



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

**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	

**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, nerozptylují se věcmi, co s tréninkem nesouvisí, nepřestávám cvičit nebo neopouštím Dožó 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.

**Základní znalosti:**

Rei - pozdrav

– velký pozdrav v kleku (začátek nebo konec tréninku)

– malý pozdrav v postoji (mezi dvěma judisty)

Sensei – učitel

Dožó – 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

**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

柔道 = JU  
道 = DO

Ju Do – znamená v překladu „Jemná cesta“