego czy Mistrzostwo Europy seniorów Wiesława Błacha podtrzymały dobrą passę polskich zawodników.

2. Legendy

Sposób podejścia Jigoro Kano do nauki ju-jitsu charakteryzuje następujące zdarzenie: W czasie ćwiczeń w dojo (sali) Fukudy, Kano, niski i lekki, nigdy nie mógł pokonać w randori (walce treningowej) bardzo silnego fizycznie rywala o nazwisku Fukushima. Kano opowiada w swojej biografii, że aby uzyskać zwycięstwo w walce z Fukushimą studiował technikę sumo oraz książki europejskie mówiące o walce wręcz. W książkach tych znalazł sugestię, która pozwoliła mu na wymyślenie rzutu KATA GURUMA. Po wypróbowaniu nowego sposobu na swoich przyjaciółach,







spróbował go w walce z Fukushima i osiągnął sukces. Była to dla niego wielka radość, która rekompensowała wszelkie wcześniejsze przykrości i niepowodzenia.

W pewien zimowy dzień, wkrótce po powrocie z Chin, Akiyama spacerował po swoim ogrodzie. W przeddzień spadł obfity śnieg i ciężko pokrył gałęzie drzew. Akiyama spostrzegł, że wiele gałęzi zostało połamanych ciężarem spadłego śniegu, natomiast gałęzie wierzby pochylały się coraz niżej pod ciężarem śniegu, który wreszcie ześlizgiwał się a gałęzie zwycięsko prostowały się. To zjawisko było natchnieniem dla określenia linii przewodniej jego systemu: „ustąp, aby zwyciężyć”.




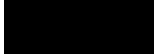




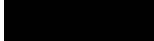

3. Stopnie Judo

Ćwiczący judo klasyfikowani są w systemie stopni zaawansowania kyu i dan.

Niższe stopnie uczniowskie - KYU to:

 6 - rokyu	 4,5	 3 - sankyu
 5,5	 4 - sikyu	 2 - nikyu
 5 - gokyu	 3,5	 1 - ikkyu

Wyższe stopnie, mistrzowskie, noszą nazwę DAN:

 1 - shodan	 5 - godan	 9 - kudan
 2 - nidan	 6 - rokudan	 10 - judan
 3 - sandan	 7 - shindan	
 4 - jodan	 8 - achidan	

oraz najwyższy stopień - wielkiego mistrza SHIHAN (pośmiertnie nadany Jigoro Kano).

4. Zasady judo

Zasada ogólna:

Czynić tak, aby jak najbardziej efektywnie współdziałał umysł i ciało

3 zasady ogólne:

1. Ustąp, aby zwyciężyć

Zasada JU. Jeśli mocniejszy przeciwnik mnie popchnie, na pewno upadnę do tyłu, nawet jeśli zablokuję z całej siły. Jeśli natomiast w momencie pchnięcia ustąpię i wykorzystam stratę równowagi przeciwnika do wykonania własnej techniki to mam szansę na zwycięstwo.

2. Maksimum efektu przy minimum wysiłku

Zasada SEIRYOKU ZENYO. Zasada ta opisuje dobór właściwego sposobu (techniki) do określonej sytuacji, polega ona na optymalizacji naszych poczynań. Nie będę przecież po pchnięciu rzucał przeciwnika w tył lecz w przód.

3. Przez czynienie dobra nawzajem do dobra ogólnego

Zasada JITA KYOEI. Ta zasada mówi o szlachetnych założeniach etyki judo, zabrania używać judo poza treningiem lub walką sportową z wyjątkiem obrony koniecznej. Mówi jeszcze o dbaniu o współwiczających, szczególnie o naszego partnera. Inne tłumaczenie zasady mówi: doskonalenie samego siebie stanowi założenie etyczno-moralne.

Siedem zasad filozoficznych, dla zaawansowanych zawodników judo:

1. Wiedza jest kontrolowaniem, a kontrolowanie – zwycięstwem.
2. Kto się boi, jest skazany na porażkę.
3. Tylko ten, który szuka z pokorą wiedzy, jest bliski doskonałości.
4. Kiedy uświadamiasz sobie ze smutkiem, że nie znasz niczego, robisz twój pierwszy krok w nauce.
5. Nigdy nie bądź dumny ze zwycięstwa nad przeciwnikiem. Ten którego pokonałeś dzisiaj może wygrać z tobą jutro; jedyne zwycięstwo, które przetrwa to przewyciężenie twojej własnej niewiedzy.
6. Judoka nie może doskonalić się, by walczyć, on walczy by się doskonalić.
7. Zrozum, że ty który już potrafisz, musisz być cierpliwy, by nauczać swoich umiejętności.

Część praktyczna

REI HO - ukłony:



ZA REI – ukłon w pozycji klęcznej



TACHI REI – ukłon w pozycji stojącej

UKEMI - Pady:



KOHO UKEMI – pad w tył



YOKO UKEMI – pad w bok

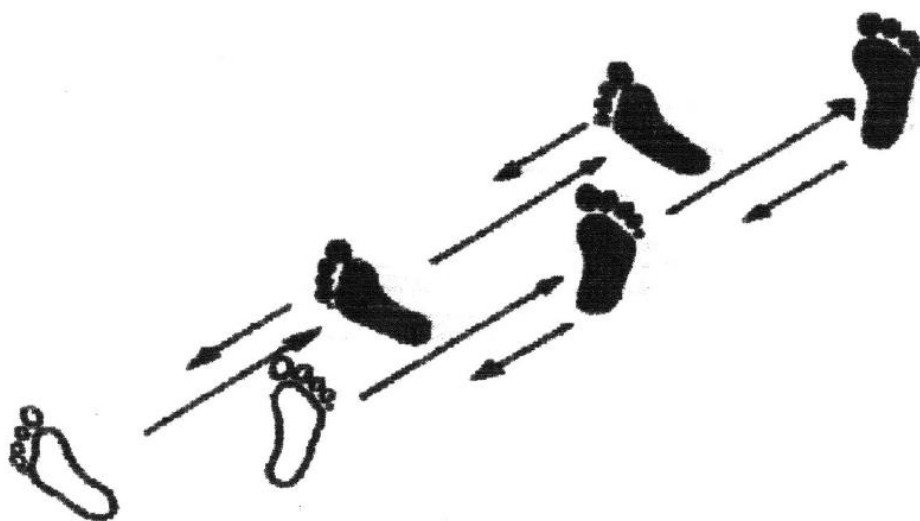


ZEMPO UKEMI – pad w przód



ZEMPO KAITEN UKEMI – pad w przód z przewrotem

SHIN TAI – przemieszczanie się po macie:

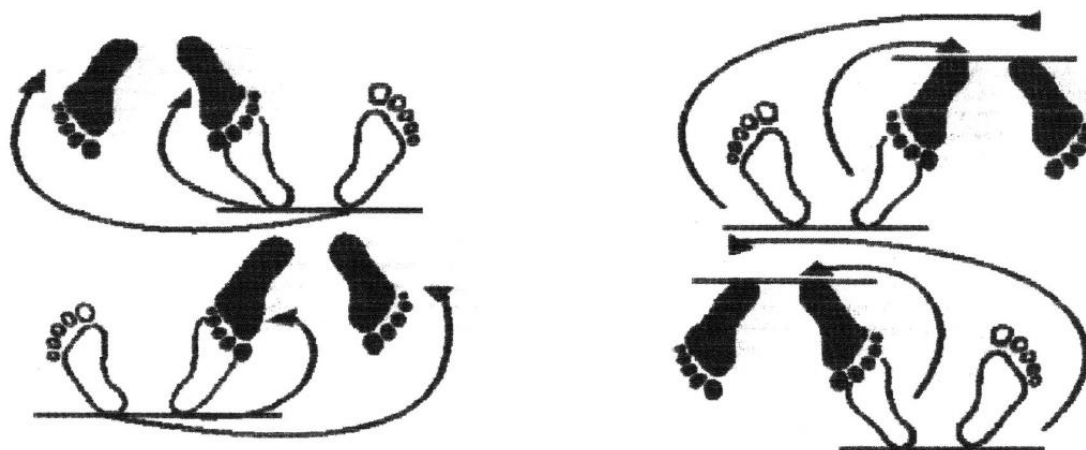


TSUGI ASHI – krok dostawny

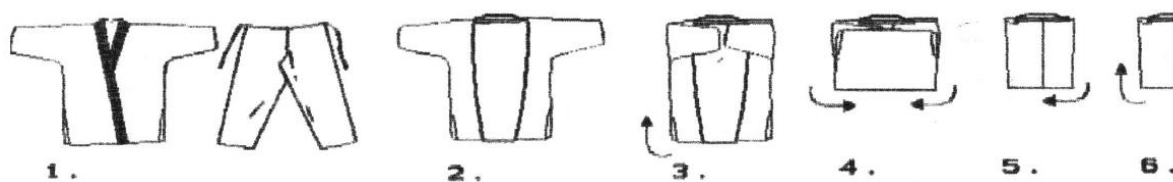


AYUMI ASHI – krok przestawny

TAI SABAKI - obroty ciała:



Składanie judogi:



Wiązanie pasa:



KUMI KATA – uchwyt za judogę

prawa
ręka
i lewy
kołnierz



SHIZEI – postawy:

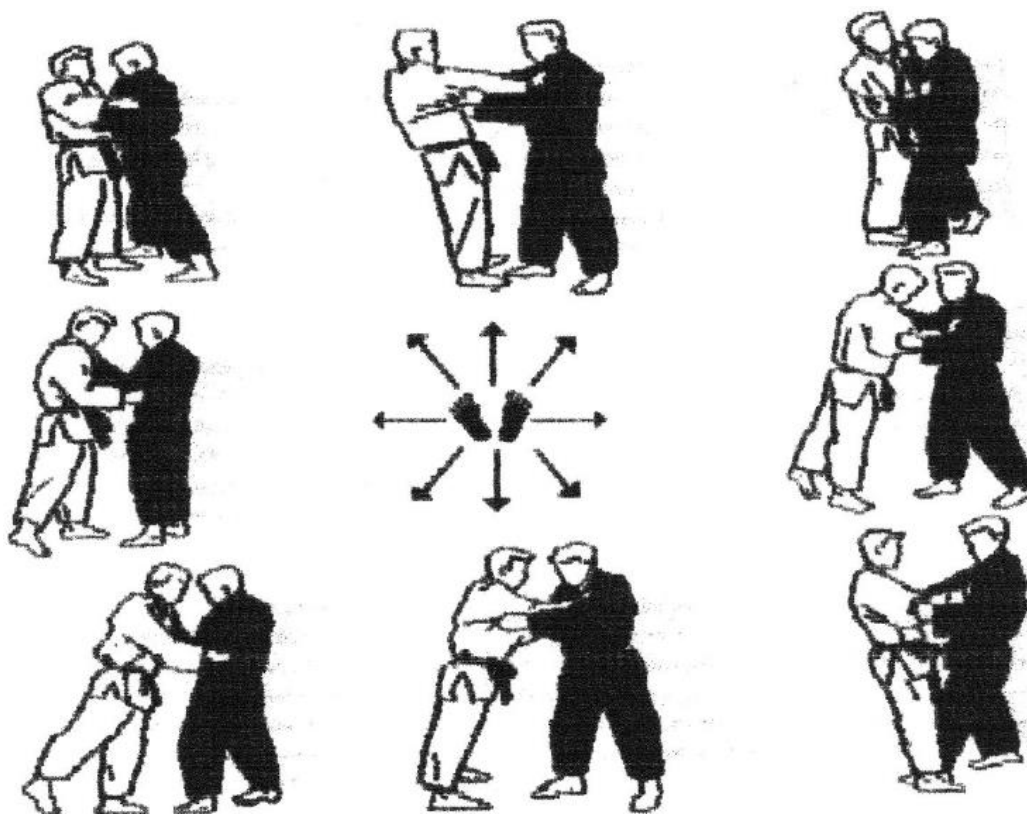


SHIZEN TAI – postawa naturalna



JIGO TAI – postawa obronna

HAPPO NO KUZUSHI – wytrącenia (wychylenia) w 8 kierunkach:



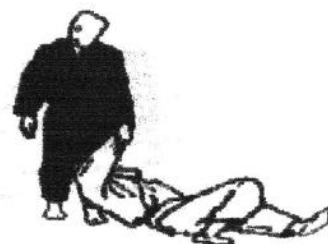
Fazy rzutu:



KUZUSHI – wychylenie



TSUKURI – wejście



KAKE - rzut

KATAME WAZA – techniki chwytów

1) OSAEKOMI WAZA – techniki trzymań:



(HON) KESA GATAME – zasadnicze trzymanie opasujące



YOKO SHIHO GATAME – boczne trzymanie czworoboczne



KAMI SHIHO GATAME – górne trzymanie czworoboczne



TATE SHIHO GATAME – równoległe trzymanie czworoboczne

Opanowałeś powyższe techniki i otrzymałeś swój pierwszy stopień w judo:

6 KYU – biały pas



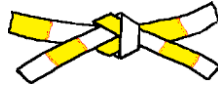
Ale to dopiero początek...



Przed Tobą jeszcze daleka droga...

... a na następnej stronie czeka na Ciebie materiał na 5 KYU!

5,5 KYU – pas biało-żółty



Wymagania wg Polskiego Związku Judo:

1. NAGE WAZA - techniki rzutów:
 - a. ASHI WAZA – rzuty nożne:
 - i. DE ASHI BARAI – zagarnięcie stopy wykroczonej
 - ii. O SOTO GARI – duże zewnętrzne podcięcie
 - iii. O UCHI GARI – duże wewnętrzne podcięcie
 - iv. KO SOTO GARI – małe zewnętrzne podcięcie

+ opanowanie materiału na stopnie niższe.

Udział w co najmniej jednym Turnieju Judo od czasu ostatniego egzaminu.

NAGE WAZA

1) ASHI-WAZA – rzuty nożne



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.



O SOTO GARI – duże zewnętrzne podcięcie



DE ASHI BARAI – zagarnięcie nogi wykroczej



O UCHI GARI – duże wewnętrzne podcięcie



KO SOTO GARI – małe zewnętrzne podcięcie

5 KYU – pas żółty



Wymagania wg Polskiego Związku Judo:

1. NAGE WAZA - techniki rzutów:
 - a. ASHI WAZA – rzuty nożne
 - i. KO UCHI GARI – małe wewnętrzne podcięcie
 - ii. SASAE TSURIKOMI ASHI – rzut przez zablokowanie stopy
 - b. KOSHI WAZA – rzuty biodrowe
 - i. UKI GOSHI – przepływowy rzut przez biodro
 - c. TE WAZA – rzuty ręczne
 - i. TAI OTOSHI – rzut przez obniżenie ciała
2. KATAME WAZA - techniki chwytów:
 - a. OSAE KOMI WAZA - techniki trzymań:
 - i. KUZURE KESA KATAME
 - ii. KUZURE KAMI SHIHO GATAME
 - iii. KUZURE YOKO SHIHO GATAME

+ opanowanie materiału na stopnie niższe.

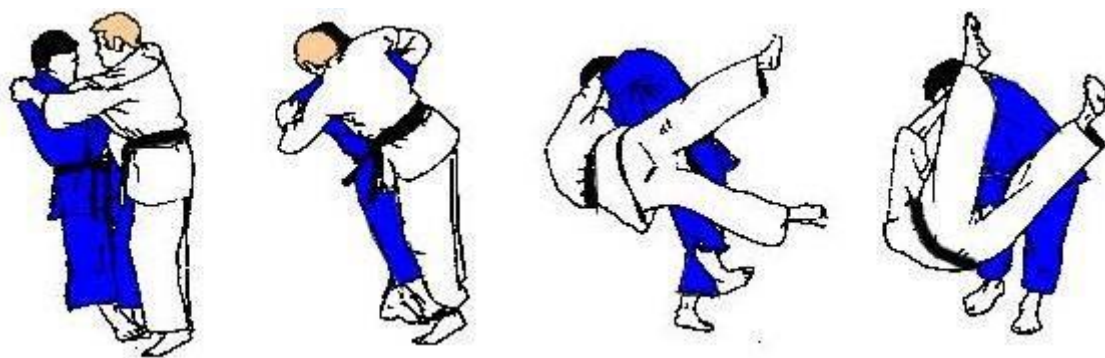
Udział w co najmniej jednym Turnieju Judo od czasu ostatniego egzaminu.

NAGE WAZA

1) ASHI WAZA – rzuty nożne



KO UCHI GARI – małe wewnętrzne podcięcie



SASAE TSURIKOMI ASHI – rzut przez zablokowanie stopy

2) KOSHI WAZA – rzuty biodrowe



UKI GOSHI – przepływowy rzut przez biodro

<http://judosportowe.republika.pl/koshiwaza/ukigoshi.HTML>

3) TE WAZA – rzuty ręczne



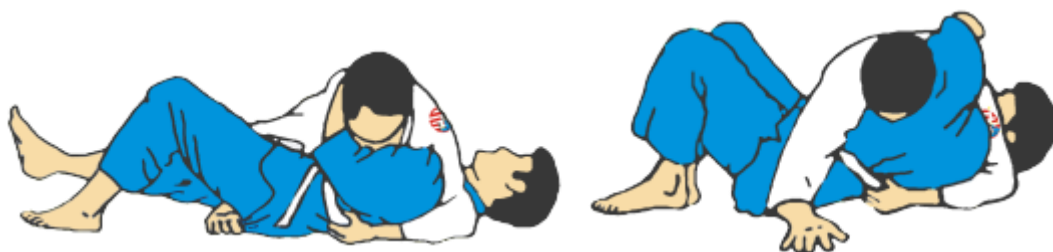
TAI OTOSHI – rzut przez obniżenie ciała

KATAME WAZA

1) OSAEKOMI WAZA – techniki trzymań



KUZURE KESA GATAME



KUZURE YOKO SHIHO GATAME



KUZURE KAMI SHIHO GATAME

Znając i potrafiąc wykonać wszystkie powyższe techniki zdałeś egzamin na:

5 KYU – żółty pas



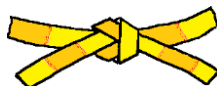
GRATULACJE!



Przed tobą dążenie do 4 KYU, czyli pomarańczowego pasa!

HAJIME!

4,5 KYU – pas pomarańczowy



Wymagania wg Polskiego Związku Judo:

1. NAGE WAZA - techniki rzutów:
 - a. KOSHI WAZA – rzuty biodrowe:
 - i. TSURI GOSHI – rzut przez uniesienie biodrem
 - ii. O GOSHI – rzut przez (duże) biodro
 - b. TE WAZA – rzuty ręczne:
 - i. IPPON SEOI NAGE – rzut przez ramię
 - c. ASHI WAZA – rzuty nożne:
 - i. OKURI ASHI HARAI – zagarnięcie przesuwanej stopy
 - ii. HIZA GURUMA – rzut przez zablokowanie kolana
2. KATAME WAZA - techniki chwytów:
 - a. OSAE KOMI WAZA - techniki trzymań:
 - i. KATA GATAME – trzymanie barkowe
 - ii. MUNE GATAME – trzymanie piersiowe

+ opanowanie materiału na stopnie niższe.

Udział w co najmniej jednym Turnieju Judo od czasu ostatniego egzaminu.

NAGE WAZA

1) KOSHI WAZA – rzuty biodrowe



O GOSHI – rzut przez (duże) biodro



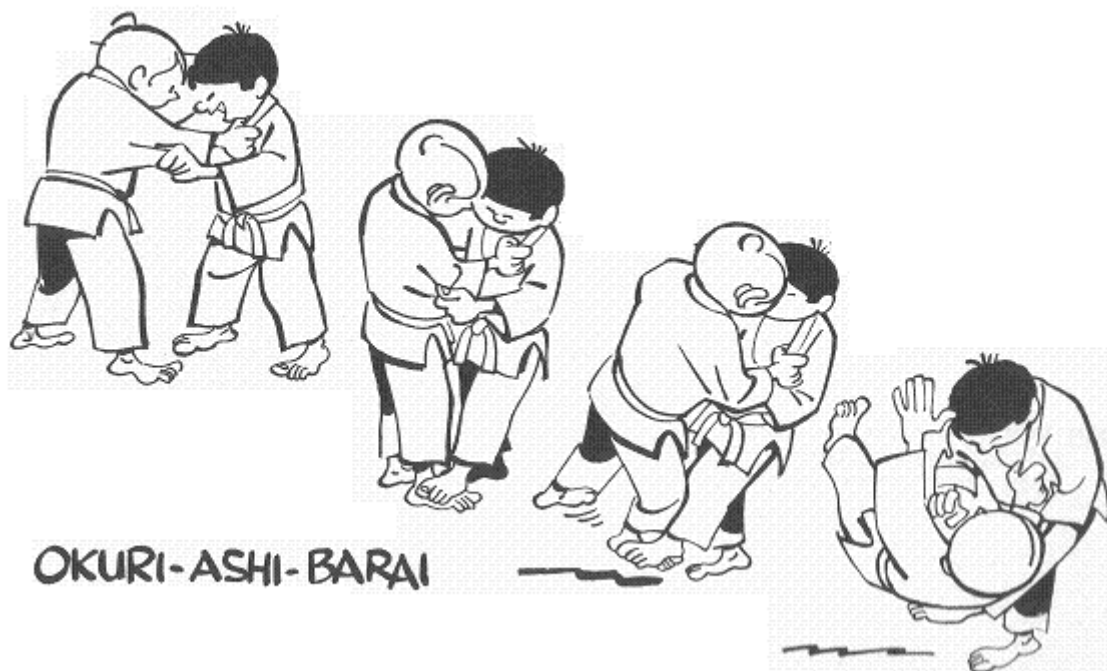
TSURI GOSHI – rzut przez uniesienie biodrem

2) TE WAZA – rzuty ręczne



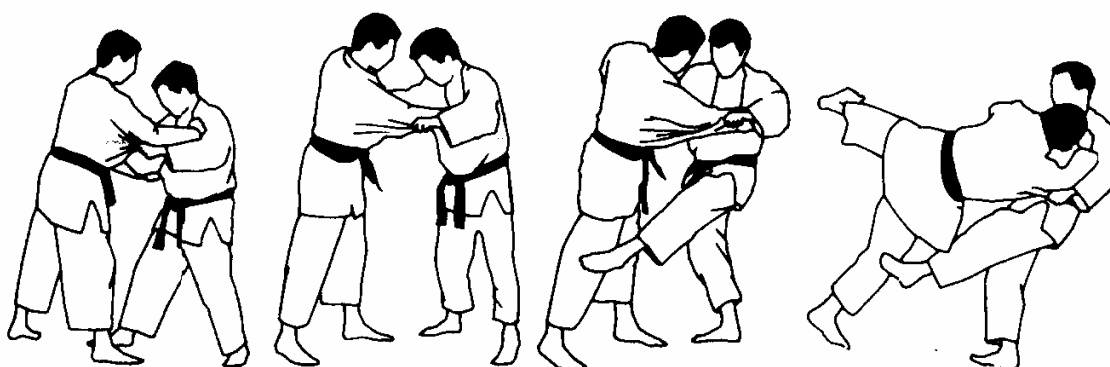
IPPON SEOI NAGE – rzut przez ramię

3) ASHI WAZA – rzuty nożne



OKURI ASHI HARAI – zagarnięcie przesuwanej stopy

HIZA-GURUMA



KATAME WAZA

1) OSAEKOMI WAZA – techniki trzymań



KATA GATAME – trzymanie barkowe



MUNE GATAME – trzymanie piersiowe

4 KYU – pas pomarańczowy



Wymagania wg Polskiego Związku Judo:

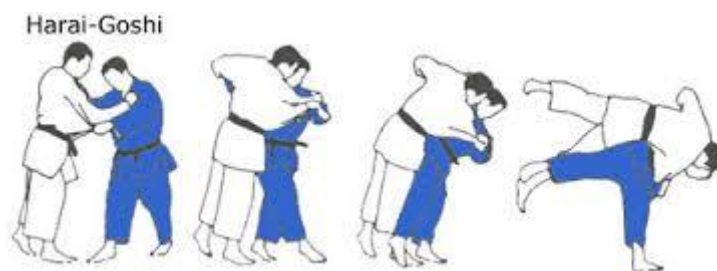
1. NAGE WAZA - techniki rzutów:
 - a. SUTEMI WAZA – rzuty poświęcenia
 - i. TOMOE NAGE – rzut po łuku
 - b. KOSHI WAZA – rzuty biodrowe:
 - i. HARAI GOSHI – rzut zagarniający biodrem
 - c. ASHI WAZA – rzuty nożne:
 - i. KO SOTO GAKE – małe zewnętrzne zahaczenie
 - ii. UCHI MATA – podcięcie udem od wewnątrz
2. KATAME WAZA - techniki chwytów:
 - a. KANSETSU WAZA – techniki dźwigni:
 - i. UDE GARAMI – klucz na ramię
 - ii. UDE HISHIGI JUJI GATAME – dźwignia krzyżowa
 - b. SHIME WAZA – techniki duszeń:
 - i. HADAKA JIME – „gołe” duszenie
 - ii. OKURI ERI JIME – duszenie przesuwany kołnierzem

+ opanowanie materiału na stopnie niższe.

Udział w co najmniej jednym Turnieju Judo od czasu ostatniego egzaminu.

NAGE WAZA

1) KOSHI WAZA – rzuty biodrowe



HARAI GOSHI – rzut zagarniający biodrem

<http://judosportowe.republika.pl/koshiwaza/harai-goshi.HTML>

2) ASHI WAZA – rzuty nożne

Ko-Soto-Gake



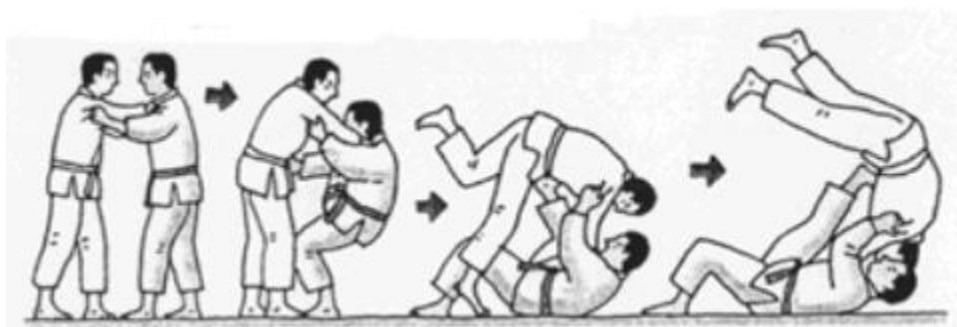
KO SOTO GAKE – małe zewnętrzne zahaczenie

