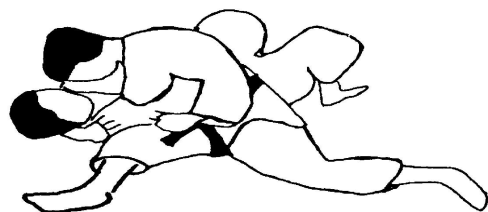


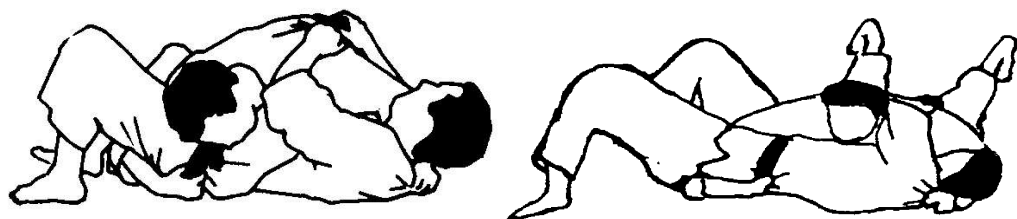
HON KESA GATAME



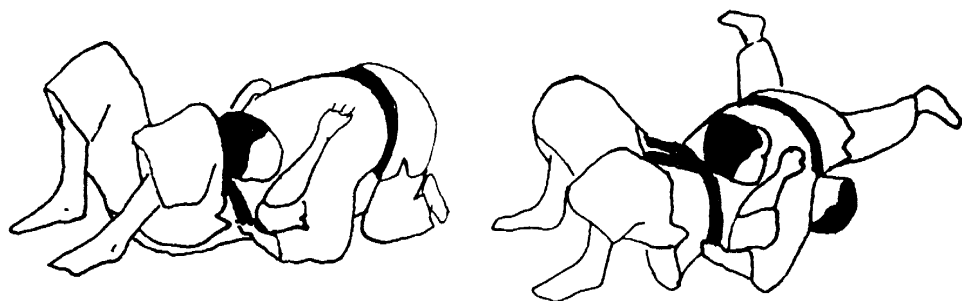
TATE SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



**EGZAMIN
NA
6 KYU**

6 KYU – biały pas

Część pierwsza – egzamin teoretyczny

Judo jest sportem pochodzenia japońskiego. Jego początki to rok 1882. Za twórcę judo uważa się prof. Jigoro Kano (1859-1938), który zebrał, usystematyzował i ulepszył chwytły starego jiu-jitsu, dając im taką formę, w jakiej są obecnie uprawiane na całym świecie.

Jigoro Kano usunął z jiu-jitsu elementy mogące zagrażać życiu lub zdrowiu ćwiczących, wprowadzając w to miejsce wiele nowych, stworzonych przez siebie.

Nazwa judo wprowadzona została dla odróżnienia nowej sztuki od starego feudalnego jiu-jitsu, szybko tracącego ostatnich zwolenników.

Judo (Ju – zwinnie, ustępować – do – zasada, sposób, droga) oznacza „drogę do zwinności”, albo „drogę ustępowania” (1 zasada judo).

Oczywiście walka nie polega tylko na ustępowaniu, w celu jej dogodnego przeprowadzenia stosuje się różnego rodzaju rzuty, dźwignie, duszenia, trzymania itd. sposoby bezpośredniego, otwartego ataku.

Wszystkim okolicznościom walki powinna towarzyszyć druga zasada judo - maksimum efektu (skuteczności), polegająca na stosowaniu racjonalnych, czyli odpowiednich, technicznie uzasadnionych rzutów i chwytów.

Od początku istnienia judo w nowoczesnej formie stało się ono sportem walki, wymagającym wieloletniego żmudnego treningu, w którym elementy techniki wyćwiczone są na bazie wielkiej ilości powtórzeń, wyrabiania siły i szybkości, a wszystkie czynniki zewnętrzne podporządkowane są skuteczności.

Nauka judo polega głównie na praktycznym ćwiczeniu elementów techniki i taktyki judo, oraz niezbędnych ćwiczeń uzupełniających. Najlepszy efekt dają ćwiczenia wykonywane w grupie, pod okiem instruktora – trenera.

