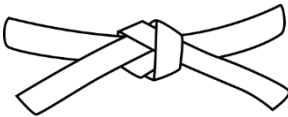

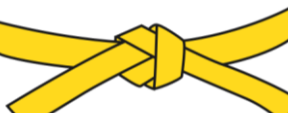


WYMAGANIA NA STOPNIE KYU – MDK KRAKÓW

JUDO (czyt. dziudo) jest sportem walki wywodzącym się z Japonii. Twórcą tej sztuki był 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.

<p>6 KYU</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • składanie JUDOGI, • wiązanie pasa węzłem prostym, • REI HO (ukłony): <ul style="list-style-type: none"> - TACHI REI (w pozycji stojącej), - ZA REI (w pozycji klęcznej). • SHIZEN (postawy) <ul style="list-style-type: none"> - SHIZEN TAI (naturalna), - JIGO TAI (obronna). • SHIN TAI (kroki): <ul style="list-style-type: none"> - TSUGI ASHI (dostawny), - AYUMI ASHI (przestawny), 	<ul style="list-style-type: none"> • UKEMI (pady): <ul style="list-style-type: none"> - KOHO UKEMI, - MAE UKEMI, - YOKO UKEMI, - ZEMPO UKEMI, • KUMI KATA (uchwyt), • HAPPO NO KUZUSHI (wychylenia), • KATAME WAZA (techniki w NE WAZA): <ul style="list-style-type: none"> - trzymanie KESA GATAME, - trzymanie TATE SHIHO GATAME, - trzymanie YOKO SHIHO GATAME, - trzymanie KAMI SHIHO GATAME.
<p>KOMENDY I NAZWY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • REI - wykonaj ukłon, • HAJIME – walczyć, • MATTE – przerwać, • SOREMADE - koniec walki, • MOKUSO - zamknij oczy, skoncentruj się, • YAME - otwórz oczy, • MAITTA – puść, poddaję się, 	<ul style="list-style-type: none"> • JUDO GI - strój do walki i treningu judo, • TATAMI - mata, na której się ćwiczy i walczy, • OBI – pas, • DOJO - sala do ćwiczeń, • UKE - ten, na którym wykonywane jest ćwiczenie, • TORI - ten, który wykonuje ćwiczenie, • JUDOKA - osoba trenująca judo.
<p>5,5 KYU</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • UKEMI (pady) z podwyższenia, przez przeszkodę, • TAI SABAKI (obroty), • NAGE WAZA (rzuty): <ul style="list-style-type: none"> - DE ASHI HARAI, - O SOTO GARI, - O UCHI GARI, - KO SOTO GARI. 	<ul style="list-style-type: none"> • pojęcia NE WAZA i TACHI WAZA, • historia JUDO, • zasady JUDO: <ul style="list-style-type: none"> - „Ustąp, aby zwyciężyć”, - „Osiągaj maksimum efektu, przy minimum wysiłku”, - „Trenuj dla wzajemnego dobra i korzyści”, • wiązanie pasa węzłem płaskim.
<p>ZWROTY GRZECZNOŚCIOWE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ARIGATO – dziękuję, • ARIGATO GOZAIMASU – bardzo dziękuję, • KOMBANWA - dobry wieczór, • OYASUMINASAI - dobranoc • KONNICHIWA - dzień dobry (po południu), • OHAYO GOZAIMASU - dzień dobry (do południa), • MATA NE – na razie, 	<ul style="list-style-type: none"> • SAYONARA – do widzenia, • HAI – tak, • IIE – nie, • SUMIMASEN – przepraszam, • DOZO – proszę, • OYASUMI NASAI – dobranoc, • WAKARIMASHITA – w porządku/dobrze/OK.
<p>5 KYU</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • NAGE WAZA (rzuty): <ul style="list-style-type: none"> - KO UCHI GARI, - UKI GOSHI, - TAI OTOSHI, - SASAE TSURIKOMI ASHI, • KATAME WAZA (techniki w NE WAZA): <ul style="list-style-type: none"> - trzymanie KUZURE KESA GATAME, - trzymanie KUZURE KAMI SHIHO GATAME, - trzymanie KUZURE YOKO SHIHO GATAME 	<ul style="list-style-type: none"> • Komendy i oceny sędziowskie: <ul style="list-style-type: none"> - IPPON, - WAZA ARI, - WAZA ARI AWASETE IPPON, - OSAEKOMI, - TOKETA, - SONOMAMA, - YOSHI, - SHIDO, - HANSOKU MAKE.

LICZEBNIKI JAPŃSKIE:

LICZEBNIKI	KANJI	TRANSKRYPCJA	WYMOWA
1	一	ICHI	ICI
2	二	NI	NI
3	三	SAN	SAN
4	四	SHI	SI
5	五	GO	GO
6	六	ROKU	ROKU
7	七	SHICHI	SICI
8	八	HACHI	HACI
9	九	KYUU	KJUJ
10	十	JUU	DZIUJ

STOPNIE W JUDO:

