

REGULAMIN UKS JUDO

ŚWIĘTOCHŁOWICE

uzyskania stopni szkoleniowych kyu



Regulamin uzyskiwania stopni KYU

1. Ustala się 9 stopni KYU

- 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

2. Kryteria zdobywania stopni KYU:

- 6- 5,5 KYU spełnienie wymagań technicznych
- 5-1 KYU spełnienie wymagań technicznych i sportowych
- 6-1 KYU spełnienie kryterium czasowego

Wymagania techniczne –aby uzyskać wyższy od posiadanego stopień judo, należy zdać egzamin techniczny demonstrując techniki wyznaczone niniejszym regulaminem dla danego stopnia oraz wykazać się umiejętnością technik obowiązujących dla wszystkich poprzednich technik

Wymagania sportowe – starty w zawodach

Kryterium czasowe – czas, który musi minąć od poprzedniego zdawania na stopień kyu

3. Kryteria wiekowe, techniczne i czasowe dla poszczególnych kyu

- 6 kyu - pas biały (bez ograniczeń)
- 5,5 kyu - pas biało-żółty (1 rok od zdawania na pas biały, 3 starty w zawodach od poprzedniego egzaminu)
- 5 kyu - pas żółty min (9 lat, 1 rok od zdawania na pas biały, min 3 starty w zawodach judo od poprzedniego egzaminu)
- 4,5 kyu - pas żółto- pomarańczowy (10 lat, 1 rok od zdawania na pas żółty, min 4 starty w zawodach judo od poprzedniego egzaminu)
- 4 kyu - pas pomarańczowy (12 lat, 1 rok od zdawania na pas żółto- pomarańczowy, 6 startów w zawodach od poprzedniego zdawania)
- 3,5 kyu - pas pomarańczowo-zielony (13 lat, 1 rok od zdawania na pas pomarańczowy, 7 startów w zawodach od poprzedniego zdawania)
- 3 kyu - pas zielony (14 lat, 1 rok od zdawania na pas żółto- pomarańczowy, starty w zawodach przewidzianych dla tej grupy wiekowej)
- 2 kyu - pas niebieski (15 lat, 2 rok od zdawania na pas zielony, starty w zawodach przewidzianych dla tej grupy wiekowej, objętych kalendarzem Śląskiego i Polskiego Związku Judo)
- 1 kyu - pas brązowy zielony (16 lat, 1 rok od zdawania na pas niebieski, starty w zawodach przewidzianych dla tej grupy wiekowej, objętych kalendarzem Polskiego Związku Judo)

Egzamin na stopnie kyu odbywa się w siedzibie klubu lub na obozach sportowych w ustalonym przez UKS JUDO ŚWIĘTOCHŁOWICE terminie – przede wszystkim czerwiec!

6 kyu - pas biały

1. Kryteria wiekowe, techniczne i czasowe dla poszczególnych kyu

- 6 kyu - pas biały (bez ograniczeń)

PAMIĘTAJ!!! W dojo i w życiu należy szukać przyjaciół, a nie wrogów

STRONA UKS JUDO ŚWIĘTOCHŁOWICE – www.judosw.pl

JUDO – droga do zwinności

JIGORO KANO – twórca judo, profesor, zebrał i ulepszył oraz usunął niebezpieczne techniki z jujitsu

DAN – stopień mistrzowski

DOJO – sala do judo

ERI – kołnierz

HAJIME – komenda rozpoczynająca walkę lub ćwiczenie

HANSOKU-MAKE – dyskwalifikacja

HIDARI – lewy

HIKI-WAKI – remis

JIGOTAI – postawa obronna

JUDOGA – strój do judo

JUDOKA – osoba uprawiająca judo

KODOKAN – największa szkoła judo w Tokio

KUMI KATA – podstawowy uchwyt za judogę

KYU – stopień szkoleniowy

MATE – komenda przerywająca walkę lub ćwiczenie

MIGI – prawy

OBI – pas

RANDORI – walka szkoleniowa

SHIDO – kara

SHISENTAI – naturalna postawa

SORE-MATE – zakończenie walki lub treningu

TAI – ciało

TAI-SABAKI – obroty ciała

TATAMI – mata do judo

TORI – osoba wykonująca ćwiczenie

UKE – osoba na której tori wykonuje ćwiczenie

YOKO – bok

ZUBON – spodnie

TOKUI-WAZA – ulubiona techniki

OSAEKOMI – dobrze założone trzymanie

TOKETA – wyjście z trzymania

IPPON – 10pkt

WAZA-ARI – 7pkt

WAZA-ARI-AWASETE-IPPON – dwa waza-ari dają ippon

SHIDO – kara

UKS JUDO ŚWIĘTOCHŁOWICE, www.judosw.pl

Zawodnik otrzymuje następujące punkty w trzymaniu

YUKO – po 10-14 sekundach

WAZA-ARI – 15-19 sekundach

IPPON – 20 sekund

Stopnie w Judo: (kolor pasa)

6kyu – biały

5,5kyu – biało-żółty

5kyu – żółty

4,5kyu – żółto-pomarańczowy

4kyu – pomarańczowy

3,5kyu – pomarańczowo-zielony

3kyu – zielony

2kyu – niebieski

1kyu – brązowy

1-5dan – czarny

6-8dan – czarny albo biało czerwony

9-10dan – czarny albo czerwony

Zasady judo:

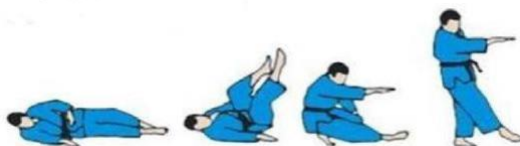
1. Ustępować aby zwyciężać. Jeżeli ktoś nas pcha to my go ciągniemy, a jeżeli ktoś nas ciągnie to my go pchamy,
2. Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku,
3. Czyn dobro każdemu z osobna, dla dobra ogólnego.

3. Pady:

- KOHO UKEMI - pad w tył
- YOKO UKEMI - /joko ukemi/ pad w bok (w prawą i lewą stronę)
- ZEMPO UKEMI - pad w przód
- ZEMPO KAITEN UKEMI - pad w przód z przewrotem (w prawą i lewą stronę)



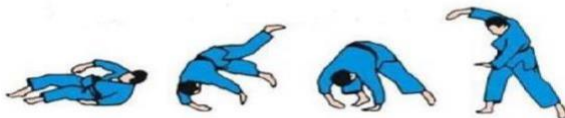
KOHO UKEMI



YOKO UKEMI



MAE UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI

1. Ukłony

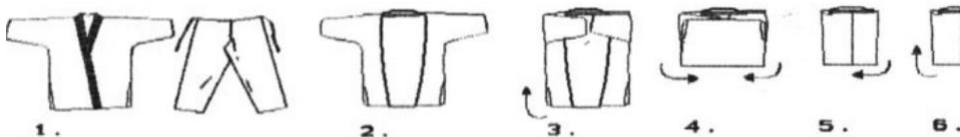


ZA REI-(za rej)ukłon w klęku-niski

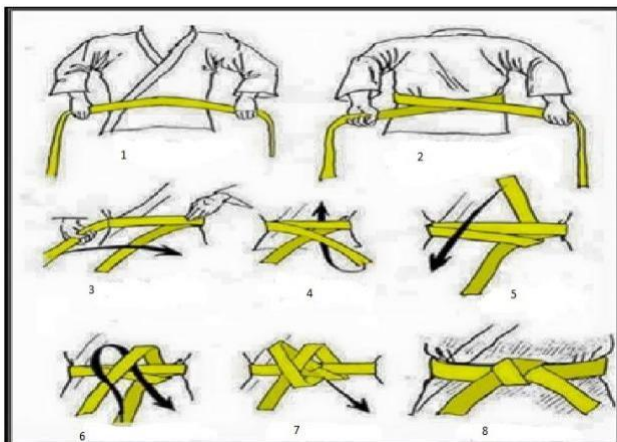
TACHI REI –(taczy rej) ukłon stojąc-wysoki



4. Składanie judogi



5. Wiązanie pasa



7. Wchodząc oraz wychodząc do sali judo robimy ukłon (ukłon oddaje szacunek



5,5 kyu - pas biało-żółty

Kryteria wiekowe, techniczne i czasowe

- 5,5 kyu - pas biało-żółty (1 rok od zdawania na pas biały, 3 starty w zawodach od poprzedniego egzaminu)

1. Historia judo

***Judo** pochodzi z Japonii rok powstania judo uważa się rok 1882. 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 "**drogę ustępowania**" (**JU** - zwinnie, ustępować; **DO** - droga, zasada). W 1892 roku po raz pierwszy użył terminu judo, już wyodrębnionego stylu i założył pierwszą szkołę judo – Kodokan.

5. Umiejętność pokazania zasad Judo:

- **minimum wysiłku maksimum efektu**- zasada ta opisuje dobór właściwego sposobu (techniki) do określonej sytuacji, polega ona na optymalizacji naszych poczynań.
- **ustąp aby zwyciężyć**- jeśli mocniejszy przeciwnik mnie popchnie, na pewno upadnę do tyłu, nawet jeśli zablokuje z całej siły. Jeśli natomiast w momencie pchnięcia ustąpię i wykorzystam stratę równowagi przeciwnika do wykonania własnej techniki to mam szansę na zwycięstwo.
- **Przez czynienie dobra nawzajem do dobra ogólnego** -ta zasada mówi o szlachetnych założeniach etyki judo, zabrania używać judo poza treningiem lub walką sportową z wyjątkiem obrony koniecznej. Mówi jeszcze o dbaniu o współpracujących, szczególnie o naszego partnera.

3 fazy rzutu:

1. Wychylenie - KUZUSCHI
2. Wejście - TSUKURI
3. Rzut - KAKE

6. Liczebniki Japońskie

1 - ichi (icz)

2 - ni

3 - san

4 - shi (sz)

5 - go

6 - roku

7 - shichi (siczi)

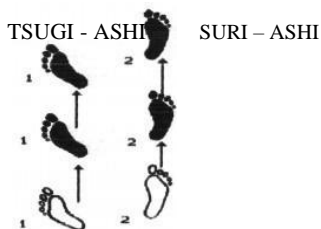
8 - hachi (haczi)

9 - kyu (kiu)

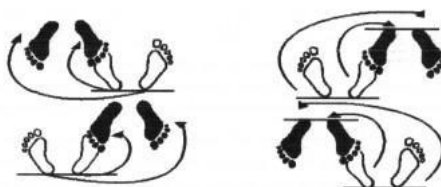
10 - ju(dżu)

6. SHIN TAI - sposoby poruszania się po macie

- TSUGI ASHI (tsugi ashi) - krok dostawny
- SURI ASHI (suri ashi) - krok przestawny
- AYUMI ASHI (ajumi asszi) - krok spacerowy



7. TAI SABAKI - zwroty i obroty ciała



8. SHIZEN - postawy

- SHIZEN HON TAI (szizen tai) - postawa naturalna zasadnicza
- MIGI SHIZEN TAI (midzi szizent tai) - prawa postawa naturalna
- HIDARI SHISEN TAI (hidari szizen tai) - lewa postawa naturalna



SHIZEN HON TAI



HIDARI SHISEN.



MIGI SHISENTAI

- MIMI JIGO TAI - prawa postawa obronna
- JIGO HON TAI - postawa obronna zasadnicza
- HIDARI JIGO TAI - lewa postawa obronna



MIMI JIGOTAI

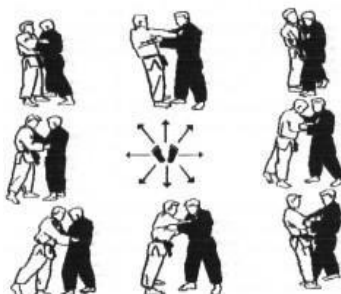


JIGO HONTAI



HIDARI JIGOTAI

9. HAPPO NO KUZUSHI - wytrącenia (wychylenia) w 8 kierunkach.



10. Rzuty i Trzymania

NAGE WAZA – techniki rzutów	KATAME WAZA- techniki chwytów
<ol style="list-style-type: none">1. O-GOSHI2. O- SOTO-GARI	<ol style="list-style-type: none">1. KESA GATAME2. YOKO SHIHO GATAME3. KAMI SHIHO GATAME4. TATE SHIHO GATAME

Rzuty

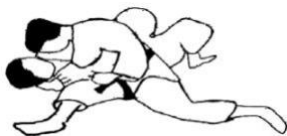
O GOSHI – duże biodro



O SOTO GARI – duże podcięcie zewnętrzne



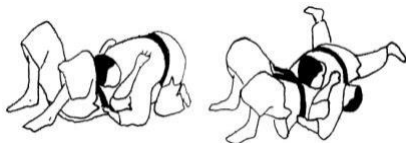
KESA GATAME – podstawowe trzymanie opasujące



YOKO SHIHO GATAME - boczne trzymanie czworoboczne



KAMI SHIHO GATAME – górne trzymanie czworoboczne



TATE SHIHO GATAME – równoległe trzymanie czworoboczne



FUSEGI(obrona, uwolnienia) przeciwko w/w chwytom

5 kyu - pas żółty

Kryteria wiekowe, techniczne i czasowe

5 kyu - pas żółty min (9 lat, 1 rok od zdawania na pas biały, min 3 starty w zawodach judo od poprzedniego egzaminu)

NAGE WAZA - techniki rzutów	KATAME WAZA- techniki chwytów
<ol style="list-style-type: none">1. KO SOTO GARI2. O UCHI GARI3. KO UCHI GARI4. DE ASHI HARAI	<ol style="list-style-type: none">1. KUZURE KESA GATAME2. KUZURE KAMI SHIHO GATAME3. KUZURE YOKO SHIHO GATAME

1. Rzuty

KO SOTO GARI - małe podcięcie zewnętrzne



O UCHI GARI – duże podcięcie wewnętrzne



KO UCHI GARI - male podcięcie wewnętrzne



DE ASHI HARAI (de ashi Harai) – zagarnięci wystawionej nogi



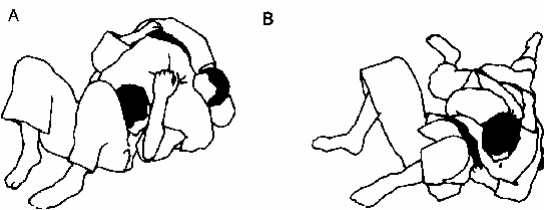
Podstawowe RENRAKU WAZA(kombinacje) i HENKA WAZA(odmiany rzutu głównego) oparte o dotychczasowe poznane rzuty

2. Trzymania

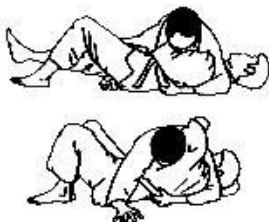
KUZURE KESA GATAME – odmiana podstawowego trzymania opasującego



KUZURE KAMI SHIHO GATAME - odgórne trzymanie czworoboczne



KUZURE YOKO SHIHO GATAME – odmiana bocznego trzymania czworobocznego (poducha)



FUSEGI(obrona, uwolnienia) przeciwko w/w chwytom

4,5 kyu - pas żółto-pomarańczowy

Kryteria wiekowe, techniczne i czasowe

4,5 kyu - pas żółto- pomarańczowy (10 lat, 1 rok od zdawania na pas żółty, min 4 starty w zawodach judo od poprzedniego egzaminu)

NAGE WAZA - techniki rzutów	KATAME WAZA- techniki chwytów
<ol style="list-style-type: none">1. UKI GOSHI2. HARAI GOSHI3. TAI OTOSHI	<ol style="list-style-type: none">1. KATA GATAME2. UDE HISHIGI JUJI GATAME3. HADAKA JIME4. MUNE GATAME

1. Rzuty

UKI GOSHI - przepływy przez biodro



HARAI GOSHI – zagarnięcie biodrem



TAI OTOSHI- obniżenie tułowia

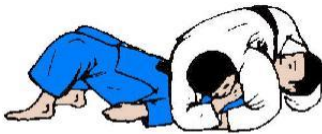


2. Trzymanie

KATA GATAME – trzymanie barkowe



MUNE GATAME - trzymanie piersiowe



Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczasowe poznane rzuty

3. Dźwignie

UDE HISHIGI JUJI GATAME - dźwignia krzyżowa



4. Duszenia

HADAKA JIME – gołe duszenie



4 kyu - pas pomarańczowy

Kryteria wiekowe, techniczne i czasowe

4 kyu - pas pomarańczowy (12 lat, 1 rok od zdawania na pas żółto- pomarańczowy, 6 startów w zawodach od poprzedniego zdawania)

NAGE WAZA - techniki rzutów	KATAME WAZA- techniki chwytów
<ol style="list-style-type: none">1. TSURI GOSHI2. OKURI ASHI HARAI3. IPPON SEOI NAGE4. SASAE TSURIKOMI ASHI	<ol style="list-style-type: none">1. USHIRO KESA GATAME2. KUZURE TATE SHIHI GATAME3. UDE GARAMI4. OKURI ERI JIME5. USHIRO JIME

1. Rzuty

TSURI GOSHI – uniesienie biodrem



OKURI ASHI HARAI - podcięcie po ruchu dostawnym



IPPON SEOI NAGE - rzut przez bark



SASAE TSURI KOMI ASHI (sasae tsuri komi ashi) - rzut przez zablokowanie stopy



Umiejętność uzyskiwania przewagi w KUMI KATA(uchwyty)

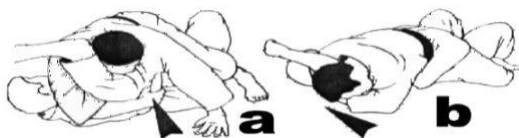
Podstawowe RENRAKU WAZA(kombinacje) i HENKA WAZA(odmiany rzutu głównego)
oparte o dotychczasowe poznane rzuty

2. Trzymania

USHIRO KESA GATAME – odwrotne trzymanie opasujące



KUZURE TATE SHIHI GATAME- równoległe trzymanie czworoboczne



3. Dźwignie

UDE GARAMI - dźwignia poprzez „klucz”; wykrcanie ramienia



4. Duszenia

OKURI ERI JIME - duszenie przesuwany kolnierzem



USHIRO JIME- (duszenie) prawa ręka przechodzi na szyję chwytając za kolnierz (j.w) lewa wyprostowana przechodzi koło prawego ucha. Prawą ręką zaciągamy do siebie lewą prostujemy pchając w dół, aż do pachy.

3,5 kyu - pas pomarańczowo-zielony

Kryteria wiekowe, techniczne i czasowe

3,5 kyu - pas pomarańczowo-zielony (13 lat, 1 rok od zdawania na pas pomarańczowy, 7 startów w zawodach od poprzedniego zdawania)

NAGE WAZA - techniki rzutów	KATAME WAZA- techniki chwytów
<ol style="list-style-type: none">1. UCHI MATA2. ASHI GURUMA3. UKI OTOSHI	<ol style="list-style-type: none">1. UDE HISHIGI UDE GATAME2. UDE HISHIGI HIZA GATAME3. KATA JUJI JIME

1. Rzuty

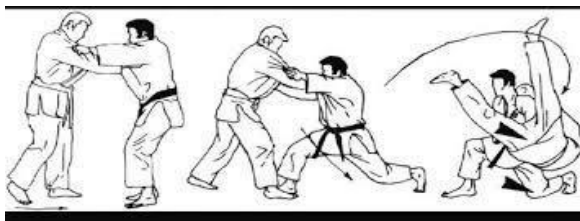
UCHI MATE - podcięcie udem od wewnątrz



ASHI GURUMA - rzut przez uniesienie nogą



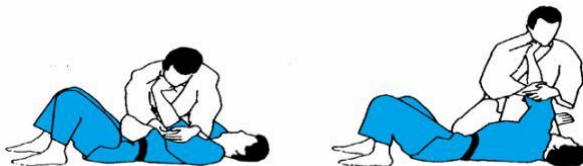
UKI OTOSHI - płynne opuszczenie



Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczasowe poznane rzuty

2. Dźwignia

UDE HISHIGI UDE GATAME – dźwignie przez wylamywanie ramienia



UDE HISHIGI HIZA GATAME – dźwignia kolaniem



3. Duszenia

KATA JUJI JIME - duszenie pół-krzyżowe (jedna ręka uchwyt górny a druga uchwyt dolny)

Kata-Juji-Jime



3 kyu- pas zielony

Kryteria wiekowe, techniczne i czasowe

3kyu - pas zielony (14 lat, 1 rok od zdawania na pas żółto- pomarańczowy, starty w zawodach przewidzianych dla tej grupy wiekowej)

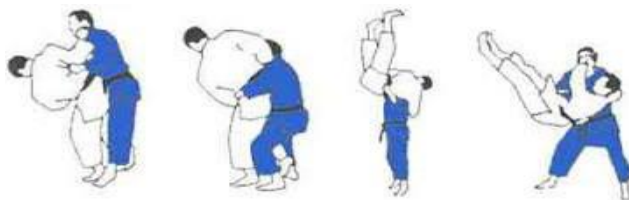
NAGE WAZA - techniki rzutów	KATAME WAZA- techniki chwytów
<ol style="list-style-type: none">1. SUKUI NAGE2. USHIRO GOSHI3. TOMOE NAGE	<ol style="list-style-type: none">1. UDE HISHIGI WAKI GATAME2. NAMI JUJI JIME3. .GYAKU JUJI JIME4. TSUKKOMI JIME5. SANKAKU JIME

1. Rzuty

SUKUI NAGE – rzut,, szufłowy”



USHIRO GOSHI – odwrotne biodro



TOMOE NAGE – rzut po łuku



Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczasowe poznane rzuty

2. Dźwignie

UDE HISHIGI WAKI GATAME - dźwignia pod pachą



3. Duszenia

NAMI JUJI JIME - naturalne duszenie krzyżowe



GYAKU JUJI JIME - odwrotne duszenie krzyżowe



TSUKKOMI JIME – duszenie poprzez pchnięcie



SANKAKU JIME – duszenie trójkątne



FUSEGI przeciwko w/w chwytom

2 kyu - pas niebieski

Kryteria wiekowe, techniczne i czasowe

2 kyu - pas niebieski (15 lat,2 rok od zdawania na pas zielony, starty w zawodach przewidzianych dla tej grupy wiekowej, objętych kalendarzem Śląskiego i Polskiego Związku Judo

NAGE WAZA - techniki rzutów	KATAME WAZA- techniki chwyków
<ol style="list-style-type: none"> 1. SODE TSURI KOMI GOSHI 2. KO SOTO GAKE 3. HIZA GURUMA 4. KOSHI GURUMA 5. YOKO OTOSHI 6. TANI OTOSHI 7. HARAI TSURIKOMI ASHI 8. JOKO WAKARE 9. SUMI GAESHI 10. YOKO GURUMA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. UDE HISHIGI HARA GATAME 2. UDE HISHIGI ASHI GATAME 3. UDE HISHIGI SANKAKU GATAME 4. UDE HISHIGI TE GATAME 5. ASHI GARAMI 6. SODE GURUMA JIME 7. RYO TE JIME 8. KATA TE JIME

1. Rzuty

SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



. KO SOTO GAKE - małe zewnętrzne zahaczenie



HIZA GURUMA – rzut przez zablokowanie kolana



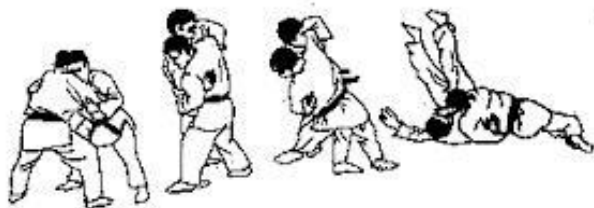
KOSHI GURUMA - biodrowe koło, przez biodro za głowę



YOKO OTOSHI - boczne opuszczenie



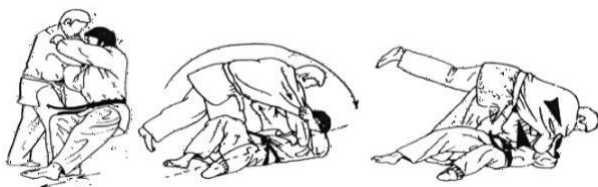
TANI OTOSHI – rzut w tył przez obniżenie



HARAI TSURIKOMI ASHI - zagarnięcie nogą z ciągnięciem i unoszeniem



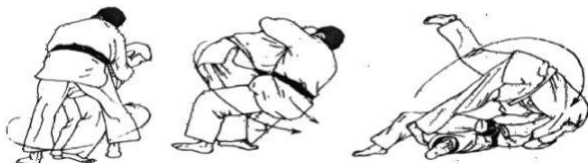
YOKO WAKARE - boczne rozdzielenie



SUMI GAESHI - rzut z przewróceniem



YOKO GURUMA - boczne przetoczenie po kole

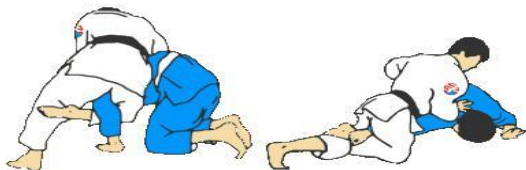


2. Dźwignie

UDE HISHIGI HARA GATAME - dźwignia brzuchem



UDE HISHIGI ASHI GATAME - dźwignia nogą



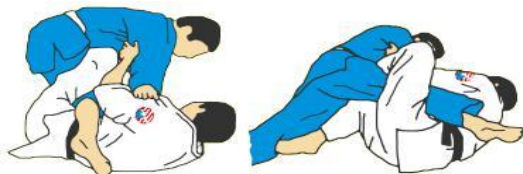
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME - dźwignia „trójkątna”



UDE HISHIGI TE GATAME - dźwignia ręką

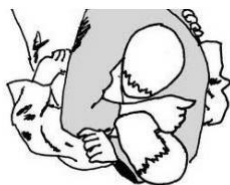


ASHI GARAMI - dźwignia zaplecionymi nogami

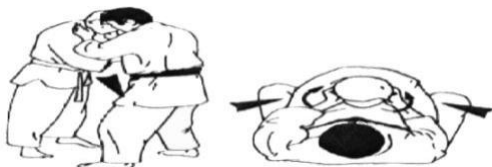


3. Duszenia

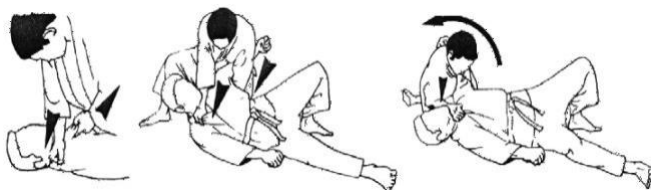
SODE GURUMA JIME



RYO TE JIME - duszenie w dwóch rękach



KATA TE JIME - duszenie jedną ręką



1 kyu - pas brązowy

1 kyu - pas brązowy zielony(16 lat, 1 rok od zdawania na pas niebieski, starty w zawodach przewidzianych dla tej grupy wiekowej, objętych kalendarzem Polskiego Związku Judo

NAGE WAZA - techniki rzutów	KATAME WAZA- techniki chwytów
<ol style="list-style-type: none">1. UTSURI GOSHI2. SOTO MAKIKOMI3. O SOTO GURUMA4. UKI WAZA5. KATA GURUMA6. URA NAGE7. SUMI OTOSHI8. YOKO GAKE	<ol style="list-style-type: none">1. KATAHA JIME2. KOSHI JIME3. KESA GARAMI4. KAMI SANKAKU GATAME5. TATE SANKAKU GATAME6. YOKO SANKAKU GATAME

1. Rzuty

UTSURI GOSHI - zmiana biodra



SOTO MAKIKOMI - rzut zewnętrzny obrotowo – wciągający



O SOTO GURUMA - wielkie zewnętrzne koło



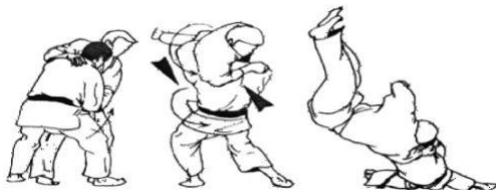
UKI WAZA - „płynny” rzut



KATA GURUMA - przerzut kolisty



URA NAGE - rzut do tyłu



SUMI OTOSHI - opuszczenie w kąt



YOKO GAKE - boczne zahaczenie



2. Duszenia

KATAHA JIME – duszenie skrzydłowe

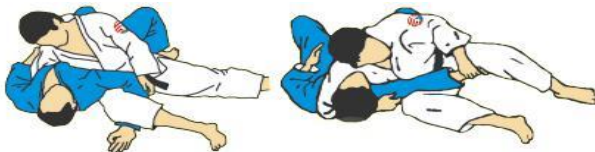


KOSHI JIME – duszenie z zablokowaniem biodra



3. Dźwignie

KESA GARAMI – klucz na rękę



4. Trzymania

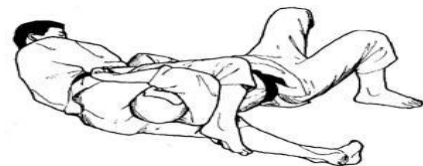
KAMI SANKAKU GATAME- górne czworoboczne z duszeniem



TATE SANKAKU GATAME – barkowe z duszeniem



YOKO SANKAKU GATAME- boczne z duszeniem



Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczasowe poznane rzuty

