

# REGULAMIN UZYSKIWANIA STOPNI *FUNNY JUDO*

## UKS JUDO KRAKÓW REGULAMIN STOPNI *FUNNY JUDO*

### §1.

Uczniowski Klub Sportowy „UKS Judo Kraków” wprowadza wewnętrzne stopnie szkoleniowe „*Funny Judo*” . Celem wprowadzenia stopni *Funny Judo* jest ulepszenie procesu szkolenia najmłodszych adeptów Judo oraz odpowiednie przygotowanie do egzaminów na stopnie szkoleniowe Kyu – sklasyfikowane według Japońskiego Kodokanu i Kolegium DAN Polskiego Związku Judo.

### §2.

Stopnie *Funny Judo* przeznaczone są głównie dla najmłodszych zawodników w wieku 5 – 10 lat. Każdy nowy członek Klubu będzie startował od 10 kyu, czyli białego pasa ( biała karta do zapisania podczas treningów Judo ).

### §3.

Ustala się następujące stopnie *Funny Judo*:

- a) 10 kyu - pas biały - bez umiejętności technicznych
- b) 9 kyu - pas biało - żółty
- c) 8 kyu - pas biało - zielony
- d) 7 kyu - pas biało – brązowy

Nadawanie stopni *Funny Judo* wiąże się z regularnymi obecnościami na treningach, zaangażowaniem podczas zajęć oraz opanowaniem podstawowych umiejętności technicznych. Równie ważne jest respektowanie regulaminów Klubu oraz szacunek dla Trenera i współwiczających.

#### §4.

##### 1. Wymagania na stopnie **Funny Judo**:

- 10 kyu:** - brak wymagań technicznych – zawodnik początkujący
- 9 kyu:** - Przewrót gimnastyczny w przód  
- Pad w tył – *koho ukemi*  
- Ukłony – *za rei* oraz *tachi rei*
- 8 kyu:** - Przewrót w tył przez bark  
- Pad w przód – *mae ukemi*  
- Poruszanie się po macie – *Shin Tai*:
- *Tsugi ashi* – krok dostawny
  - *Tsuri ashi* – krok przestawny
- Postawy:
- *Shizen – Tai* – postawa naturalna
  - *Jigo – Tai* – postawa obronna
- Umiejętność samodzielnego zawiązania pasa i składania judogi
- 7 kyu:** - *Kumi Kata* – uchwytów podstawowe (pokazać)  
- *Kuzushi* (wychylenie) w 8 kierunkach  
- Poruszanie się po macie w parach w uchwycie  
- Pad w bok: *Yoko ukemi*  
- *Tai – Sabaki* – zwroty i obroty ciała

#### §5.

1. Uzyskiwania stopnia odbywać się będzie w formie prezentacji umiejętności przed trenerem prowadzącym.
2. Pasy przypisane do stopni zapewnia Klub.
3. Koszt egzaminu na stopnie **Funny Judo** wynosi 25 zł.