

## EGZAMIN STOPNIE KYU

Judo jest sportem który pochodzi z Japonii. Za twórcą judo jest **PROF. JIGORO KANO**, który w 1882 r. założył pierwszą szkołę judo – **KODOKAN JUDO**.

**JUDO (Ju – zwinnie, ustępować, do – zasada, sposób, droga) oznacza „drogę do zwinności”, albo „łagodną drogę”.**

### Zasady JUDO

1. **Ustąp, aby zwyciężyć**
2. **Minimum wysiłku, maksimum skuteczności**
3. **Przez czynienie dobra nawzajem do dobra ogólnego**

Zajęcia judo odbywają się w sali zwanej „**dojo**”, na macie „**tatami**”, i wymagają specjalnego ubioru zwanego „**judogi**”.

Celem przewodnim, uzyskanym przez systematyczne ćwiczenia, jest „**doskonalenie samego siebie**”.

Stopnie Judo z uwzględnieniem koloru pasa.

STOPIEŃ	KOLOR PASA
<b>6 kyu</b>	biały
<b>5 kyu</b>	żółty
<b>4 kyu</b>	pomarańczowy
<b>3 kyu</b>	zielony
<b>2 kyu</b>	niebieski
<b>1kyu</b>	brązowy
<b>1-5 dan</b>	czarny
<b>6-8 dan</b>	czarny albo białoczerwony
<b>9-10 dan</b>	czarny albo czerwony

Technikę judo dzielimy na dwie grupy:

#### I. **Rzuty (nage-waza):**

1. Ręczne
2. Nożne
3. Biodrowe
4. Poświęcenia

#### II. **Chwyty (katame-waza):**

1. Trzymania
2. Dźwignie
3. Duszenia

**Uczniowski Klub Sportowy KATA Pruszków** powstał w 1998r.

Założycielami klubu byli Janusz Beczek i Janusz Kaczanowski.

Nazwa klubu **KATA** w języku japońskim oznacza „**formę, ćwiczenia formalne, kształt, formę wykonywania ćwiczeń**”.

Obecnie w naszym klubie pracuje 3 trenerów i instruktorów:

1. Maciej Michalski – 3 DAN
2. Marcin Pintara - 1 DAN
3. Maciej Przygoda – 1 DAN

Słowa/komendy w języku japońskim które należy znać:

- **hajime** naprzód, start, rozpocząć ćwiczenie/walkę
- **mate** czekać (stop), przerwa w ćwiczeniach
- **sore-made** koniec walki
- **oseakomi** ogłoszenie trzymania, początek trzymania
- **toketa** przerwanie/koniec trzymania
- **ippon** 10 punktów, koniec walki (rzut na pełne plecy, 20 sekund trzymania, dźwignia lub duszenie)
- **wazari** 7 punktów (upadek na niepełne plecy, ponad 15 sekund trzymania)
- **shido** kara (np. za: złapanie nogawki przeciwnika, unikanie uchwytu, unikanie walki/pasywność, atak pozorowany, nieprawidłowy uchwyt, wyjście poza pole walki. otrzymanie 4 kar shido kończy walkę, sędzia ogłasza zwycięstwo przeciwnika)
- **dojo** sala treningowa
- **tatami** mata
- **obi** pas od judogii
- **tachi-waza** technika w stójce
- **ne-waza** technika w parterze
- **randorii** walka szkoleniowa
- **rei** ukłon(za-rei: ukłon niski, tachi-rei: ukłon wysoki)
- **tori** atakujący, wykonujący ćwiczenie
- **uke** broniący się, ten na którym tori wykonuje daną technikę
- **kumi-kata** uchwyt klasyczny
- **sonomama** bezruch w walce
- **maita** poddanie się

Polscy wielcy judocy :

- **Antoni Zajkowski** - srebrny medal Olimpijski w Monachium w 1972r
- **Waldemar Legień** – dwukrotny złoty medalista Igrzysk Olimpijskich ( seul 1988, Barcelona 1992), trzykrotny brązowy medalista MŚ, złoty, srebrny i brązowy medalista ME
- **Paweł Nastula** - złoty medalista IO w Atlancie w 1996, dwukrotny złoty medalista MŚ, srebrny medalista MŚ, trzykrotny złoty medalista ME.
- **Janusz Pawłowski** – srebrny i brązowy medalista IO (Moskwa 1980 i Seul 1988), trzykrotny brązowy medalista MŚ, trzykrotny brązowy medalista ME.
- **Aneta Szczepańska** – srebrna medalistka IO w Atlancie 1996
- **Antoni Zajkowski** – srebrny medalista IO w Monachium 1972, brązowy medalista MŚ, dwukrotny srebrny medalista ME
- **Marian Talaj** – brązowy medal IO w Montrealu 1976, trzykrotny medalista ME



**Profesor Jigoro Kano**  
Twórca Judo



**JUDO**



**LOGO KLUBU UKS KATA**