



SHO – DAN PAWEŁ MAŚLEJ

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE 2012:

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 chwyt 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 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

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 zaprzestanę 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:

