**WYMAGANIA   TECHNICZNE   NA   STOPIEŃ   SZKOLENIOWY   6   KYU**

**(pas biały)**

**1.Historia JUDO**

JUDO powstało w 1882 roku w Japonii. Twórcą JUDO był profesor JIGORO KANO, który w 1882 roku założył w Tokio nową szkołę nazywając ją KODOKAN JUDO. Wkrótce JUDO stało się podstawą japońskiego systemu wychowania fizycznego w szkołach.

JUDO jest nie tylko sportem, ale całą filozofią i sposobem życia.

Europejska Federacja Judo powstała w 1948 r. ,a Polski Związek Judo został założony w 1957 r. Od 1964 r. JUDO jest dyscypliną olimpijską. Do najsławniejszych polskich judoków, medalistów światowych imprez należą m.in.: Antoni Zajkowski, Adam Adamczyk, Janusz Pawłowski, Waldemar Legień, Paweł Nastula, Beata Maksymow, Aneta Szczepańska, Rafał Kubacki.

**2.Rytuał i ceremoniał w JUDO  ( ukłon wchodząc do sali i wychodząc z niej, przed rozpoczęciem ćwiczenia i po jego zakończeniu).**

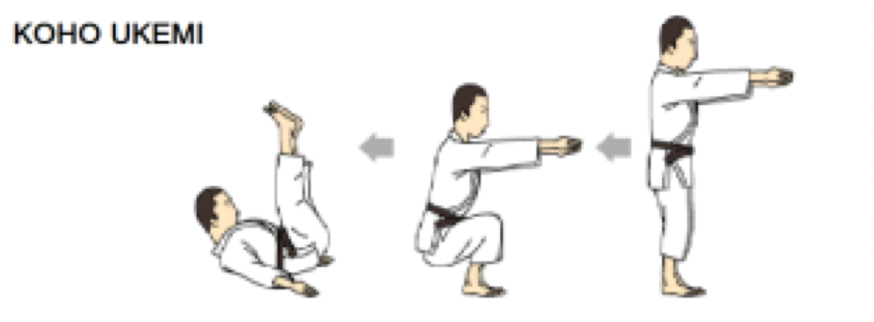
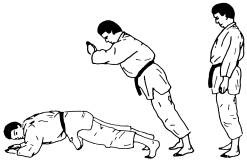
**3.Ukłony  (REI).**

    \* TACHI-REI  (ukłon w pozycji stojącej) \* ZA-REI  (ukłon w pozycji klęczącej)

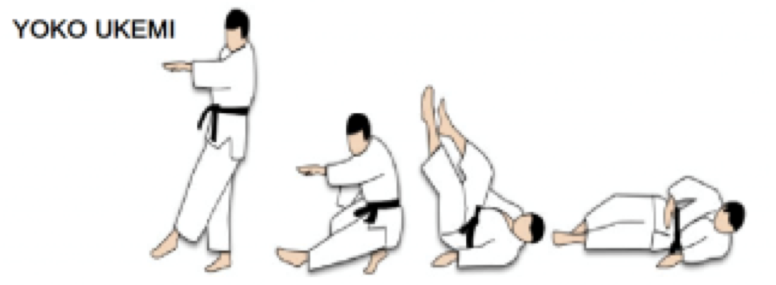
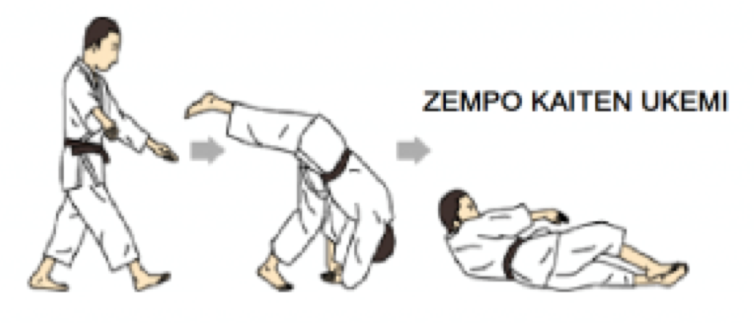
4**.Pady  (UKEMI).**

\* KOHO-UKEMI  (pad w tył) \* MAE-UKEMI  (pad w przód)

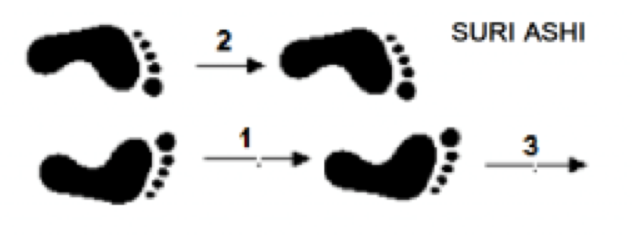
    \* YOKO-UKEMI  (pad w bok)     \* ZEMPO KAJTEN UKEMI

(pad z przewrotem)

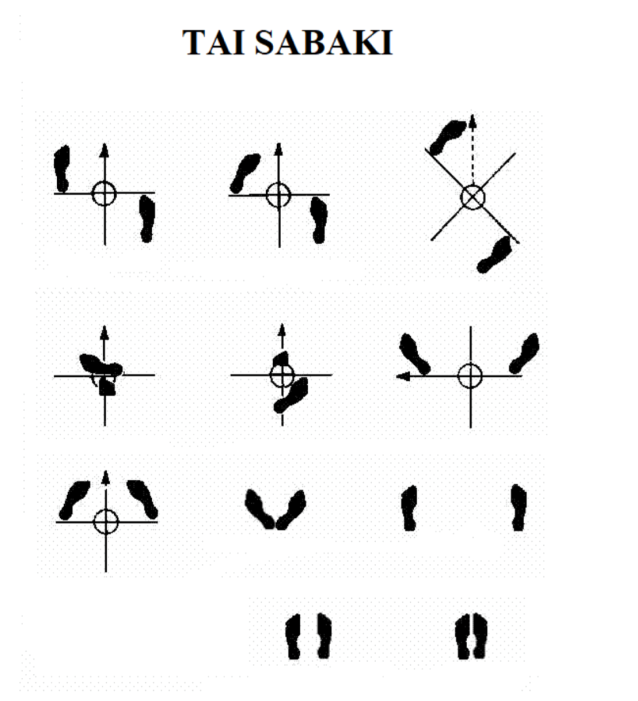
 

**5.Sposoby poruszania się po macie  (TAI SABAKI).**

    \* TSUGI- ASHI  (krok dostawny)     \* SURI-ASHI  (krok przestawny)

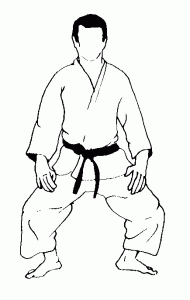
 

**6.Zwroty i obroty ciała.**

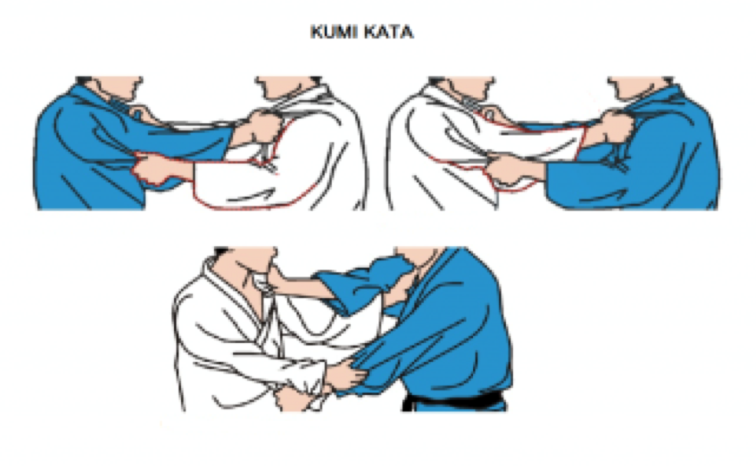


**7.Postawy  (SHIZEI).**

    \* SHIZENTAI  (postawa naturalna)        \* JIGOTAI  (postawa obronna)

 **** 

**8.Wychylenia  (KUZUSHI).**

**9.Uchwyty za judogi.**

    \* KUMI-KATA  (uchwyt dwustronny)

**1O.Trzy podstawowe zasady JUDO.**

I. „Ustąp aby zwyciężyć” –zasada ta mówi o tym ,że nie należy na siłę starać się pokonać przeciwnika ,lecz wykorzystać jego własną siłę przeciwko niemu.

                                                 Gdy przeciwnik pcha – pociągnąć go; gdy ciągnie – pchnąć go.

II.” Maksimum efektu przy minimum wysiłku” –zasada ta mówi, że w każdej sytuacji walki sportowej należy stosować taką technikę, która przy minimalnym

                                               wysiłku fizycznym pozwoli odnieść przekonywujące i efektowne zwycięstwo.

III. ”Doskonalenie samego siebie” – zasada ta mówi by każdy zawodnik pracował nad sobą, trener może nauczać ale za zawodnika nie zawalczy i nie nauczy się

JUDO  znaczy dosłownie „ delikatny sposób” , „łagodna droga” ,

**JU – oznacza misterny , łagodny , delikatny**

**DO – oznacza drogę , sposób , zasadę**

HON KESA GATAME YOKO SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME

