



Pády - Ukemi	Uširo ukemi - pád vzad	Joko ukemi - pád vbok	Mae maware ukemi - pád vpřed	Zempo ukemi - pád na břicho																														
Techniky v postoji Nage waza	Hiza guruma	Ko soto gari	De ashi harai	O goši																														
směr pohybu	uke tlačí	uke tlačí	uke táhne	uke tlačí																														
Techniky na zemi Katame waza	Kolečko držení: Kesa gatame - Kata gatame - Tatešihō gatame - Jokošihō gatame - Mune gatame - Kamišihō gatame			Úniky z Kesa gatame																														
				- vytočení se na kolena - kolébka - chycení nohy - most																														
Barevné rozlišení technických stupňů :		Základy pravidel:	Základní znalosti:																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>stupeň</th> <th>pás</th> <th>barva</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6. kyu</td> <td>bílý</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. kyu</td> <td>žlutý</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. kyu</td> <td>oranžový</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. kyu</td> <td>zelený</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. kyu</td> <td>modrý</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1. kyu</td> <td>hnědý</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.-5. dan</td> <td>černý</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6.-8. dan</td> <td>červenobílý</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9.-10. dan</td> <td>červený</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		stupeň	pás	barva	6. kyu	bílý		5. kyu	žlutý		4. kyu	oranžový		3. kyu	zelený		2. kyu	modrý		1. kyu	hnědý		1.-5. dan	černý		6.-8. dan	červenobílý		9.-10. dan	červený		Hadžime – začátek zápasu Mate – přerušení zápasu Soremade – konec zápasu Osaekomi – držení nasazeno (20 sekund = Ippon) Toketa – držení přerušeno Sonomama – znehybnění Joši - pokračujte Maita – vzdávám se Body v judu: Wazari – půl bod Ippon – sely bod = vítězství Šido – trestný bod (max 2X) Hansoku make – vyloučení ze zápasu	Rei - pozdrav – velký pozdrav v kleku (začátek nebo konce tréninku) – malý pozdrav v postoji (mezi dvěma judisty) Seiza – klek sedmo Sensei – učitel Dožó – tělocvična pro judo a ostatní bojová umění Judogi – úbor pro judo, kimono Obi – pásek Tatami – jeden díl zápasistiště, žíněnka Kyu – žákovský stupeň technické vyspělosti Dan – mistrovský stupeň technické vyspělosti Uke – obránce Tori – útočník (ten kdo provádí techniku) Randori - cvičný zápas	
stupeň	pás	barva																																
6. kyu	bílý																																	
5. kyu	žlutý																																	
4. kyu	oranžový																																	
3. kyu	zelený																																	
2. kyu	modrý																																	
1. kyu	hnědý																																	
1.-5. dan	černý																																	
6.-8. dan	červenobílý																																	
9.-10. dan	červený																																	
Historie Judo: Judo vzniklo v Japonsku roku 1882 ze starodávného bojového umění Jiu Jitsu, kdy zakladatel Juda profesor Jigoro Kano, založil svou školu Kodokan Judo. 柔道 = DO Ju Do – znamená v překladu „Jemná cesta“.		Morální kodex judisty: Na trénink přicházím včas. Samozřejmostí je přezouvání, čisté kimono i tělo a další základní hygienické požadavky, ostříhané nehty, bez náušnic a dalších tvrdých předmětů a s delšími vlasy staženými gumkou. Chovám se čestně, nepodvídám, pomáhám ostatním, jsem zdvořilý, skromný, chovám se přátelsky a bojuji v duchu fair play. Plním pokyny trenéra, nerozptyluji se věcmi, co s tréninkem nesouvisí, nepřestávám cvičit nebo nepouštím Dožó bez svolení trenéra apod. Nerespektování pokynů trenéra může vést ke zranění.																																