



1. Teoria:

JUDO - w tłumaczeniu to JU *łagodna* DO *droga* – *łagodna droga*

Twórcą judo jest JIGORO KANO, stworzył dyscyplinę w 1882 roku w Japonii.

Pierwszą szkołą judo był KODOKAN (w Japonii).

Zasady JUDO:

- **minimum wysiłku maksimum efektu**- zasada ta opisuje dobór właściwego sposobu (techniki) do określonej sytuacji, polega ona na optymalizacji naszych poczynañ.
- **ustąp aby zwyciężyć**- jeśli mocniejszy przeciwnik mnie popchnie, na pewno upadnę do tyłu, nawet jeśli zablokuję z całej siły. Jeśli natomiast w momencie pchnięcia ustąpię i wykorzystam stratę równowagi przeciwnika do wykonania własnej techniki to mam szansę na zwycięstwo.
- **Przez czynienie dobra nawzajem do dobra ogólnego** -ta zasada mówi o szlachetnych założeniach etyki judo, zabrania używać judo poza treningiem lub walką sportową z wyjątkiem obrony koniecznej. Mówi jeszcze o dbaniu o współwiczających, szczególnie o naszego partnera.

2. NAGE WAZA – rzuty

DE ASHI HARAI

1



O SOTO GARI



O UCHI GARI



KO SOTO GARI



3. Postawy (SHIZEN)



SHIZEN HONTAI – zasadnicza postawa naturalna

– MIGI SHIZENTAI – prawa postawa naturalna

– HIDARI SHIZENTAI – lewa postawa naturalna



JIGO HONTAI – zasadnicza postawa obronna

– MIGI JIGOTAI – prawa postawa obronna

– HIDARI JIGOTAI -lewa postawa obronna

+ wymogi z poprzedniego pasa