



## NI – DAN PAWEŁ MAŚLEJ

### WYMAGANIA EGZAMINACYJNE 2017:

#### 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 (1860 – 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 Igrzyskach Olimpijskich pojawiło się jako dyscyplina pokazowa w 1964 roku w Tokio, a na stałe do programu weszło w roku 1972 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 współwzajemnych, 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
ARIGATO GOZAIMASU – bardzo dziękuję	HAI – tak
KOMBANWA – dobry wieczór	IIE - nie
KONNICHIWA – dzień dobry (po południu)	SUMIMASEN – przepraszam
OHAYO GOZAIMASU - dzień dobry (do południa)	DOZO – proszę
	OYASUMI NASAI - dobranoc

## 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:



OBECNIE:

