

EGZAMIN NA 5 ½ (pas biało żółty)

1. Historia judo

2. Wiązanie pasa i składanie judogi

3. Ukłon - REI

TACHI-REI - ukłon w pozycji stojącej

ZA-REI - ukłon w pozycji siedzącej

4. Pady -UKEMI

- KOHO-UKEMI - pad w tył

- YOKO-UKEMI - pad w bok

- MAE-UKEMI - pad w przód

- ZEMPO-UKEMI - pad w przód z przewrotem

5. Zasady judo

I. Ustąp a zwyciężysz

II. Maksimum efektu przy minimum wysiłku

III. Doskonalenie samego siebie, dla dobra własnego i innych

Trening judo opiera się na trzech głównych zasadach ustalonych przez mistrza KANO Pierwszą z nich jest zasada „ustąp, a zwyciężysz”, którą można najprościej wytłumaczyć na zasadzie wykorzystania siły przeciwnika do skutecznego ataku lub kontrataku. Oczywiście walka nie polega jedynie na ustępowaniu w celu jej dogodnego przeprowadzenia stosuje się różnego rodzaju sposoby bezpośredniego, otwartego ataku. Drugą zasadą judo jest „minimum wysiłku, maksimum efektu”. Polega ona na stosowaniu racjonalnych, czyli odpowiednich rzutów i chwytów. Trzecia zasada „doskonalenie samego siebie” opiera się na trenowaniu dla wspólnego dobra i korzyści. Trenując należy zwracać uwagę nie tylko na siebie, ale również na naszego partnera.

SŁOWNIK

IPPON - pełny punkt-zwycięstwo w walce

WAZARI - niepełny punkt, dwa kończą walkę

SHIDO - kara za przewinienie

DOJO - sala do treningu judo

TATAMI - mata do ćwiczeń

TORI - ćwiczący

YUUKAN- waleczna_y,odważna_y

UKE - partner

SENSEI - nauczyciel

RANDORI - walka treningowa

HAJIME - naprzód

MATE - przerwać

OSAEKOMI (osaikomi) - trzymanie

TOKETA - przerwanie trzymania

Rzuty:

O-SOTO-GARI - duże zewnętrzne
cięcie



O-UCHI-GARI - duże wewnętrzne
podcięcie

O-Uchi-Gari



KO-SOTO-GARI - małe zewnętrzne
podcięcie

Ko-Soto-Gake



DE-ASHI-HARAI- podcięcie wysuniętej
nogi

De-Ashi-Barai



Trzymania:

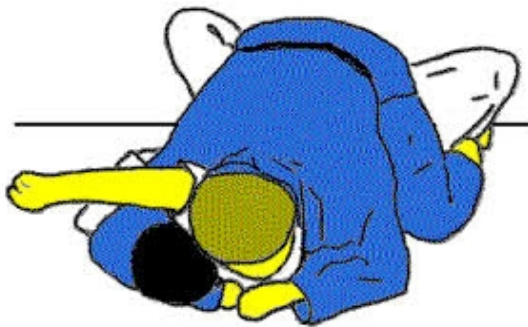
HON-KESA-GATAME - zasadnicze
trzymanie opasujące



YOKO-SHIHO-GATAME - boczne
czworoboczne trzymanie opasujące



TATE-SHIHO-GATAME - trzymanie
równoległe



KAMI-SHIHO-GATAME - trzymanie
wierzchołkowe

