

ABECEDA JUDA

Pro malé judisty



Oddíl TJ Slovácká Slavia
Uherské Hradiště

JUDO



UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Ahojte malí judisti,
protože jste se rozhodli začít trénovat u nás v oddíle JUDO, měli byste o judu něco vědět.
Na následujících stránkách se dozvíte, co to judo, něco málo z historie, jak se judisti
správně chovají, techniky boje používané v judu a základní pravidla juda. Tak pojďme do
toho!!!

Jak začít s Judem



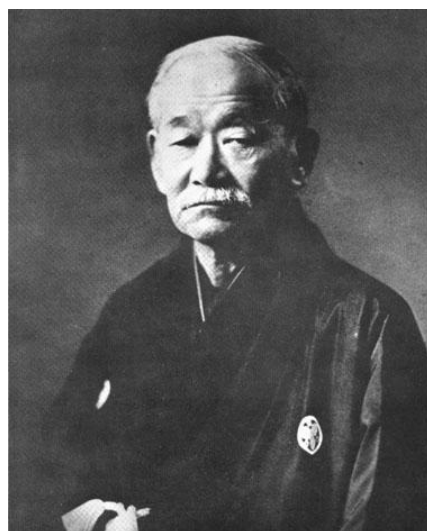
Protože ses rozhodl/a, že se chceš věnovat judu, musíš:

1. Přijít za námi na trénink a vyzkoušet si to na vlastní kůži. Když tě trénink neodradí, můžeš si začít shánět kimono.
2. V nejbližší době dones trenérům vyplněnou a podepsanou přihlášku do oddílu.
3. Zjisti si u svého lékaře, jestli jsi po zdraví a zda můžeš vykonávat pravidelný sportovní trénink. Potvrzený formulář od doktora odevzdej svému trenérovi.
4. Zaříd' si denní program a rozvrh tak, abys mohl pravidelně trénovat.

Kimono pro judo - !! Pozor !! – existují i jiné kimona, třeba na karate, ale ty nejsou vhodné pro judo! O výběru vhodného kimona se porad' s trenérem.

Co je to JUDO

JUDO (čte se džudo) vzniklo v Japonsku a jeho zakladatelem je profesor **Jigoro Kano** (čte se Džigoro Kano) (1860-1938). Po letech pečlivého studia jiu-jitsu (čte se džuj-džitsu) a jiných bojových umění, založil vlastní školu, kterou nazval **KODOKAN-JUDO**. Až po čase se z tohoto nového bojového umění stal bojový sport s přesnými pravidly, takový jak jej učíme u nás v oddíle. Název JUDO znamená v překladu „jemná cesta“. Ne proto, že by to soupeře nebolelo a jednalo se s ním jemně, ale proto že ten kdo ovládá judo, dokáže soupeře přemoci bez velké námahy, využitím jeho síly a energie.



柔
道

Kodokan Judo je tzv. měkká škola, kde proti síle útoku nejde síla obránce, ale obránce se snaží útoku vyhnout či jej odvést stranou (na rozdíl od např. karate, kde jde síla obrany proti síle útoku). Dvě základní hesla juda jsou: „minimální úsilí – maximální účinnost“ a „vzájemný prospěch“. První princip znamená využívat co nejúčinněji svou sílu a umožňuje porazit i fyzicky silnějšího soupeře. Druhý princip učí **vzájemnému respektu mezi lidmi**.

Judo je sportem, kde najde uplatnění jak mládež, tak i lidé v pokročilém věku, a to bez ohledu na tělesnou výšku a váhu.

V roce 1964 se stalo judo olympijským sportem.

Historie juda v ČR

Judo a Jiu-Jitsu se v Československu poprvé objevilo v letech 1907 a v roce 1919 byl zahájen organizovaný výcvik Jiu-Jitsu při vysokoškolském sportu v Praze a dalších velkých městech.

Prvním Československým závodníkem, který startoval na Olympijských hrách byl Petr Jákl a první Olympijskou medaili získal pro ČSSR Vladimír Kocman v roce 1980. První titul mistra Evropy získal v roce 1988 Jiří Sosna, který patří k našim nejúspěšnějším závodníkům v historii. V roce 1980 získal titul akademického mistra světa Vladimír Bárta. Kromě tradičně úspěšné Prahy vyrostly postupně silné oddíly i v Hradci Králové, Ostravě, Plzni, Jičíně a Brně.

Našimi současnými nejúspěšnějšími závodníky, kteří mají nejlepší výsledky a bodují na světových soutěžích nebo na Olympijských hrách jsou Lukáš Krpálek, Pavel Petříkov nebo také mistr Evropy do 23. let a rodák z Kroměříže David Klammert.

V roce 2014 poprvé v historii Československé a samostatné České republiky získal Lukáš Krpálek titul Mistr světa a v roce 2016 vybojoval první zlatou medaili pro Českou republiku na Olympijských hrách v Rio de Janeiru a následně i v roce 2021 v Tokiu druhé zlato.



Historie juda v Uherském Hradišti

Oddíl Judo vznikl v Uherském Hradišti v únoru 1963 v tehdejší Spartak Hradišťan.

V roce 1969 se název TJ Spartak Hradišťan změnil na TJ Slovácká Slavia Uherské Hradiště. V roce 1970 přebíral vedení tréninku tehdy ještě šestnáctiletý Miroslav Mimránek, který se významnou měrou zasloužil o současnou tvář našeho oddílu.

Po dlouhých letech tréninků Miroslav Mimránek a Svatka Němeček dosáhli jako první z oddílu v roce 1988 na mistrovský stupeň – 1.DAN.

Na práci Miroslava Mimránka dále navázali trenéři Monika Marková, David Marek, Karel Krajča, Zdeněk Vaďura, Antonín Olchava a Stanislav Krejčířík. A v posledních letech také Michal Ondrašík, Marek Šmíd, Jiřina Vrbová a Walter Schrott.

Během této doby v našem oddíle postupně vyrostlo několik výborných závodníků, kteří získali tituly Mistrů nebo vicemistrů republiky v žákovských a dorosteneckých kategoriích. V dnešní době oddíl juda má kolem 120 členů. Oddíl se pravidelně účastní mnoha turnajů mláďat, žáků a dorostenců a také každoročně organizuje Velikonoční turnaj.

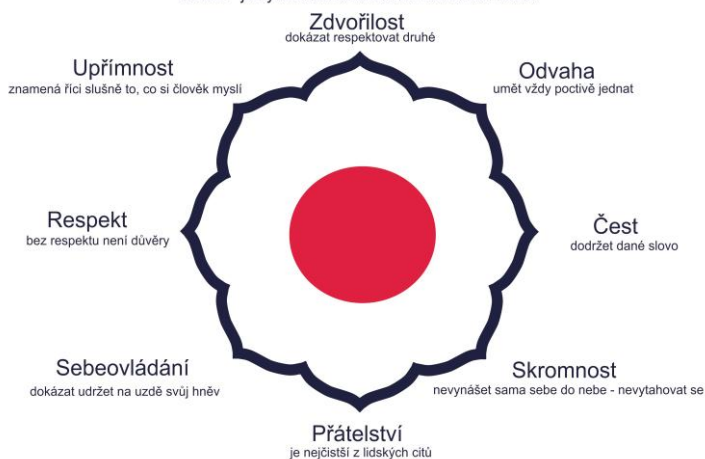
Etika Judo

Etiketa říká, jak se máš chovat jako judista, jaké musíš dodržovat pravidla chování při soutěži, při tréninku, v Dojo (čte se dóžó), jak musíš dbát na hygienu a také říká, jak se máš chovat na veřejnosti. Protože do juda chodíš dobrovolně, musíš také dobrovolně přijmout pravidla, které v judu máme a které ti trenér vysvětlí.

Jak bylo řečeno, etika juda nekončí tím, že opustíme Dojo. Platné formy chování, je nutné dodržovat i na veřejnosti. Jen tak může být naplněna jedna z hlavních myšlenek zakladatele profesora Jigora Kana: „Vzájemné blaho, všeobecná prospěšnost“.

Morální kodex judisty

JUDO - je kytice svázaná z osmi okvětních lístků:

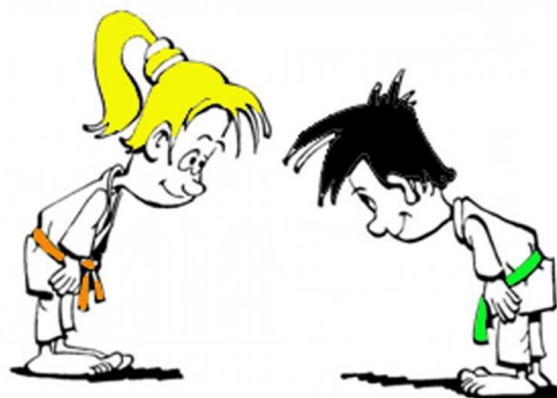


Pozdrav

Pozdrav je v judu určitým symbolem vzdání úcty jeden druhému. Při vstupu do Dojo pozdraví judista úklonem ve stoje, tak zvaným malým pozdravem. Stejně se zdraví soutěžící při soutěži, při tréninku, při oslovení trenéra apod. Pravidlem je, že zdraví vždy nositel nižšího technického stupně. Jedná se o projev úcty a vzdání díku trenérovi za jeho práci nebo partnerovi za pomoc k dosažení vlastní mistrovské cesty - nebýt partnera, tak nemůžu trénovat a tedy se nemůžu zlepšovat, proto mu za to patří poděkování.

Velký pozdrav v postoji nebo v pokleku - provádíme při zahájení a ukončení tréninkové jednotky, cvičení KATA a podobných příležitostech.

Malý pozdrav - provádíme při všech ostatních příležitostech.



Chování v Dojo (v tělocvičně)

Základy správného chování jsou v Dojo vyžadovány od prvního vstupu na tatami /žíněnkou/. Musí být samozřejmostí, že na trénink přichází všichni judisti včas, v čistém kimonu a tak, jak to předepisují pravidla juda.

Závodníci ukázněně plní pokyny trenéra, nerozptylují se ničím, co s tréninkem nesouvisí a nepřestávají cvičit bez pokynu trenéra. **Při nedodržování pokynů trenéra může jednoduše dojít k úrazu.** Je samozřejmostí, že se všichni závodníci chovají čestně (v duchu pravidel fair play) ke všem ostatním, nepovyšují se nad slabší a mladší.

Před vstupem do Dojo a na tatami, anebo při jejich opouštění se judista ukloní. Judista se vždy pokloní soupeři/partnerovi, s kterým začíná anebo končí nacvičovat techniky či zápas.

Judista během tréninku neopouští tatami /žíněnkou/, v případě nutnosti může požádat o uvolnění trenéra.

Judista nevstupuje do dojo v normální obuvi ani nepřichází k tatami ani neopouští tatami naboso – do dojo a k tatami se přichází a odchází v prezůvkách.

Na těle či oděvu judistu nesmí být po dobu tréninku žádné kovové, anebo tvrdé předměty (náhrdelníky, náramky), aby nedošlo ke zranění. V případě náušnic se doporučuje je před tréninkem sundat nebo zalepit náplastí. Judista dodržuje tréninkový pořádek a poslouchá pokyny trenéra anebo trenérem určeného judistu. Nesmí křikem, či jinak narušovat trénink.

Judista přichází na trénink včas a neopouští trénink předčasně, v případě výjimečných situací se může dohodnout s trenérem. Judista v dojo nekonzumuje žádné potraviny ani nežvýká. Do dojo si může přinést jen nealkoholický nápoj, který si přichystá před tréninkem vedle tatami. Pije jen na pokyn trenéra. Mobilní telefony mají judisti po dobu tréninku vypnuté. Judista nenosí na trénink cenné věci, pokud sebou má něco cenného vezme si cennosti do dojo a nenechává je v šatně.



Hygiena

Judista přichází na trénink čistý. Kimono si judista pravidelně pere a v žádném případě nesmí přijít na trénink v zapáchajícím, roztrhaném anebo špinavém kimonu. Judista má nakrátko ostříhané nehty, protože dlouhé nehty můžou vést k poškrábání soupeře, anebo ještě častěji, při tréninku dojde k jejich bolestivému ohnutí a odlomení. Judista může opustit tatami / tělocvičnu jen v prezůvkách, v žádném případě nesmí přecházet z tělocvičny (dojo) do šatny či na toaletu naboso. V opačném případě si přinese sebou na tatami i špínu ze záchodu a pak se na této špíně cvičí.

Rodiče a diváci na tréninku

Návštěva rodičů na tréninku není doporučena, ale na druhou stranu není ani zakázána. Pro děti je na tréninku lepší, když rodiče zůstanou mimo dojo (tělocvičnu), mohou se pak lépe soustředit na cvičení. Rodiče či diváci se můžou po dobu tréninků zdržovat ve vyhrazeném prostoru dojo, v žádném případě však nesmí zasahovat do tréninku – napomínat své dítě, nahlas povzbuzovat, klást otázky trenérovi apod.

V případě výkladu trenéra by se rodiče měli zdržet vzájemného rozhovoru, aby nerušili trénink.

Dvanáct zásad bojovníka na soutěži

Jelikož je Judo hlavně sport a ve sportu se soutěží, tak i náš oddíl se účastní mnoha závodů, kde závodníci poměří své síly a vyzkouší si, co se již naučili. Tím pádem je nutné se seznámit jak se na takových závodech chovat a na co nezapomenout.

- Před odchodem z domu na soutěž si zkontroluj, jestli máš zabalený průkaz judo /pokud není u trenéra/ a kartu pojištěnce. Nezapomenu si zkontrolovat, jestli jsem si vzal kimono, prezůvky, svačinu, jídlo a peníze na cestu. Na místo srazu před soutěží přijdi včas.
- Při vážení nastupuj na váhu ve spodním prádle a naboso.
- Po převlečení si všechny svoje věci zabal do svojí tašky a cennosti si uschovej u trenéra anebo některého z rodičů.
- Před začátkem zápasu i během zápasů nejez a moc nepij, příjem potravy a tekutin si rozděl na menší části, aby tě při zápase netlačilo břicho.
- Před začátkem soutěže, se důkladně rozcvič, tak aby ses zapotil a pořádně protáhl.
- Neopouštěj tělocvičnu bez vědomí trenéra.
- V tělocvičně nenechávej odpadky.
- V tělocvičně se pohybuj v prezůvkách, ne naboso, po zápase si obleč pod kimono suché tričko a na kimono šustáky, aby si nevychladl a měl tělo stále v teple.
- Po dobu turnaje se nevzdaluj od tatami, kde probíhají zápasy tvojí váhové kategorie a sleduj boje svých soupeřů.
- Po vyhraném, ale i prohraném zápase se soupeřovi pokloň a podej mu ruku.
- Před skončením turnaje a opuštěním tělocvičny si zkontroluj, zda jsi něco nezapomněl.



Technické stupně (přehled pásků)

Kodokan judo obsahuje řadu průpravných cvičení především pády – ukemi, ale hlavním obsahem Judo jsou tři skupiny technik (waza):

- techniky hodů (nage-waza) - 67 technik
- techniky znehybnění (katame-waza) - 29 technik
- techniky úderů (ate-waza) - 19 technik, které jsou ale ve sportovním judu zakázány

Techniky hodů jsou vyučovány podle schématu Gokyo waza, což znamená od nejlehčích po složitější. Aplikace těchto technik do praxe je učena dvěma způsoby. První je způsob cvičného boje – randori a druhý je závod - shiai. Randori je způsob nácviku, kde nezáleží na vítězi, neboť se z něho učí oba dva. Shiai je závod, kde jde o bodované vítězství.

Další způsob nácviku technik jsou sestavy - katas. Kata je sestava s přesně danou formou mimo jiné také proto, aby bylo možné nacvičovat i úderové techniky a obranu proti zbraním. Oficiální systém obsahuje osm základních kat, jako je například Nage no kata - sestava hodů, Katame no kata - sestava znehybnění, Kime no kata - sestava staré sebeobrány nebo Gošin džutsu no kata - sestava moderní sebeobrány.

Spolu s novým stylem učení bojovému umění zavedl Jigoro Kano i systém technických stupňů, který později využily i další školy. Technické stupně se dělí na žákovské - **kyu** a mistrovské - **dan**. Stupně se odlišují podle barvy pásku (obi). V Evropě a tedy i u nás v oddíle se používá šest žákovských stupňů (1. - 6. kyu), které jsou barevně rozlišeny (viz tabulka). Značení i počet stupňů se může lišit podle jednotlivých zemí Evropy. U dětí se navíc používá i takzvaných „půlpásků“ (různé zbarvení konců anebo proužků na pásku).

Mistrovských stupňů je celkem deset (1.-10.

dan), kde 1. až 5. dan nosí

černé obi, 6. až 8. dan nosí červeno-bílé obi a 9.

a 10. dan nosí červené obi.

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	červeno-bílý	
9.-10. dan	červený	

Techniky Judo

Jigoro Kano do systému Kodokan Judo zavedl techniky v boji v postoji i v boji na zemi. Techniky v boji v postoji jsou hody a porazy a také kopy a údery. Techniky v boji na zemi jsou rozděleny na držení, škrcení a páčení. Ve sportovním judo jsou některé techniky ovšem zakázány kvůli bezpečnosti a zdraví závodníků. Zakázány jsou hlavně kopy a údery a v dětských kategoriích i škrcení a páčení.

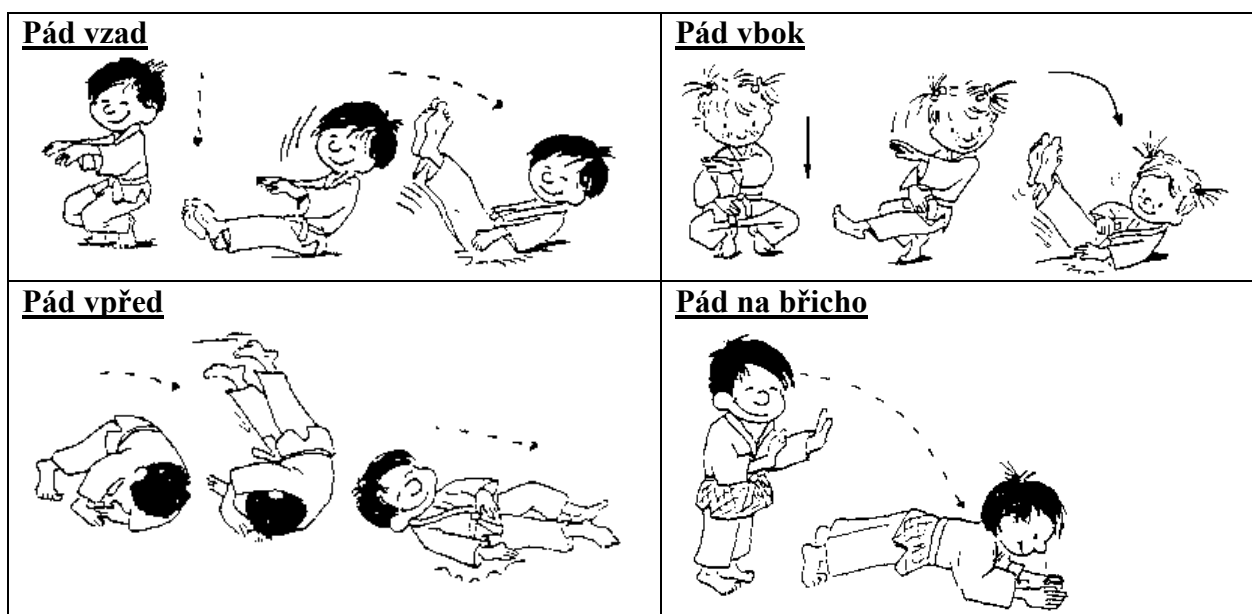


Takže začneme se učit pěkně od začátku....

Techniky 5/6. a 5. kyu, pády, chvaty, držení

V první řadě je naprosto nezbytné se naučit pády. Dokud se nenaučíš správně padat, tak tě to bude hodně bolet....

Techniky a znalosti nutné k zvládnutí zkoušky na 6/5 kyu a 5. kyu jsou sepsány a vyobrazeny na poslední straně této abecedy. Na 6/5. kyu (bílo-žlutý púlpásek) je zapotřebí se naučit tři základní chvaty v postoji - Sasae curi komi ashi, O soto otoshi a Tai otoshi a dva přechody do držení - přechod z kledu do Kesa gatame, a přetočení Ukeho z břicha do Mune gatame. Na celý 5. kyu (žlutý pásek) je nutné umět jednak všechny techniky z 6/5. kyu (opakování) a potom techniky v postoji – Hiza guruma, Ko soto gari, De ashi harai, O goshi a přechody z držení do držení (tzv. kolečko držení) - Kesa gatame - Kata gatame - Tatešiho gatame - Jokošiho gatame - Mune gatame - Kamišiho gatame. Samozřejmostí pro obě zkoušky je znalost teorie, historie a pravidel juda.



Základní znalosti

Pravidla juda a pokyny rozhodčích

Tak jako každý sport, má i Judo svá přesná pravidla. Proto je zapotřebí tato základní pravidla a pokyny rozhodčích a trenérů bezpodmínečně znát a dodržovat.

Zápas Judo probíhá na tatami (žíněnce), kde jsou dva závodníci dané věkové a váhové kategorie a jeden hlavní rozhodčí. Další dva rozhodčí sedí na kraji žíněnk. Vedle žíněnk je i časomíra, která stopuje čas zápasu a zapisuje body dosažené závodníky.

Průběh zápasu

Při závodech hlavní rozhodčí vyhlásí dva závodníky, kteří mají nastupovat k vzájemnému zápasu. Ten koho četl jako první, nastupuje bez šerpy a druhý čtený nastupuje s červenou nebo modrou šerpou, aby je rozhodčí během zápasu rozpoznali. Na mezinárodních turnajích druhý čtený nastupuje v modrém kimonu. Při vstupu na žíněnku se závodník ukloní a stoupne si do rohu zápasíště na své straně stále za červenou čarou ohraničující zápasíště. Na vyzvání rozhodčího vstoupí závodníci do zápasíště, při vstupu se opět ukloní.

Přijdou na dva kroky od sebe, ukloní se i soupeři a vyčkají, až rozhodčí zahájí zápas. Na toto místo si stoupnou vždy při přerušení zápasu. Po skončení zápasu rozhodčí vyhlásí vítěze, vítěz se ukloní. Potom si soupeři podají ruce a každý odchází na svou stranu. Při opuštění zápasíště se závodník opět ukloní a odchází za trenérem.



Pokyny rozhodčího

Hadžime – začátek boje
Mate – přerušení boje
Soremade – konec boje
Osaekomi – držení nasazeno
Toketa – držení přerušeno
Sonomama – znehybnění

Bodové hodnocení úspěšně provedených technik

Yuko – malý pomocný bod
Wazari – + půl bod
Ippon – + celý bod = vítězství (2x Wazari = Ippon)
Shido (Šido) – trest bez bodového hodnocení (maximálně 2x za zápas, třetí Shido = Hansoku make)
Hansoku make – vyloučení ze zápasu.
Na velkých a mezinárodních soutěžích se používá stejné bodování technik, jen se trochu jinak zapisuje (Wazari 1bod a Ippon 10 bodů) a místo trestných bodů se dávají žluté karty.

Body lze tedy získat za to, když nějakou techniku závodník provede správně a tím se mu podaří soupeře buď hodit na záda, nebo jej udržet na zádech, „uškrtil“ nebo „upáčit“ až do jeho „odplácání“. Za to, když se závodníkovi podaří hodit soupeře na zadek a na část boku a loket získá Yuko, při hodu soupeře na bok, na ramena nebo větší část zad tak získá Wazari a když přímo na celá záda tak Ippon. Za dvě Wazari během zápasu získá závodník Ippon. Stejně může získat body za držení, když udrží soupeře na lopatkách 5-9 sekund získá Yuko, 10-19 sekund získá Wazari a jakmile dosáhne 20 sekund, dostane Ippon.

Během zápasu se může jeden ze zápasníků vzdát, a to buď odplácáním na soupeře nebo žíněnku (odplácání musí být silné nebo slyšitelné, aby to soupeř a rozhodčí jasně cítil nebo slyšel) nebo pokud závodník nemůže odplácet (když mu třeba soupeř drží obě ruce) může nahlas říct Maita, což znamená japonsky „vzdávám se“. Pokud se soupeř takto vzdá, tak se závodník stává vítězem na Ippon.

Na druhou stranu, pokud bude jeden ze závodníků dělat zakázané věci, nebo bude pasivní a vyhýbat se boji, tak dostane trestné body. Celkem může rozhodčí závodníkovi dát dvakrát Shido a na potřetí následuje vyloučení – Hansoku make.

Japonská slova používaná v Judo

Ricu rei – malý pozdrav v postoji (mezi dvěma judisty, při vstupu do tělocvičny nebo na žíněnku, při oslovení trenéra, na začátku a konci zápasu nebo randori)
Tači rei – velký pozdrav v postoji (začátek nebo konce tréninku)
Za rei – velký pozdrav v kleku (začátek nebo konce tréninku, cvičení kata)
Seiza – klek sedmo

Kumi kata – způsoby úchopu
Kuzuši – vychýlení soupeře
Cukuri – nástup do chvatu
Kake – hod
Hapo no kuzuši – osm směrů vychýlení
Sensei – učitel
Dojo – tělocvična pro judo a ostatní bojová umění
Judogi – úbor pro judo, kimono
Obi – pásek
Tatami – žíněnka
Kyu – žákovský stupeň technické vyspělosti
Dan – mistrovský stupeň technické vyspělosti
Tori – útočník (ten kdo provádí techniku)
Uke – obránce



Závěrem bychom chtěli podotknout, že judo je velice složitý a namáhavý sport a trvá velmi dlouho, než se jej pořádně naučíš a staneš se opravdovým mistrem. Důležité ale je, nebát se a pořádně trénovat. Judo sice občas hodně bolí, ale výsledek stojí za to...

Kontakty

Internetové stránky našeho oddílu jsou <http://www.judo-uherskehradiste.cz/> nebo na Facebookovém profilu Judo Uherské Hradiště.

Předseda oddílu:

Ing. Karel Krajča

e-mail: karelkrajca@centrum.cz

tel.: 777 086 031

!!! Pozor důležité upozornění na konec:

Tento sport není pro padavky a uplakánky!!!



[illegible]