

5,5 KYU

EGZAMIN JUDO



Teoria

Judo pochodzi z Japonii. Jego twórcą był **Jigoro KANO** (1860-1938). Zebrał on i ulepszył chwytty jiu-jitsu nadając im nową formę. Kano usunął z jiu-jitsu elementy mogące zagrozić zdrowiu lub życiu wprowadzając nowe, stworzone przez siebie. Nazwę JUDO można tłumaczyć jako "drogę do zwinności" lub "łagodną drogę" (**JU** - zwinnie, łagodnie, ustępować; **DO** - droga, zasada).

Kodokan – pierwsza szkoła judo

Dojo – sala treningowa

Tatami – mata

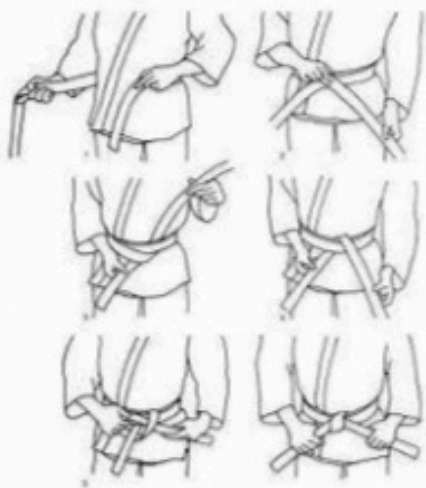
Uprawiający, ćwiczący judo to **Judoka** (dżudoka).

Dwóch ćwiczących ze sobą judoków określamy specjalnymi nazwami, aby łatwo ich odróżnić. Ta osoba, która wykonuje ćwiczenie nazywa się **TORI**, a ta na której wykonuje się ćwiczenie – to **UKE**.

W judo występują stopnie uczniowskie – **kyu** i mistrzowskie – **dan**. Stopniom odpowiadają poszczególne kolory pasa:

- 6 kyu, – biały pas
- 5 kyu, – żółty pas
- 4 kyu, – pomarańczowy pas
- 3 kyu, – zielony pas
- 2 kyu, – niebieski pas
- 1 kyu, – brązowy pas
- 1-5 dan – pas czarny
- 6-8 dan – pas biało-czerwony
- 9-10 dan – pas czerwony

Wiązanie pasa:



EGZAMIN JUDO

5,5 KYU



Pady



Koho ukemi



Yoko ukemi



Zempo kaiten ukemi



Mae ukemi

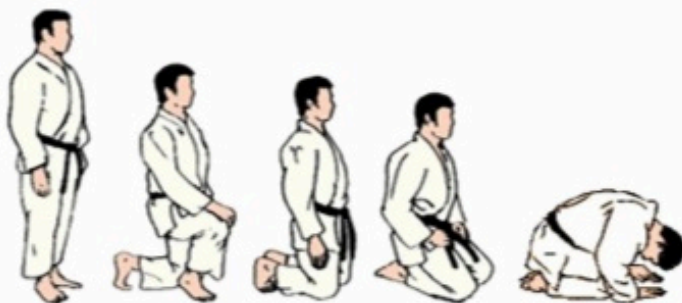
EGZAMIN JUDO

5,5 KYU



Ukłony

ZA REI



TACHI REI



EGZAMIN JUDO

5,5 KYU



IPPON SEOI NAGE



OSOTO GARI



EGZAMIN JUDO

5,5 KYU



KUZURE KESA GATAME



KAMI SHIHO GATAME



EGZAMIN JUDO

5,5 KYU



MUNE GATAME

