

HISTORIA I ZASADY JUDO

Judo jest sztuką walki pochodzenia Japońskiego. Za umowną datę powstania tego sportu uważa się rok **1882**, kiedy to prof. **Jigoro Kano** (1860-1938), były adept starojapońskiej bojowej sztuki JU-JITSU, wraz z kilkoma uczniami zakłada swoją własną szkołę, która stanie się najsłynniejszą szkołą judo na świecie – zwaną **KODOKANEM**. W założeniu miał to być styl walki, który mógłby być skutecznie uprawiany przez wszystkich, również przez kobiety i dzieci. Jigoro Kano, sam niewielkiej postury, zadbał o to, aby w nauczanych przez niego chwytach doskonała technika zawsze miała przewagę nad siłą. Wyeliminował także z ju-jitsu wszystkie elementy mogące doprowadzić do zranienia ćwiczących. Jego **judo** miało być **łagodną drogą**. W judo nie ma więc uderzeń ani kopnięć, dźwignie dozwolone są jedynie na staw łokciowy, a rzuty, które w jakikolwiek sposób mogłyby doprowadzić do kontuzji czy to atakowanego czy atakującego są zabronione i karane. Kano chcąc odróżnić swój system od szkół ju-jitsu nazwał go **Kodokan Judo** i oparł go na **trzech** podstawowych **zasadach**:

Pierwsza zasada - Zasada JU - Ustąp aby zwyciężyć. Jeśli mocniejszy przeciwnik mnie popchnie, napewno upadnę do tyłu, nawet jeśli zaprę się ze wszystkich swoich sił. Będąc pchanym, zamiast stawiać opór, należy pociągnąć napastnika wykorzystując jego siłę, natomiast będąc ciągniętym, należy pchać. Zasada ta została odkryta przez lekarza i filozofa Akiyamę Yoshitoki, uważanego za twórcę ju-jitsu. Obserwował on podczas zimy gałęzie wiśni, które łamały się pod ciężarem padającego śniegu. Inaczej zachowywały się natomiast gałęzie wierzby, które pod naporem śniegu uginały się powodując osuwanie się śniegu, po czym nie uszkodzone wracały do swojej pierwotnej pozycji.

Druga zasada - Zasada SEIRYOKU ZENYO - Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku. Zasada ta opisuje dobór właściwego sposobu (techniki) do określonej sytuacji, a perfekcja wykonania techniki (rzutu, chwytu) pozwala osiągnąć maksymalny efekt przy jak najmniejszym zużyciu energii. Jest to zasada ekonomizacji charakterystyczna dla każdej dyscypliny sportowej

Trzecia zasada - Zasada JITA KYOEI - Przez czynienie dobra nawzajem do dobra ogólnego. Mówi o dbaniu i odpowiedzialności za współćwiczących. Starszy i mocniejszy zawodnik nigdy nie powinien pokazywać swojej wyższości nad młodszymi i słabszymi kolegami tylko pomagać im i uczyć ich. Ta zasada mówi o szlachetnych założeniach filozofii judo, zabrania używać judo poza treningiem lub walką sportową oczywiście z wyjątkiem obrony koniecznej.

Samo słowo **JUDO** jest pochodnym słowa ju-jitsu i jest tłumaczone jako **łagodna droga**, łagodny sposób uzyskiwania zwycięstwa („**JU**”- miękki, łagodny, łatwy do przystosowania się; „**DO**”- Droga). Jigoro Kano użył nazwy judo, gdyż celem jego systemu walki było nie tylko nauczanie pewnej ilości rzutów i chwytów lecz także sposób ich stosowania. Celem Kano było także stworzenie systemu wychowania fizycznego, opartego na etyce, etykiecie i filozofii dalekiego wschodu, dostosowanego do realiów treningu sportowego. Trening judo miał być kompromisem pomiędzy sztuką i sportem.

Judo szybko zdobyło wielu zwolenników stając się usportowioną, bardziej dostępną dla przeciętnego człowieka wersja ju-jitsu. Sport ten stał się na tyle popularny, iż urósł do rangi narodowego sportu Japonii oraz zdobył wielkie zainteresowanie poza granicami swojej ojczyzny. Pionierami judo i kontynuatorami idei Jigoro Kano poza Japonią byli jego uczniowie. Jednym z bardziej znanych propagatorów tego sportu był Kawaishi, który w 1936r. we Francji stworzył własną metodę nauczania i system szkolenia dopasowany do europejskiej mentalności. Rozkwit popularności judo następuje po wprowadzeniu tej dyscypliny sportu do programu **Igrzysk Olimpijskich**. Miało to miejsce w Tokyo w 1964r. Polscy judocy zadebiutowali na Igrzyskach w Monachium w 1972r. kiedy to Antoni Zajkowski wywalczył srebrny medal Olimpijski dla polskiego judo.

Pozostali wielcy judocy:

Waldemar Legień – dwukrotny złoty medalista Igrzysk Olimpijskich (Seul 1988, Barcelona 1992), trzykrotny brązowy medalista MŚ, złoty, srebrny i brązowy medalista ME.

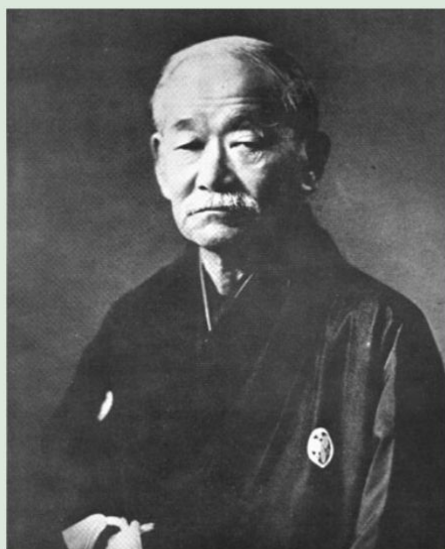
Paweł Nastula – złoty medalista IO w Atlancie w 1996, dwukrotny złoty medalista MŚ, srebrny medalista MŚ, trzykrotny złoty medalista ME.

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 Tałaj – brązowy medal IO w Montrealu 1976, trzykrotny medalista ME.



Jigorō Kanō



Judo



DO NAUKI

- Słowo **JUDO** tłumaczone jest jako łagodna droga, łagodny sposób uzyskiwania zwycięstwa („**JU**” –miękki, łagodny, łatwy, „**DO**” –droga, sposób stosowania)
- **I ZASADA** JUDO: ustąp aby zwyciężyć,
II ZASADA: minimum wysiłku maksimum efektu,
III ZASADA: przez czynienie sobie dobra nawzajem do dobra ogólnego
- Twórcą judo był **Jigoro Kano**.
- Pierwsza szkoła judo to „**Kodokan**”, powstała w Japonii w 1882 roku.
- Judo wywodzi się od JU-JITSU i jest dyscypliną Olimpijską.

PODSTAWOWE SŁOWNICTWO

DOJO - sala treningowa

TATAMI - mata

HAJIME - start walki, naprzód

MATE - stop, przerwanie walki

SORE MADE - koniec

JUDOGA - strój do judo

JUDOKA - zawodnik trenujący judo

OBI - pas od judogi

UKEMI - pad

KUMI KATA - uchwyt klasyczny za judogę (za kołnierz i rękaw)

REI - ukłon

TORI - atakujący, wykonujący ćwiczenie

UKE - broniący się, ten na którym tori wykonuje daną technikę

TACHI-WAZA - techniki w stójce

NE-WAZA - techniki w parterze

3 FAZY RZUTU

1. KUZUSHI - wychylenie
2. TSUKURI – wejście
3. KAKE - rzut

STOPNIE SZKOLENIOWE

- 6 KYU - pas biały
- 5 KYU - pas żółty
- 4 KYU - pas pomarańczowy
- 3 KYU - pas zielony
- 2 KYU - pas niebieski
- 1 KYU - pas brązowy

PUNKTY W WALCE

WAZA-ARI
IPPON

KARY

SHIDO
HANSOKUMAKE
3 x SHIDO = HANSOKUMAKE



STOPNIE MISTRZOWSKIE

- 1 - 5 DAN - pas czarny
- 6 - 8 DAN - pas białoczerwony
- 9 & 10 DAN - pas czerwony

PODSTAWOWE PYTANIA

1. Co oznacza w j. japońskim słowo judo?
2. Kto jest twórcą judo?
3. Jak nazywa się i gdzie się znajduje najstarsza szkoła judo?
4. Wymień polskich mistrzów?
5. Wymień i omów 3 zasady judo?
6. Wymień po kolei wszystkie stopnie kyu (kolor pasa)?
7. Z jakiej innej sztuki walki wywodzi się judo?
8. W jakim kraju powstało judo?
9. W którym wieku (w jakich latach) powstało judo?
10. Co oznacza słowo