Część druga – egzamin praktyczny

1. Ukłony w judo:
 - ukłon w pozycji stojącej,
 - ukłon w pozycji klęczącej.
2. Wychodzenie do walki – z ukłonami.
3. Sposoby chwytu za judogi (kumi-kata):
 - dozwolone trzymanie kimona,
 - zabroniony chwyt kimona.
4. Poruszanie się po macie z partnerem (shintai):
 - w przód – w tył,
 - w lewo – w prawo,
 - po łuku.
5. Wychylenia partnera (kuzushi):
 - w przód – w tył,
 - w lewo – w prawo,
 - po skosie.
6. Pady (ukemi):
 - pad w tył (koho-ukemi),
 - pad w bok (yoko-ukemi),
 - pad w przód (zempo-ukemi).
7. Wiązanie pasa (obi)
8. Składanie kimona (judogi)
9. OSAEKOMI WAZA – trzymania

Jednym z celów judo jest zdobycie przewagi poprzez rzucenie przeciwnika na matę. Aby stworzyć możliwie najlepsze mechanicznie warunki do wykonania rzutu, zawodnik stara się za wszelką cenę wytrącić przeciwnika z równowagi. Przeciwnik bowiem zostanie przez to wychylony (kuzushi), czyli wprowadzony w stan zachwianej równowagi, i obrona jego przed rzutem będzie mniej skuteczna. Natomiast rzucającemu stworzy dogodną sytuację wykonania II fazy ataku, tj. wejścia do rzutu (tsukuri), i z kolei wykonania samego rzutu (kake).

Za wykonanie techniki w walce zawodnicy zdobywają punkty, które określają skuteczność wykonanej techniki - noty sędziowskie, wymienione w kolejności od najniższej:

Waza-ari (7pkt.)– dwa waza-ari kończą walkę przed czasem,
Ippon (10pkt.)– kończy walkę przed czasem.

Zawodnicy za niewłaściwe zachowanie podczas walki mogą zostać ukarani karą **Shido**. Pierwsza i druga kara to upomnienie (bez konsekwencji punktowej), 3 shido skutkuje otrzymaniem **hansoku-make**, czyli przegraną przed czasem.

W judo zwycięża zawodnik, który uzyskał wyższą notę.

Technikę judo podzielić można na dwie zasadnicze grupy: rzuty (nage-waza) i chwyt (katame-waza).

I. **Nage-waza** – technika rzutów, stosowana wówczas, gdy przeciwnik traci równowagę, lub jest z niej wytrącony tak aby przez dalsze wychylenie rękami doprowadzić go do upadku na plecy. W grupie tej występują również kontrataki oraz połączenia dwu lub więcej pojedynczych rzutów – tzw. kombinacje.

II. **Katame-waza** – dosłownie: technika obezwładnień – dzieli się na trzy podgrupy: trzymania, dźwignie i duszenia.

Trzymania (osaekomi-waza) – polegają na utrzymaniu przeciwnika na plecach na macie, tak aby można było całkowicie kontrolować jego ruchy. Za utrzymanie przeciwnika w ten sposób przez 20 sekund otrzymuje się punkt (ippon) i wygrywa walkę.

Dźwignie (kansetsu-waza) – w walce sportowej dozwolone jest stosowanie dźwigni (tj. wyłamywania i wykręcania) jedynie na staw łokciowy. Doprowadzenie do sytuacji, która w samoobronie pozwoliłaby na unieszkodliwienie przeciwnika, daje wygraną w walce sportowej.

Duszenia (shime-waza) – tj. nacisk krawędzią przedramienia lub kołnierzem judogi na krtań lub tętnice szyjną.

Nauczanie judo przebiega w stopniach zaawansowania technicznego „kyu” i „dan”. Każdy z ćwiczących, po opanowaniu pewnej ilości elementów technicznych i złożeniu specjalnego egzaminu, uzyskuje wyższy stopień i ma prawo noszenia pasa odpowiedniego koloru. Najniższym stopniem jest 6 kyu.

STOPIEŃ	KOLOR PASA	SPOSÓB UZYSKANIA STOPNIA
6 kyu	biały	egzamin techniczny
5 kyu	żółty	egzamin techniczny
4 kyu	pomarańczowy	egzamin techniczny
3 kyu	zielony	egzamin techniczny oraz wyniki w walkach
2 kyu	niebieski	egzamin techniczny oraz wyniki w walkach
1kyu	brązowy	egzamin techniczny oraz wyniki w walkach
1-5 dan	czarny	egzamin techniczny oraz wyniki w walkach lub tylko egzamin techniczny
6-8 dan	czarny albo białoczerwony	począwszy od stopnia 7 dan następne są stopniami honorowymi, nadawanymi za zasługi dla rozwoju judo, pracę trenerską itd.
9-10 dan	czarny albo czerwony	

Współczesne judo jest sportem ściśle ograniczonym przepisami opartymi na starych japońskich zasadach walki wręcz. Jest to rodzaj walki zapaśniczej prowadzonej w sali zwanej „dojo”, na macie (tatami), wymagającej specjalnego ubioru zwanego „judogi”. Jakkolwiek judo wywodzi się z wojskowej sztuki walki na śmierć i życie, zastosowanie judo do obrony osobistej jest obecnie celem drugoplanowym. Ogólny rozwój fizyczny, a następnie uzyskanie skuteczności w zawodach, oto główne cele współczesnego judo. Celem przewodnim, uzyskanym przez systematyczne ćwiczenia, wysuniętym przez twórcę judo, jest „doskonalenie samego siebie”.