

Rozdział I HISTORIA JUDO

"Nie jest ważne by być lepszym niż ktoś inny, ale by być lepszym niż wczoraj"
/Jigoro Kano/

Judo jest to sztuka walki pochodzenia japońskiego stworzona w 1882 roku przez profesora Jigoro Kano. Urodził się on 28 października 1860 roku, w wiosce Mikage, niedaleko miasta Kobe. Profesor Kano zebrał i usystematyzował stare, znane chwytty ju-jitsu, wybrał elementy najlepsze i najskuteczniejsze, a wiele zmodyfikował i udoskonalił, usunął także elementy niebezpieczne dodając w ich miejsce nowe stworzone przez siebie. Zrezygnował również z technik bardzo finezyjnych, mających mały margines błędu (czyli takich, których użycie w walce jest niemal niemożliwe bez żmudnego, wieloletniego treningu). Zostawił techniki proste i niezawodne, takie które da się trenować z pełną siłą na oporującym przeciwniku. Swoją system walki nazwał *Kodokan Judo*.¹



Efekt był zaskakujący. Przedstawiciele Judo wielokrotnie odnosili sukcesy nad przedstawicielami tradycyjnych szkół Ju-jitsu. Zjawisko to znane jest do dziś jako "paradoks Kano" - styl bazujący na technikach "bezpiecznych", które da się trenować z pełną siłą - okazuje się skuteczniejszy od stylu bazującego na technikach brutalnych, których jednak nie da się ćwiczyć z pełną siłą (z obawy o zdrowie współćwiczących).

Jigoro Kano przed judo postawił trzy zasadnicze cele: judo jako sport, jako wychowanie fizyczne oraz jako szkoła charakteru. Judo jako droga do zwinności i doskonałości to sport, który oparł na trzech głównych zasadach:

- **Doskonalenie samego siebie.** W myśl tej zasady każdy ćwiczący dąży do doskonałego opanowania elementów technicznych, szuka najskuteczniejszych sposobów użycia sił fizycznych i duchowych. Zawsze cechuje go rozsądek i rozwaga, nigdy nie wykorzystuje swojej przewagi bez potrzeby.
- **Ustąp a zwyciężysz.** To zasada w myśl której dużej sile przeciwnika, przeciwstawia się spryt i rozsądek, a także umiejętności techniczne. Każde działanie przeciwnika można wykorzystać na własną korzyść, a każda siła może zostać obrócona w stronę przeciwnika. Wykorzystuje się tu podstawy fizyki np. gdy przeciwnik cię pcha to go pociągnij, gdy zaś ciągnie, to go popchaj. Najlepiej tę zasadę opisuje starojapońskie powiedzenie, które brzmi: „Burza łamie nawet mocne dęby, giętką trzcina tylko kołysze”.
- **Maksimum efektu przy minimum wysiłku.** Tej zasady uczy się już dzieci, jest ona realizowana poprzez nauczanie technik, doskonalenie ich do takiego stopnia zaawansowania, przy którym ruch nie wymaga użycia własnej siły, w pełni wykorzystuje siłę przeciwnika skierowaną na ćwiczącego.²

1 Por. Konratowicz K. „Jiu Jitsu Sztuka walki obronnej”, Wyd. Czasopisma wojskowe, Warszawa 1991, s. 36-37.

Judo, jako sztuka walki - w myśl jej założyciela - jest sztuką łagodną. Już sama nazwa na to wskazuje: ju – łagodny, misterny, do – „droga”, sposób”. Judo stało się „łagodną drogą do zwycięstwa” – czyli dyscypliną sportową, walką umowną, zgodną z określonymi obowiązującymi przepisami.

Judo jako sport walki stworzony został w oparciu o następujące grupy technik:

- **Nage - waza** (techniki rzutów) - obejmująca wszystkie rzuty, dzieląca się na mniejsze grupy w zależności od wykonywanego ruchu.
- **Katame - waza** (techniki chwytów) - uwzględniająca w głównej mierze techniki trzymań unieruchamiających przeciwnika na macie.
- **Shime - waza** (techniki duszeń) - stosowane do momentu poddania przez przeciwnika lub przerwania walki przez sędziego.
- **Kansetsu - waza** (techniki dźwigni) - wywierane poprzez stosowanie nacisku na główne stawy ramion tj. staw łokciowy oraz barkowy.

Prof. Jigoro Kano początkowo napotykał na wiele przeszkód w swej działalności ze strony reprezentantów szkół ju-jitsu. Zdarzało się, że inne szkoły przeszkadzały w tworzeniu nowej sztuki walki z obawy przed uznaniem judo za system skuteczniejszy. Pomimo tego Kano przetrwał ciężki okres wdrażania nowego sportu, który w krótkim czasie pokonał w rywalizacji sportowej stare szkoły ju-jitsu. Jednak pomimo wyższości judo w rywalizacji sportowej, nie można jednoznacznie stwierdzić, że trenujący ten sport walki mieliby bezwzględną przewagę w realnej walce nad adeptami pozostałych sztuk walki. Mimo wszystko szkoła Kodokan Judo zdobyła duży autorytet w kraju i za granicami Japonii.³

Sukces szkoły był wynikiem propagowania doskonalenia zręczności, zwinności, szybkości i doskonałości technicznej, a także lansowania etykiety i filozofii Dalekiego Wschodu. Współczesne judo jest sportem opartym na starych japońskich zasadach walki wręcz. Jest to system podobny do walki zapaśniczej, jednak wymagający specjalnego ubioru - tzw. *judogi*. Mimo, że jest to sport wywodzący się z wojskowej sztuki walki, to głównymi celami sportowego judo są rozwój fizyczny i uzyskanie skuteczności wykazywanej w drodze walki sportowej, pozwala nie tylko rozwijać sprawność fizyczną, ale uczy także dyscypliny, opanowania, koncentracji i wytrwałości. Od 1964 roku judo jest dyscypliną olimpijską.

Trening judo jest bardzo ciężki, dlatego dla uzyskania wysokiej klasy sportowej, wymagane jest trenowanie od najmłodszych lat, kilka razy w tygodniu.⁴

2 Por. Skubis J. „Co to jest i dlaczego judo?”, [W:] Staniszewski T., Radkowski K. „Sztuki walki”, Wyd. Telbit, Warszawa 1999, s. 16-17.

3 Por. Konratowicz K. „Jiu Jitsu Sztuka walki obronnej”, Wyd. Czasopisma wojskowe, Warszawa 1991, s. 33-36. Zob. też Pawluk J. „Judo sportowe”, Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1970, s. 5-7.

4 Por. Pawluk J. „Judo sportowe”, Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1970 s. 5-7.

Rozdział III

WYMAGANIA DO EGZAMINU NA 6 KYU - PAS BIAŁY.

Aby wymagania były czytelne i jednocześnie łatwe do nauczenia po krótkim wstępie, poniższy rozdział jest podzielony na dwie części. Pierwsza to wymienione wymogi do egzaminu uzupełnione liczebnikami japońskimi oraz podstawowymi pojęciami. Druga część są to ilustracje do wymaganych technik i postaw oraz składania judogi i wiązania pasa. W judo obowiązują stopnie uczniowskie – KYU i mistrzowskie – DAN. Awans na wyższy stopień odbywa się po zdanym egzaminie. Najpierw zdaje się na biały pas, a następnie na kolejne. Co ważne, aby uzyskać wyższy od posiadanego stopień judo należy nie tylko zdać egzamin techniczny demonstrując techniki wymagane dla danego stopnia, ale również wykazać się umiejętnością technik obowiązujących na poprzednie stopnie.

Stopniom judo odpowiadają poszczególne kolory pasa:

Stopnie uczniowskie

- 6 kyu - pas biały
- 5,5 kyu - pas biało-żółty
- 5 kyu - pas żółty
- 4,5 kyu - pas żółto-pomarańczowy
- 4 kyu - pas pomarańczowy
- 3,5 kyu - pas pomarańczowo-zielony
- 3 kyu - pas zielony
- 2 kyu - pas niebieski
- 1 kyu - pas brązowy

Stopnie mistrzowskie

- 1 dan, shodan – pas czarny
- 2 dan, nidan – pas czarny
- 3 dan, sandan – pas czarny
- 4 dan, yodan – pas czarny
- 5 dan, godan – pas czarny
- 6 dan, rokudan – biało-czerwony
- 7 dan, shichidan – biało-czerwony
- 8 dan, hachidan – biało-czerwony
- 9 dan, kyudan – czerwony
- 10 dan, judan – czerwony

CZĘŚĆ I

Wymogi i podstawowe pojęcia.

Aby zdobyć biały pas judo należy:

- odbyć minimum 50 lekcji judo (frekwencja 60%)
- znać historię oraz zasady judo (rozdział I)
- poprawnie składać judogi oraz wiązać pas
- znać pojęcia: **UKE** oraz **TORI** (w słowniczku)

Ponadto należy znać:

ETYKIETA - PODSTAWY	KATAME WAZA - TRZYMANIA
1. REI HO 2. SHIZEN lub SHIZEI (SHIZEN TAI, JIGO TAI) 3. SHIN TAI (TSUGI ASHI, AYUMI ASHI,) 4. TAI SABAKI 5. UKEMI 6. KUMI KATA 7. HAPPO NO KUZUSHI	1. HON KESA GATAME 2. TATE SHIHO GATAME 3. YOKO SHIHO GATAME 4. KAMI SHIHO GATAME 5. FUSEGI przeciwko w/w chwytom

LICZEBNIKI JAPOŃSKIE

- 1- ichi (icz)
- 2- ni (ni)
- 3- san (san)
- 4- shi (shi)
- 5- go (go)
- 6- roku (roku)
- 7-shichi (siczi)
- 8-hachi (haczi)
- 9-kyu (kju)
- 10-ju (dziu)

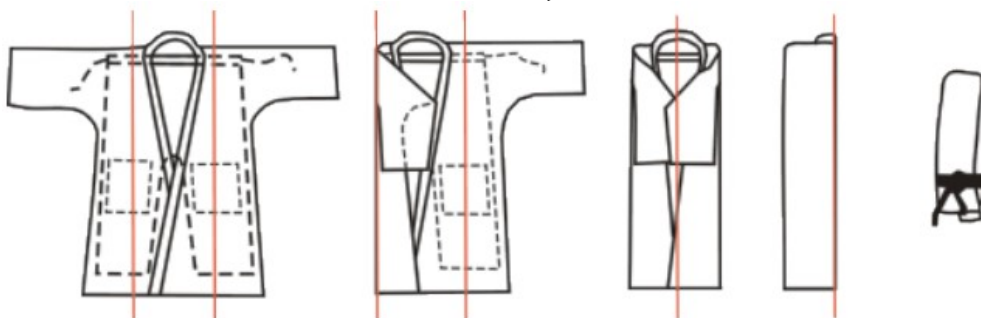
PODSTAWOWE POJĘCIA

- TORI – osoba wykonująca technikę
- UKE – osoba, na której wykonuje się technikę
- DOJO – miejsce ćwiczeń (sala)
- JUDOGI – strój do judo
- JUDOKA – ćwiczący judo
- REI – ukłon
- TATAMI – mata (tradycyjny ryżowy materac)
- OSAEKOMI – trzymanie
- TOKETA – koniec trzymania
- HAJIME – zaczynamy
- MATE – stop
- SORE MADE - koniec
- OCENY
waza-ari - 7 małych punktów (2*waza-ari = ippon)

