



NI – DAN PAWEŁ MAŚLEJ

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE 2016:

6 KYU – PAS BIAŁY

Podstawowe wiadomości z historii judo:

JUDO (czyt. dziudo) jest sportem walki wywodzącym się z Japonii. Twórcą tej sztuki jest prof. Uniwersytetu w Tokio – Jigoro Kano (1859 – 1938). Zebrał on i ulepszył chwytty JU – JITSU eliminując z niego te techniki, które mogły zagrażać życiu i zdrowiu przeciwnika, dodając wymyślone przez siebie zupełnie nowe elementy. Samo słowo JUDO tłumaczone jest jako „droga do zwinności” „droga ustępowania” „łagodna droga” (JU – zwinnie, ustępować, DO – droga, sposób).

Po raz pierwszy Judo zostało zaprezentowane na oficjalnym pokazie w 1882 roku. W tym też roku założona zostaje istniejąca do dnia dzisiejszego szkoła KODOKAN („szkoła zaznajamiania z drogą”). Judo na olimpiadzie pojawiło się jako dyscyplina pokazowa w 1964 roku w Tokio, a na stałe do programu Igrzysk Olimpijskich weszło w 1972 roku w Monachium.

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 współwziewających, szczególnie o naszego partnera.

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

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

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 zaczeplone 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:

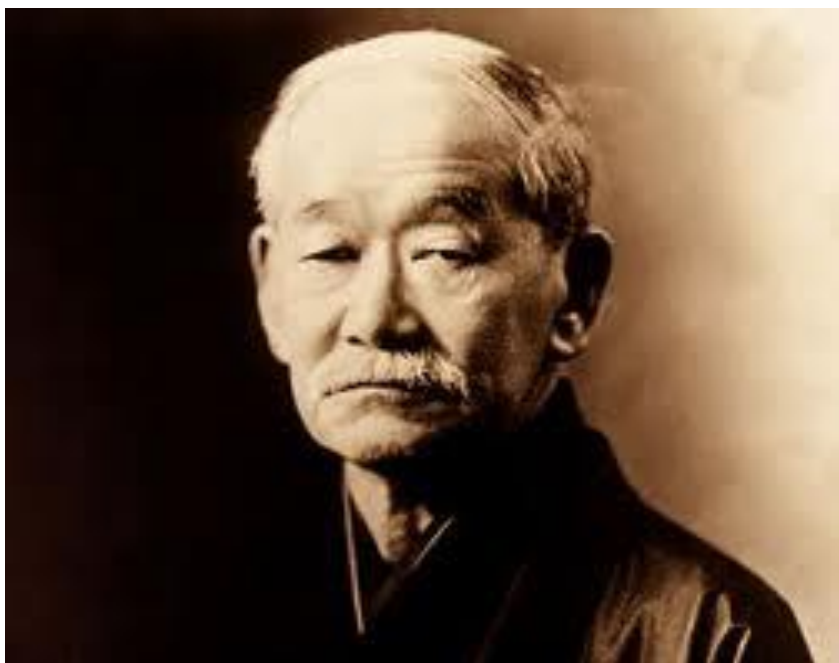
1. Stając się uczniem Jigoro Kano przysięgam, że bez poważnej przyczyny nie zaprzestamę doskonalić się w Judo.
2. Przysięgam postępować w ten sposób, ażeby nigdy nie przynieść ujmy Judo.
3. Przysięgam nie zdradzać sekretów Szkoły bez zgody Mistrza.
4. Przysięgam nie nauczać Judo bez upoważnienia.
5. 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:

