



## NI – DAN PAWEŁ MAŚLEJ

### WYMAGANIA EGZAMINACYJNE 2016:

#### 5 KYU – PAS ŻÓŁTY

##### Podstawowe wiadomości z historii judo:

Geneza samoobrony sięga tysięcy lat. Historyczne dane wskazują, że różnorodne formy walki wręcz stosowano już w starożytnym Egipcie, Grecji, Indiach, Tybecie, Chinach, Japonii i innych krajach Azji. O znajomości pewnych chwytów i technik walki, podobnych do obecnie stosowanych, już w XXI w. p.n.e. świadczą staroegipskie malowidła ściennie odnalezione w skalnych grobowcach nad wschodnim brzegiem Nilu. Mimo to do dnia dzisiejszego nie ma przekonujących dowodów na to gdzie i kiedy powstały pierwotne poszczególne style walki. Jedynie pewnym jest, iż istniało ich tysiące i wszystkie były ze sobą w pewien sposób powiązane.

Jednym z nich było JUJUTSU (w literaturze używana jest też nazwa JU JITSU). Jego początków należy szukać w wieku XVI, kiedy to w Japonii epoki szogunów z rodu Tokugawa wprowadzono zakaz stosowania broni w pojedynkach, oraz edykt rozbijający pospółstwo. W okresie tym zwanym Edo (1600-1867) za sprawą wspomnianych ograniczeń w posiadaniu broni prężnie zaczęły rozwijać się szkoły walki wręcz. Dotyczyło to również JUJUTSU. W Kraju Kwitnącej Wiśni powstało w sumie około 20 szkół nauczających tej sztuki. Z czasem jednak znajomość sposobów walki przestała być koniecznością. W wieku XIX potrzeba ta odgrywała już nikłą rolę w społeczności. Wiązało się to epoką zmian, jakie nastąpiły w Japonii w wyniku zakończenia jej izolacji politycznej i gospodarczej. Nowe pokolenie zafascynowane było Zachodem, jego kulturą i nowoczesnością. Dla sztuk walki stało się to przyczyną upadku. Umiejętności starych mistrzów odeszły w zapomnienie, a praktyki walki uznawane dotąd za bezcenny skarb zaczęto traktować jako staroświeckie hobby.

W tym niekorzystnym okresie powstaje JUDO. Jego twórca, syn wojskowego attache szoguna, późniejszy rektor uniwersytetu w Tokio prof. Jigoro Kano (1860-1938) urzeczywistnił ideę przekształcenia dawnej sztuki walki w uniwersalny sport. Zacerpnął on ze wspomnianego wcześniej JUJUTSU jedynie takie elementy techniczne, które nie stanowiły zagrożenia dla życia i zdrowia zawodników. Przy tym wprowadził ogromną ilość nowych, stworzonych przez siebie technik. Pierwsza szkoła JUDO została założona przez Kano w 1882 roku w Tokio. Jest to istniejący po dzień dzisiejszy, słynny Instytut KODOKAN. Ze względu na spektakularne zwycięstwa samego mistrza jak i jego uczniów nad przedstawicielami innych sztuk walki nowa szkoła zyskiwała coraz większą popularność. Twórca JUDO, oraz jego wychowankowie poznawali odmienne sposoby walki, integrując przy tym JUDO wewnątrz. Powstał skodyfikowany sposób nauczania tzw. GO KYO, a jednym z celów stało się podniesienie ogólnej kultury i poziomu etycznego ćwiczących.

Bezpośrednim następstwem sukcesów nowej sztuki walki było wprowadzenie JUDO jako przedmiotu do programu szkół podstawowych w Japonii ze względu na jego korzyści wychowawcze i zdrowotne. Kano został natomiast doradcą ministra edukacji narodowej. Do dnia dzisiejszego w japońskich szkołach w ramach zajęć z wychowania fizycznego jest do wyboru JUDO lub KENDO<sup>1</sup>.

Sama nazwa JUDO została pomyślana w ten sposób, aby najlepiej oddać sens i zasady tej dyscypliny. Pierwsza jej część, czyli JU tłumaczona jest jako odpowiednik giętkości, miękkości, ustępowania, natomiast DO oznacza drogę moralnego postępowania, sposób. Tak, więc można powiedzieć, że JUDO to „droga ustępowania”.

Po wojnie, w czasie okupacji miał miejsce zakaz uprawiania JUDO w Japonii. Później z kolei nastąpił okres jego rozkwitu w skali międzynarodowej. W 1951 roku powstała Międzynarodowa Federacja Judo, natomiast Polski Związek Judo istnieje od 1957 roku. Od końca lat pięćdziesiątych rozgrywa się pierwsze mistrzostwa kontynentów. Na Igrzyskach Olimpijskich JUDO pojawiło się po raz pierwszy dopiero w 1964 roku w Tokio jako dyscyplina dodatkowa. Natomiast na stałe do rodziny dyscyplin olimpijskich weszło w 1972 roku w Monachium<sup>2</sup>.

Początkowo zawody rozgrywane były bez podziału na kategorie wagowe. Panował wówczas pogląd, iż technika w JUDO tak dominuje nad cechami motorycznymi, że w walce zwycięża nie ten który posiada większą masę ciała, ale ten o wyższych umiejętnościach technicznych. Później rywalizacja sportowa odbywała się w ramach stopni mistrzowskich DAN<sup>3</sup>. Kolejnym etapem rozwoju przepisów współzawodnictwa było wprowadzenie kategorii lekkiej, średniej, ciężkiej oraz wszechkategorii. Obecnie zaś, zawody Judo dla mężczyzn kategorii SENIOR rozgrywane są w siedmiu przedziałach wagowych.

### Zasady judo:

I. „ustap, aby zwyciężyć”

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

II. „osiągaj 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.

III. „trenuj dla wzajemnego dobra i korzyści”

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 współzawodniczących, szczególnie o naszego partnera.

---

1 Kendo – japońska sztuka walki mieczem.

2 Inaczej jest w przypadku Judo kobiet. Jako dyscyplina pokazowa zaistniało po raz pierwszy na Olimpiadzie w Seulu w 1988 roku, natomiast konkurencją obowiązującą stało się na IO w 1992 w Barcelonie.

3 Dan – stopień mistrzowski, który można porównać z klasami sportowymi w innych dyscyplinach. Wiąże się z nim kolor pasa; 1-5 dan pas czarny, 6-8 dan pas czarny lub biało czerwony, 9-10 dan pas czarny lub czerwony.

## Umiejętności techniczne:

- Ukłony: TACHI-REI – w pozycji stojącej, ZA-REI – w klęku
- postawy: SHIZENTAI – naturalna, JIGOTAI – obronna
- poruszanie się po macie: SURI-ASHI – krok przestawny, TSUGI-ASHI – krok dostawny, TAI-SABAKI – obroty ciała
- pady: KOHO-UKEMI – pad w tył, YOKO-UKEMI – pad w bok, MAE-UKEMI – pad płaski w przód, ZEMPO-UKEMI – pad w przód z przewrotem
- trzymania: HON KESA GATAME, YOKO SHIHO GATAME, KAMI SHIHO GATAME, TATE SHIHO GATAME
- uchwyt za JUDOGI - KUMIKATA
- rzuty: O SOTO GARI, KOSOTO GARI, O UCHI GARI, KO UCHI GARI, DEASHI HARAI NAGE, O GOSHI.

## Podstawowe słownictwo japońskie:

- JUDOGI - strój do walki i treningu judo
- TATAMI - mata, na której odbywają się treningi i zawody
- OBI - pas
- DOJO - sala do ćwiczeń
- HAJIME - walczyć
- MATTE - przerwać
- SOREMADE - koniec walki
- UKE – ten, na którym wykonywane jest ćwiczenie
- TORI – ten, który wykonuje ćwiczenie
- JUDOKA – osoba trenująca judo
- UKEMI – pad
- YOKO – bok
- SONOMAMA – zatrzymać się w bezruchu
- YOSHI – kontynuować walkę po bezruchu
- OSAEKOMI – ogłoszenie trzymania
- TOKETA – przerwanie trzymania
- REI - ukłon

## Wejście i zejście z maty na egzaminie (ceremoniał):

Zdający znajduje się z prawej strony Komisji. Rozpoczynając egzamin uczniowie znajdują się na skraju pola walki naprzeciw komisji. Równocześnie krokiem przestawnym zbliżają się do połowy pola walki, wykonują zwrot w kierunku środka maty, ukłon w pozycji stojącej. Następnie rozpoczynając nogą lewą wchodzi na matę, gdzie wykonują zwrot do komisji i kolejny ukłon na stojąco. Później zwrot do siebie i ukłon w pozycji klęcznej klękając najpierw na nogę lewą potem prawą na zadarte i zaczepione palce stóp o matę, następnie kładziemy palce stóp na matę siadając na stopy, wykonujemy ukłon zsuwając dłonie po udach na matę, po wykonaniu skłonu unosimy tułów do klęku zaczepiając na nowo palce stóp o matę i powstanie do góry zaczynając od nogi prawej i krok do przodu. Tu następuje właściwy egzamin. Na zakończenie zwrot i ukłon do Komisji ukłon do siebie w klęku. Zejście z maty następuje od nogi prawej, za matą ukłon w kierunku środka maty i odejście krokiem przestawnym.

## Japońskie zwroty grzecznościowe:

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| ARIGATO – dziękuję                          | SAYONARA – do widzenia  |
| DOMO ARIGATO – bardzo dziękuję              | HAI – tak               |
| KOMBANWA – dobry wieczór                    | IIE – nie               |
| KONNICHIIWA – dzień dobry (po południu)     | SUMIMASEN – przepraszam |
| OHAYO GOZAIMASU - dzień dobry (do południa) | DOZO - proszę           |

## Kodeks postępowania uczniów Jigoro Kano z 1883 zapisany w księdze Kodokanu:

1. Stając się uczniem Jigoro Kano przysięgam, że bez poważnej przyczyny nie zaprzestaną doskonalić się w Judo.
2. Przysięgam postępować w ten sposób, ażeby nigdy nie przynieść ujmy Judo.
3. Przysięgam nie zdradzać sekretów Szkoły bez zgody Mistrza.
4. Przysięgam nie nauczać Judo bez upoważnienia.
5. Przysięgam postępować zgodnie z przyjętymi w Szkole zasadami, podczas mojej nauki, jak i po jej zakończeniu, kiedy sam będę nauczał Judo.

Obiecuję nigdy nie łamać powyższych zasad.

TRADYCYJNE PISMO JAPOŃSKIE  
/ SŁOWO JUDO/

柔道

TWÓRCA JUDO PROF. JIGORO KANO



INSTYTUT KODOKAN („SZKOŁA ZAZNAJAMIANIA Z DROGĄ”):

ROK 1882:



ROK 2002:

