

WYMAGANIA 6 KYU – BIAŁY PAS

1. HISTORIA JUDO

Judo jest sportem walki wywodzącym się od japońskiego systemu ju-jitsu. Za jego twórcę uważa się **JIGORO KANO** (1860 - 1938). Pierwsza szkoła judo została założona w **Tokio** przez mistrza JIGORO KANO w 1882 roku pod nazwą **KODOKAN**. Działa ona do dzisiaj skupiając najlepszych judoków świata. Judo w Polsce zaczęło się rozwijać po II Wojnie Światowej. JUDO oznacza dosłownie „łagodna droga”, a KODOKAN oznacza „szkoła studiowania tego sposobu”

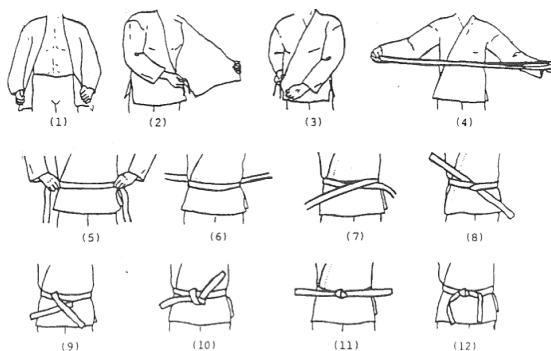
JU – oznacza zwinny, łagodny, delikatny

DO – oznacza drogę, sposób, zasadę.

TRZY PODSTAWOWE ZASADY JUDO

1. **Ustąp, aby zwyciężyć** – nie należy na siłę starać się pokonać przeciwnika, lecz wykorzystać jego własną siłę przeciwko niemu.
2. **Maksimum efektu przy minimum wysiłku** – należy oszczędzać własne siły starając się pokonać przeciwnika minimalnym nakładem sił.
3. **Przez czynienie dobra sobie nawzajem do dobra ogólnego** – zasada odnosząca się do całego życia JUDOKI. Postępując dobrze przyczyniamy się do uczynienia życia wszystkich ludzi lepszym i godniejszym.

2. WIAZANIE PASA



3. UKŁONY

REI – TACHI-REI – ukłon w pozycji stojącej

ZA-REI – ukłon w pozycji siedzącej



4. PADY

KOHO-UKEMI – pad w tył



YOKO-UKEMI - pad w bok



MAE-UKEMI – pad w przód



ZEMPO-UKEMI – pad w przód z przewrotem



5. TRZYMANIA

I. HON KESA GATAME(honkesa gatame)- podstawowe trzymanie opasujące



II. YOKO SHIHO GATAME(joko Sziho gatame)- boczne trzymanie czworoboczne



6. DOWOLNY RZUT (można wybrać z następnej strony)

WYMAGANIA BIAŁO ŻÓŁTY PAS

- wszystkie wymagania z 6 KYU dodatkowo:

TATE SHIHO GATAME(tate Sziho gatame)



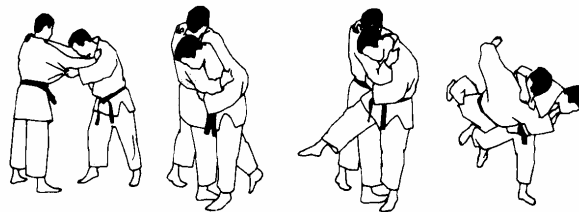
ELEMENTY RZUTU

1. KAZUSHI – wychylenie

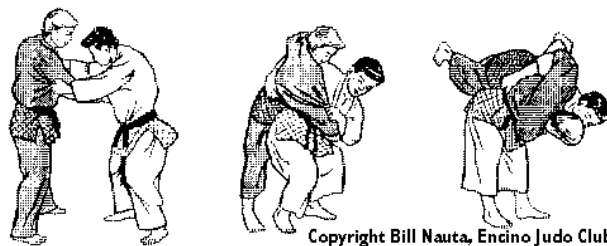
2. TSUKURI – wejście

3. KAKE – rzut

O-SOTO-GARI



O-GOSHI



WYMAGANIA ŻÓŁTY PAS

- wszystkie wymagania z poprzednich stopni dodatkowo:

KAMI SHIHO GATAME(kami Sziho gatame)



KUZURE KESA GATAME



MUNE- GATAME



O-Uchi-Gari



De-Ashi-Barai



Koshi-Guruma



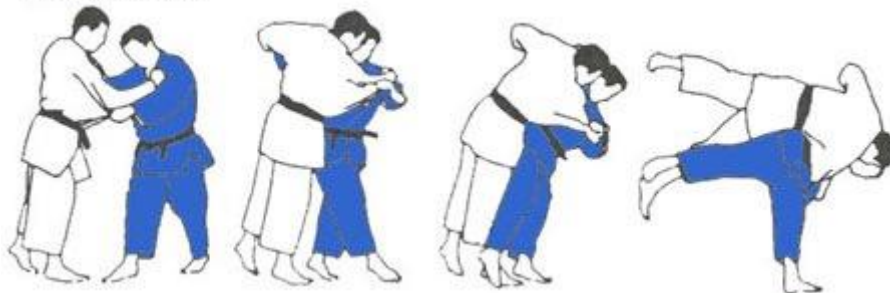
IPPON-SEOI-NAGE



WYMAGANIA ŻÓŁTO POMARAŃCZOWY PAS

- wszystkie wymagania z poprzednich stopni dodatkowo:

Harai-Goshi



Ko-Uchi-Gari



KATA GATAME



HADAKA JIME



WYMAGANIA POMARAŃCZOWY PAS

- wszystkie wymagania z poprzednich stopni dodatkowo:

NAGE WAZA (rzuty):

UKI GOSHI

KO SOTO GARI

SODE TSURIKOMI GOSHI

OKURI ASHI HARAI

HARAI GOSHI

TAI OTOSHI

KATAME WAZA (parter):

UDE GARAMI

UDE HISHIGI JUJI GATAME

OKURI ERI JIME

KATA JUJI JIME

WYMAGANIA POMARAŃCZOWO-ZIELONY PAS

- wszystkie wymagania z poprzednich stopni dodatkowo: