



Historia judo

Do dnia dzisiejszego nie został jednoznacznie określony rodowód sztuk walki wręcz. Najstarsze zapisy wspominające o systemach samoobrony pochodzą z 3 w. p.n.e. Pierwszymi rodzajami walk było sumo i yawara., które dały początek ju-jitsu. Sumo uważano za sztukę walki, która mogła zapoczątkować powstanie wielu innych. Różniło się w swej pierwotnej postaci od formy dzisiejszej. W jego skład wchodziły chwyt, rzuty, uderzenia, i kopnięcia. Przez kolejne wieki techniki te były przejmowane przez inne szkoły walki m.in. przez ju-jitsu. W ciągu całej historii Japonii ju-jitsu, będące sztuką walki wręcz było uzupełnieniem technik wojennych z użyciem broni zwanych budo, bugei lub bu-jitsu. Wraz z upadkiem Japońskiego feudalizmu nastąpił upadek sztuk walki wręcz, co było związane z rozpowszechnieniem się broni palnej. W drugiej połowie XIX w. zostaje zniesiona klasa samurajska i następuje odrodzenie judo, a zarazem powstanie nowego systemu walki nazwanego JUDO

Twórcą judo był prof. Jigoro Kano (1860-1938). W 1882r Kano stworzył judo wzorując się na technikach ju-jitsu, z których wyeliminował brutalne, niebezpieczne ciosy i chwyt, a wprowadził nowe przepisy sportowej walki. Z różnych szkół ju-jitsu wybrał najodpowiedniejsze elementy techniki. Preferując takie cechy jak : zręczność , szybkość, zwinność i doskonałość techniczną. Judo Szybko zdobyło wielu zwolenników stając się usportowioną, bardziej dostępną dla przeciętnego człowieka wersją ju-jitsu. Sport ten stał się na tyle popularny, iż urósł do rangi narodowego sportu Japonii oraz zdobył wielkie zainteresowanie poza granicami swojej ojczyzny..

Idea, która mu przyświecała, było stworzenie sztuki walki w formie sportu, rozwijającą umysł jak i ciało ćwiczącego. **Judo oznacza** łagodną, miękką sztukę (drogę) „ju“- miękki, łagodny, łatwy do przystosowania się; „do“- Droga. **Technika Ko-do-kan Ju-do** (szkoła studiowania drogi)

Jigoro Kano oparł judo na trzech głównych zasadach:

I zasada judo – Ustąp aby zwyciężyć - Oznacza, że w walce należy wykorzystać siłę przeciwnika. Będąc pchanym, zamiast stawiać opór należy pociągnąć napastnika wykorzystując jego siłę ; będąc ciągniętym pchać.

II zasada judo - minimum wysiłku, maksimum efektu (skuteczności) - Jest to zasada ekonomizacji charakterystycznej dla każdej dyscypliny sportowej. Jest ona realizowana na drodze perfekcji technicznej, kiedy to można osiągnąć maksymalny efekt przy jak najmniejszym zużyciu energii.

III zasada judo - trenowanie dla wspólnego dobra i korzyści - Jigoro Kano ujął tę zasadę słowami: „Przez Czynienie sobie dobra nawzajem do dobra ogólnego.”

Wielcy Polscy 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 M

Słowniczek:

Dojo (dodžo) - Sala treningowa

Obi – Pas od judogii

Tatami - mata

Hajime (hadżime) – start, naprzód(komenda na rozpoczęcie walki)

Mate – stop(komenda na przerwanie walki)

Sore made – koniec walki

Shido – kara

hansoku make – kara przez wykluczenie z walki lub turnieju

shido – kara/ ostrzeżenie

3x shido – hansoku make

Randorii – walka szkoleniowa

Rei – ukłon(za-rei: ukłon niski, tachi-rei: ukłon wysoki)

Tori – atakujący, wykonujący ćwiczenie

Uke – broniący się, ten na którym tori wykonuje daną technikę

Kumi-kata - uchwyt klasyczny

Sonomama - bezruch w walce

Maita - poddanie się

Tachi-Waza – walka w stójce

Ne-Waza – waka w parterze

柔道
JUDO

Kolory pasów:

Szkoleniowe

6 kyu (kiu) – biały pas

5 kyu – żółty pas

4 kyu – pomarańczowy pas

3 kyu – zielony pas

2 kyu – niebieski pas

1 kyu – brązowy pas

Mistrzowskie

1 -5 dan – czarny pas

6,7,8 dan – biało-czerwony pas

9 i 10 dan – czerwony pas

Pady:

Koho ukemi – pad w tył

Yoko ukemi – pad w bok

Mae ukemi – pad w przód.



Jigoro Kano