Uchi-Mata



UCHI MATA – podcięcie udem od wewnątrz

3) SUTEMI WAZA – rzuty poświęcenia



TOMOE NAGE – rzut po łuku

KATAME WAZA

1) SHIME WAZA

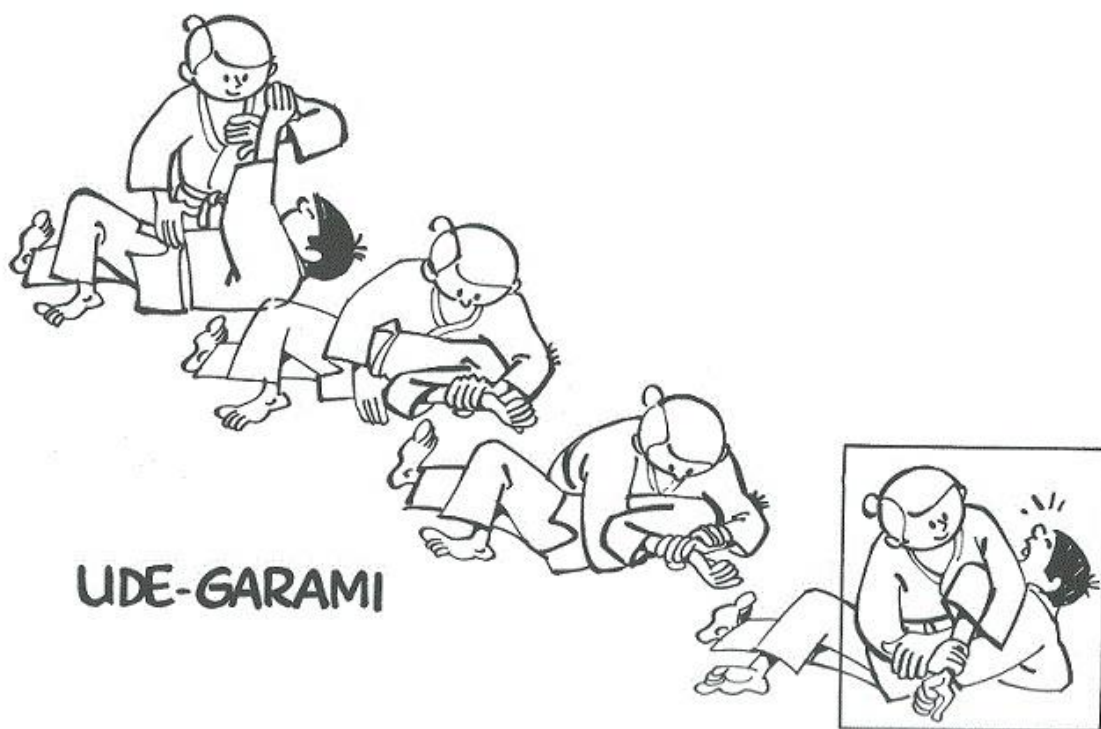


HADAKA JIME – „gołe” duszenie



OKURI ERI JIME – duszenie przesuwany kołnierzem

2) KANSETSU WAZA



UDE-GARAMI

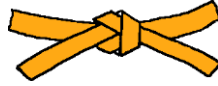
UDE GARAMI – klucz na ramię



UDE HISHIGI JUJI GATAME – dźwignia krzyżowa

Potrafiać wykonać tak wiele różnorodnych technik zdałeś swój egzamin na:

4 KYU – pomarańczowy pas



Gratulacje!!!



Nie zapomnij, że będąc tak doświadczonym zawodnikiem staniesz wzór dla swoich młodszych kolegów – pomagaj im i ich uczaj tego co sam już potrafisz, lecz sam nie poprzestawaj na poziomie, na którym już jesteś!

Kierunek na 3 KYU obrany.

HAJIME!!!