

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

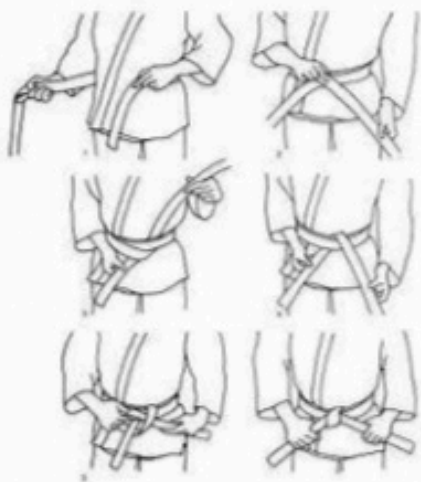
Uprawiający, ćwiczący judo to **Judoka** (dżudoka).

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:**

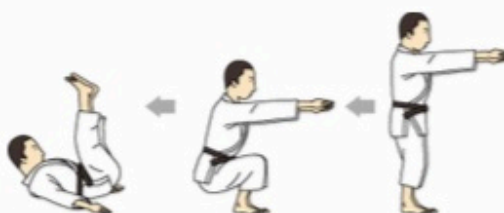


5 KYU

# EGZAMIN JUDO



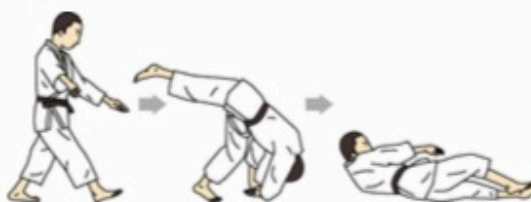
**Pady**



**Koho ukemi**



**Yoko ukemi**



**Zempo kaiten ukemi**



**Mae ukemi**

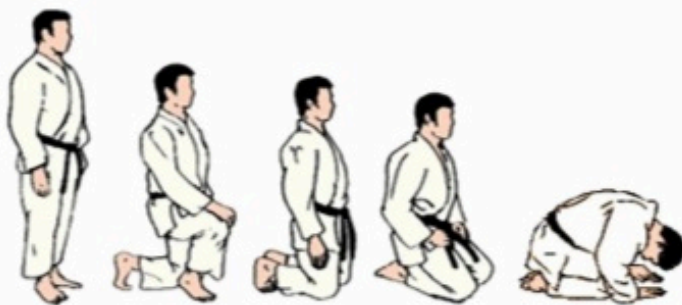
5 KYU

# EGZAMIN JUDO



Ukłony

ZA REI



TACHI REI

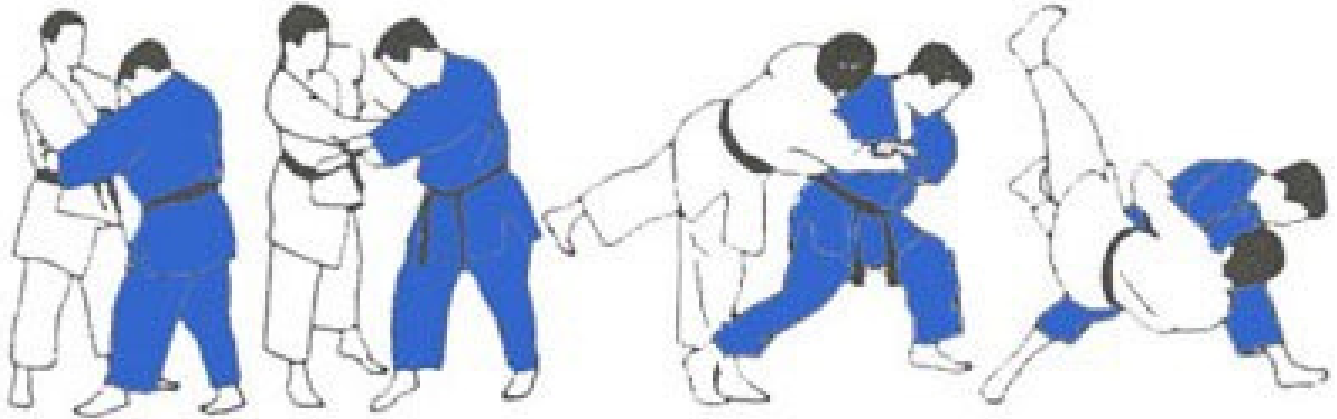


# EGZAMIN JUDO

5 KYU



## TAI OTOSHI



## OUCHI GARI



## KOUCHI-GARI

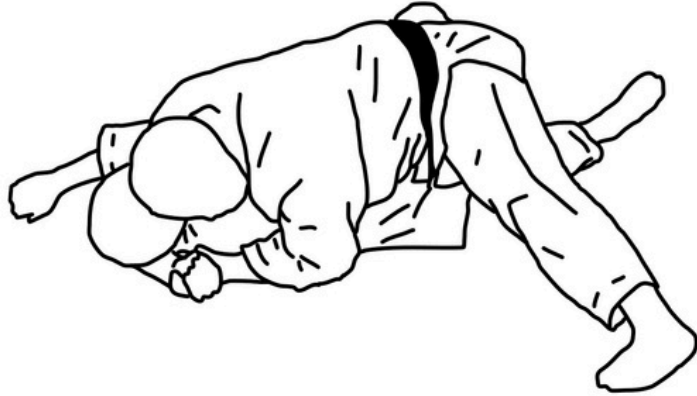


5 KYU

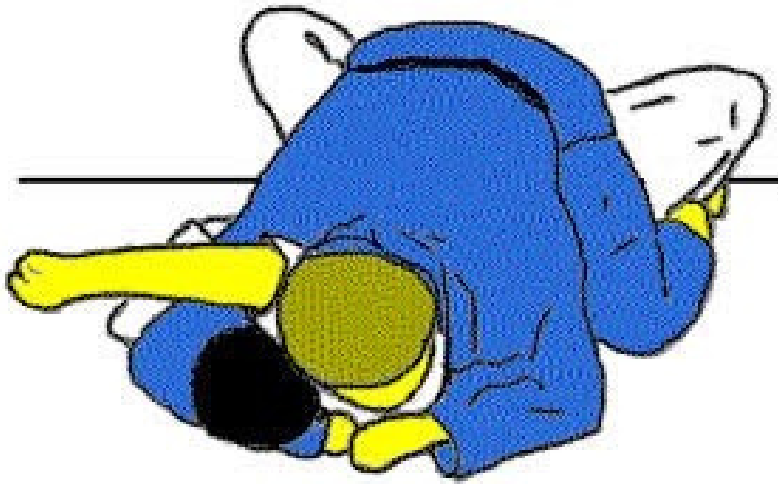
# EGZAMIN JUDO



## KATA GATAME



## TATE SHIHO GATAME



## KUZURE MUNE GATAME



5 KYU

# EGZAMIN JUDO



## KUZURE YOKO SHIHO GATAME

