





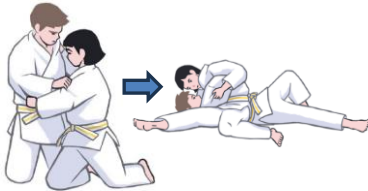





Pády - Ukemi	Uširo ukemi - pád vzad	Joko ukemi - pád vbok	Mae maware ukemi - pád vpřed
			
Techniky v postoji Nage waza	Sasae curikomi aši	O soto otoshi	Tai otoshi
			
směr pohybu	uke tlačí	uke táhne	uke tlačí
Techniky na zemi Katame waza	Přechod z kleku do Kesa gatame	Přechod z lehu do Mune gatame "japonský klíč"	
			

Barevné rozlišení technických stupňů :

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	

Základy pravidel:

Hadžime – začátek zápasu
 Mate – přerušení zápasu
 Soremade – konec zápasu
 Osaekomi – držení nasazeno (20 sekund = Ippon)
 Toketa – držení přerušeno
 Maita – vzdávám se
Body v judu:
 Wazari – půl bod
 Ippon – celý bod = vítězství
 2x wazari = ippon
 Shido - trestný bod

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, nepodvádím, 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 neopouštím Dožo bez svolení trenéra apod. Nerespektování pokynů trenéra může vést ke zranění.

Historie Judo:

Judo vzniklo v Japonsku roku 1882 ze starodávného bojového umění Jiu Jitsu, kdy zakladatel Judo profesor Jigoro Kano, založil svou školu Kodokan Judo.

柔道 = JU
道 = DO

Ju Do – znamená v překladu „Jemná cesta“

Základní znalosti:

Rei - pozdrav
 – velký pozdrav v kleku (začátek nebo konec tréninku)
 – malý pozdrav v postoji (mezi dvěma judisty)
 Sensei – učitel
 Dožo – tělocvična pro judo a ostatní bojová umění
 Kimono / Judogi – úbor pro judo
 Obi – pásek
 Tatami – jeden díl zápasště, žíněnka
 Kyu – žákovský stupeň technické vyspělosti
 Dan – mistrovský stupeň technické vyspělosti
 Randori - cvičný zápas

Průběh zápasu - první čtený závodník nastupuje v bílém kimonu a bez šerpy, druhý čtený závodník má buď modré kimono nebo šerpu kolem pasu. Závodník nastupuje na okraj žíněnky a při vstupu do zápasště se ukloní, přijde ke středu zápasště a ukloní se soupeři. A začne zápas.
 Na konci zápasu, rozhodčí vyhlásí vítěze, vítěz se ukloní, závodníci si podají ruce a každý odchází svou stranou stejně, jako když přišli včetně úklon.