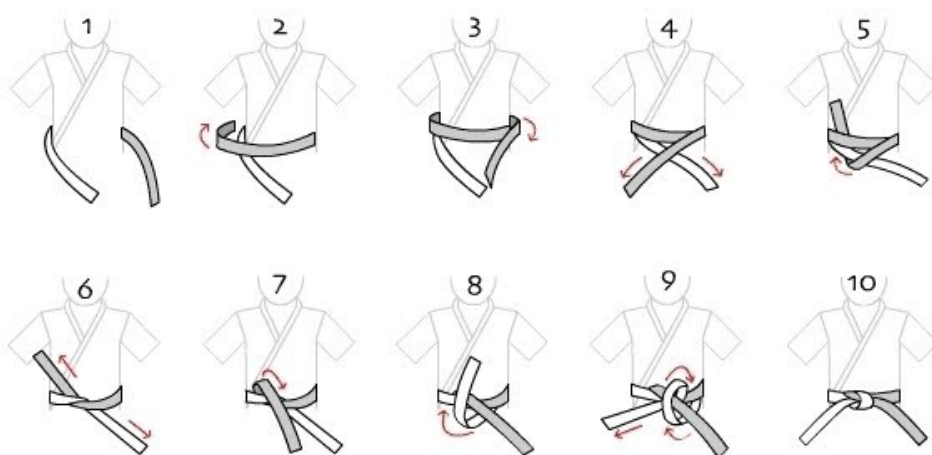
ippon - 10 małych punktów lub 1 duży punkt

CZĘŚĆ II
Ilustracje do egzaminu na biały pas.

SKŁADANIE JUDOGI



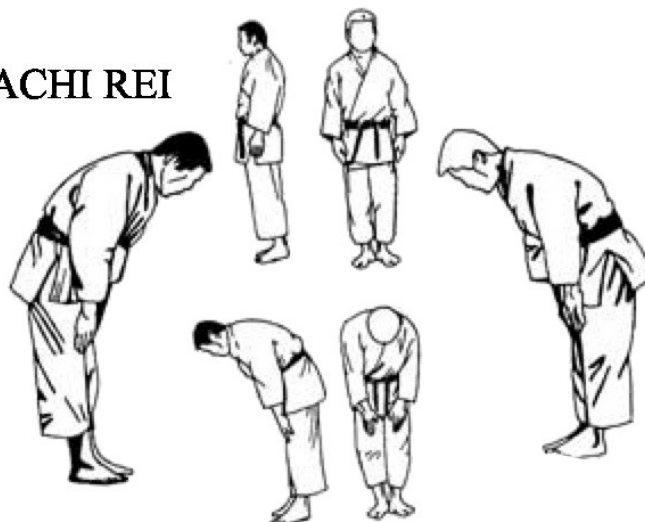
WIĄZANIE PASA



REI HO - etykieta / ukłony

Tachi - rei. Ukłon w pozycji stojącej.

TACHI REI



Za-rei. Ukłon w pozycji siedzącej.



SHIZEN (lub SHIZEI) - postawy w judo

1. SHIZEN TAI postawa naturalna / neutralna.

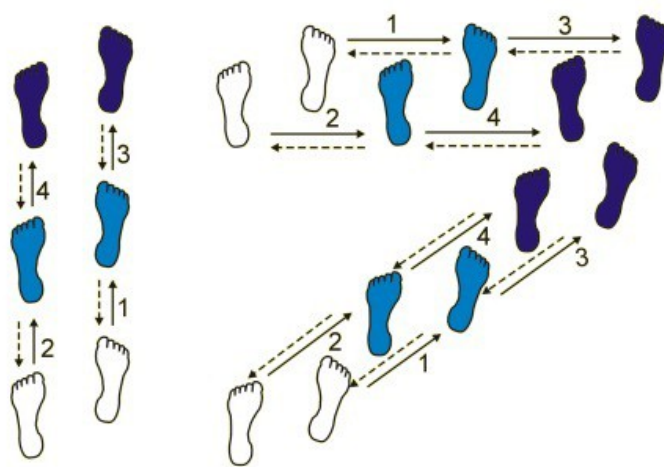


2. JIGO TAI - postawa obronna.

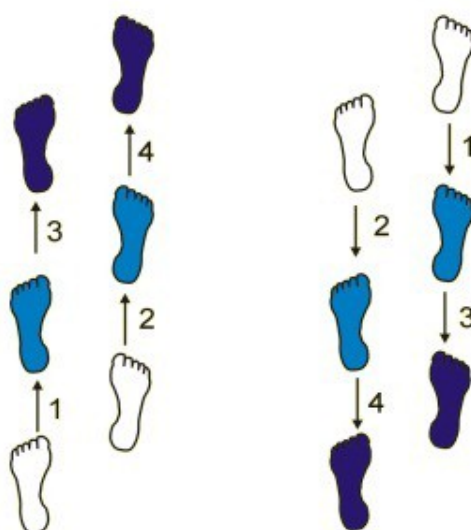


SHIN TAI - technika poruszania się

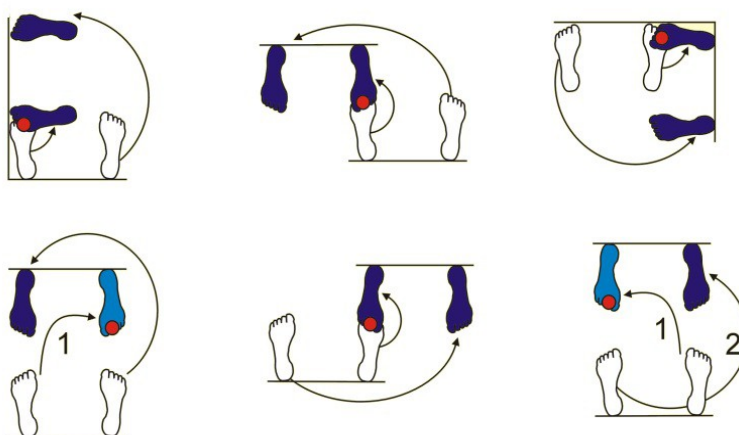
1. TSUGI ASHI - KROK DOSTAWNY



2. AYUMI ASHI - KROK PRZESTAWNY



TAI SABAKI - OBROTY CIAŁA

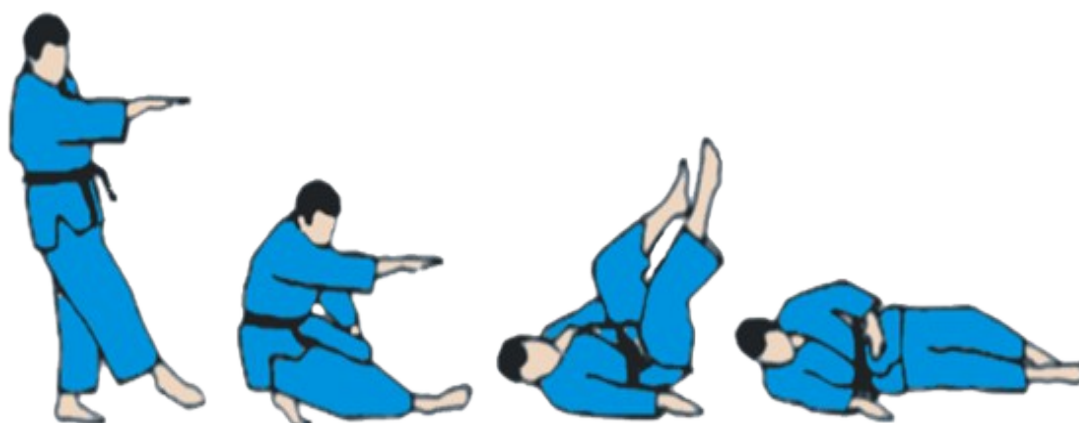


UKEMI - PADY

1. KOHO UKEMI - PAD W TYŁ



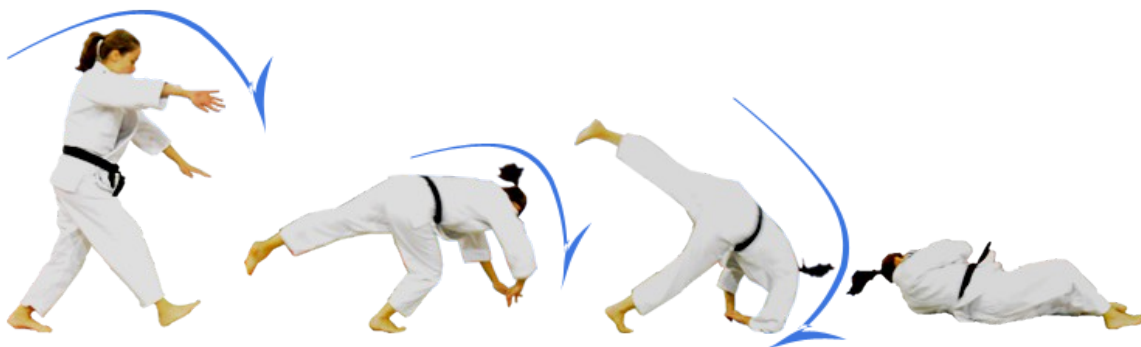
2. YOKO UKEMI - PAD W BOK (HIDARI - W LEWO, MIGI - W PRAWO).



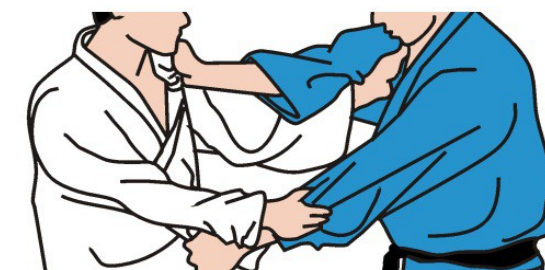
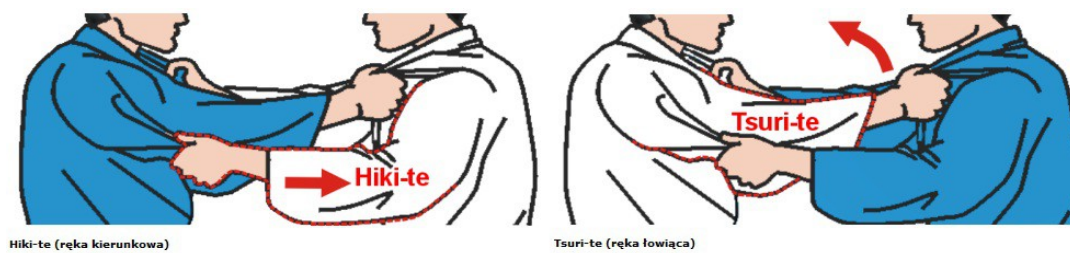
3. MAE UKEMI - PAD W PRZÓD



4. ZENPO KAITEN UKEMI - PAD W PRZÓD Z PRZEWROTEM DO POZYCJI LEŻĄCEJ (YOKO UKEMI)



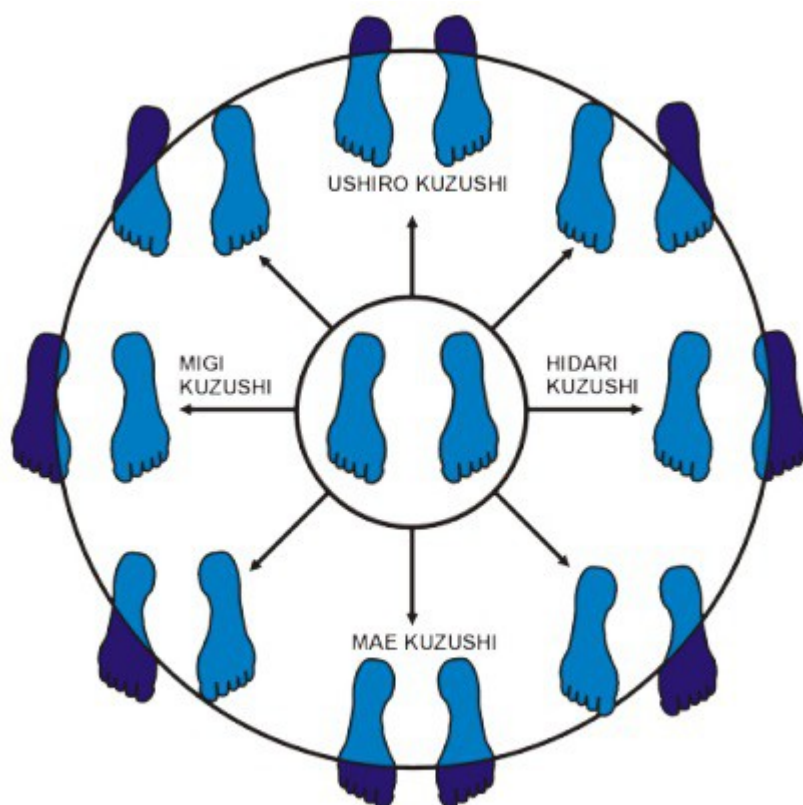
KUMI KATA - UCHWYTY



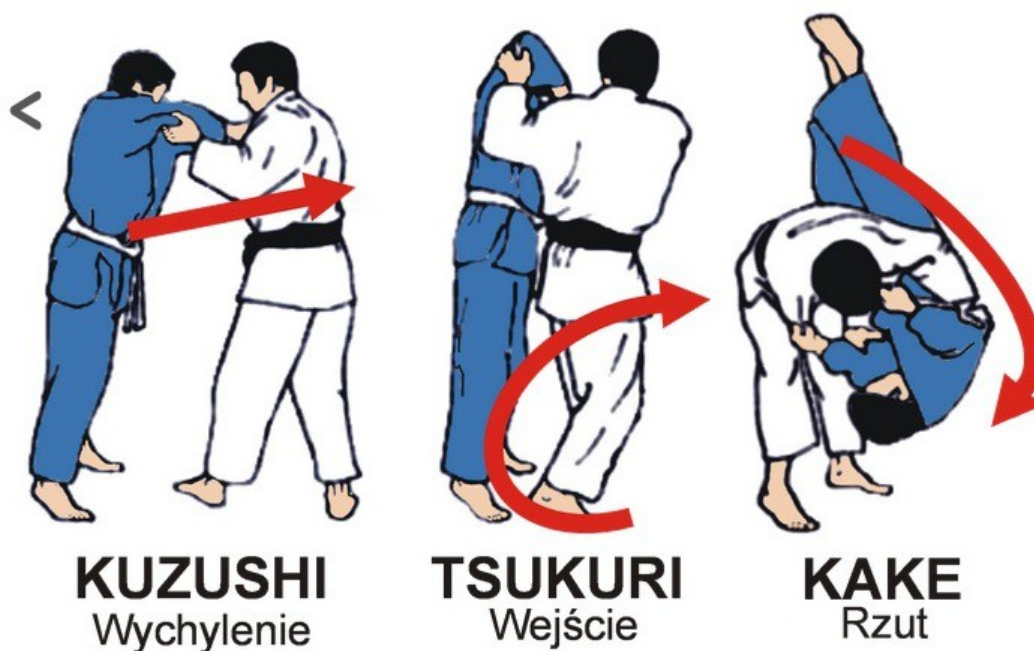
Kenka-yotsu (uchwyt asymetryczny L-P)

KUZUSHI - WYCHYLENIA CIAŁA

Happo No Kuzushi - kierunki wychyleń

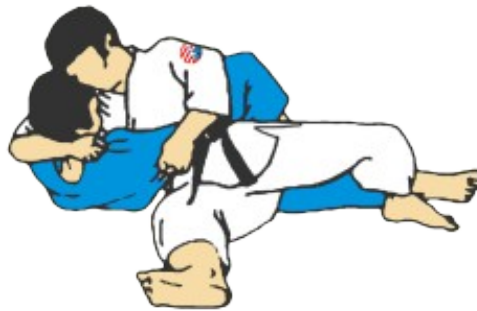


FAZY RZUTU



KATAME WAZA - TECHNIKI TRZYMAŃ

1. HON KESA GATAME



2. YOKO SHIHO GATAME



3. TATE SHIHO GATAME



4. KAMI SHIHO GATAME



SŁOWNICZEK

A

ashi – noga, stopa

atemi – uderzenie, cios

B

barai = harai

D

dan – stopień, poziom (w judo stopień mistrzowski)

de – wyjście

deashi – noga wykroczna

-do – ulica, droga, ścieżka; sposób

dojo – sala treningowa

E

eri - kołnierz

G

gaeri = kaeri

gaeshi = kaeshi

gake = kake

garami = karami

gari = kari

goshi = koshi

guruma = kuruma

gyaku – przeciwnie, odwrotnie

H

hadaka – goły, nagi

hane- – podbijanie, podskakiwanie, wyskakiwanie, skakanie

hansoku-make – przegrana poprzez dyskwalifikację

hantei – werdykt, decyzja

hara - brzuch

harai – zamiecenie, zagarnięcie

hidari – lewy, lewa strona

hiki-wake - remis

hiza - kolano

hon – książka; główny, podstawowy

J

jigotai – postawa obronna

ju- -miękki, delikatny

judogi – strój do trenowania judo

juji – krzyż

K

kaeri- oddanie, zwrócenie; kontratak

kaeshi - kontratak

kake – zahaczenie, zawieszenie

kami- - góra, wierzch, szczyt

karami – kręcenie, skręcanie

kari – cięcie, koszenie

kata – bark; kształt, forma; (jedna) strona

kataha – jedna krawędź, jedno ostrze

keiko - ćwiczenie

keikogi – bluza judogi

koshi - biodro

kubi - szyja

kumikata – uchwyt

kuruma – koło; samochód

kuzure(ru) – łamać, załamywać (o pogodzie), rozmnieniać (pieniądze)

kuzushi – wytrącenie z równowagi, wychylenie

M

mae - przód

makikomi - owinięcie

mata - udo

mate – przerwij (walkę), zaczekaj

migi – prawy, prawa (strona)

morote – obydwie ręce

mune – pierś, klatka piersiowa

N

nage - rzut

nami – zwykły, przeciętny, średni

ne - kładzenie się

O

o - duży, wielki

obi - pas

okuri-ashi – noga dostawna

okuri-eri – przesuwany kołnierz

(okuru – wysyłać, wysłać)

osaekomi – tłumienie, przytrzymywanie, powstrzymywanie; trzymanie

otoshi – opuszczenie, upuszczenie; zgubienie; obniżenie

R

randori – wolne ćwiczenie; ćwiczenie technik judo w warunkach zbliżonych do walki

renraku-waza – techniki łączone (kombinacje)

renschu – ćwiczenie, trening

renzoku-waza – seria technik, kontynuacja techniki

-ryu - szkoła

S

sabaki – ocena, osąd

sankaku - trójkąt

sasae – wsparcie; podpora

se – plecy

seoi – noszenie na plecach

shiho – cztery strony, wszystkie kierunki

shime-waza – techniki duszeń

shimmeisho-no-waza – techniki sklasyfikowane po 1920 roku, nie wchodzące w skład gokyo-no-waza

shintai – poruszanie się w przód, w tył i w bok

shizen - natura

sode - rękaw

soto – na zewnątrz; zewnętrzny

sukui – wygrzebywanie, wydłubywanie (np. za pomocą łyżki, łopatk etc.)

sumi – róg, narożnik

sutemi – poświęcenie się, ryzykowanie

T

tachi – stanie; stojąc

tai - ciało

tai-sabaki – kontrola nad swoim ciałem

tandoku rensiu – ćwiczenie indywidualnie

tani - dolina

tatami – mata, materace

tate – długość; południk

te - ręka

tokui-waza – ulubiona technika, która najlepiej wychodzi
tombo-gaeri – „powrót ważki” (obrona przed tomoe-nage poprzez przerzut bokiem)
tomoe – kropka, koło
tsubame - jaskółka
tsukuri - konstrukcja, budowa; druga faza rzutu, tzw. wejście
tsuri-komi – ruch ciągnięcia i unoszenia

U

uchi – w, wewnątrz, w środku, spośród
ude - ramię
uke – partner (na którym wykonuje się technikę judo), rzucany
ukemi – pad, technika bezpiecznego padania
uki – pływanie, unoszenie się na powierzchni
ura – druga strona, odwrót; tył
ushiro – tył, tylny, za
utsuri – zmiana miejsca

W

waza - technika
waza-ari – punktacja techniki po yuko (7 małych punktów)
wakare – rozdzielanie, dzielenie
waki – pod pachą; bok

Y

yama - góra
yoko - bok
yoshi – dobrze; komenda oznaczająca “walczyć dalej”

Z

zarei – ukłon w siadzie klęcznym
zubon - spodnie