

BIAŁY PAS - 6 KYU

Biel odbija wszystko i nie przyjmuje niczego. Zawiera bowiem w sobie całą gamę kolorów. Symbolizuje nadzieję, czystość, entuzjazm, możliwość zdobycia i przyjęcia wszystkiego. Podobnie jak czerń, w swojej najczystszej formie nie występuje w przyrodzie. Wraz z pierwszym treningiem biały pas traci swoją biel. Wchłania pot i kurz, powoli zmienia swoją dziewiczą czystą barwę. Oprócz pasa czarnego, jest on chyba najważniejszy bo od niego rozpoczyna się powolna wspinaczka w górę. Każdy, kto otrzyma swój pierwszy pas powinien się nim cieszyć. Powinien trenować w skupieniu i spokoju, uczyć się etykiety dojo, właściwej postawy i wytrwałości. Nawet największy mistrz też kiedyś nosił biały pas!

1. Historia JUDO

Judo z japońskiego "łagodna droga" - jest sztuką walki, która powstała w Japonii. Jej twórcą był Jigoro Kano (1860-1930). Zebrał on i ulepszył chwytty jiu-jitsu nadając im nową formę. Kano usunął z jiu-jitsu elementy mogące zagrozić zdrowiu lub życiu wprowadzając nowe, stworzone przez siebie elementy. W 1882 założył pierwszą szkołę JUDO – Kodokan. Nazwę Judo można tłumaczyć jako "drogę do zwinności" lub "drogę ustępowania" (Ju-zwinne, ustępować; Do-droga, zasada). W 1951 roku powstała Międzynarodowa Federacja Judo, zrzeszając początkowo 13 członków (obecnie liczy ich 199), a jej pierwszym prezydentem został syn prof. Jigoro Kano - dr Risei Kano. Pierwsze Mistrzostwa Świata odbyły się w 1956 roku w Tokio. W 1957 roku w Łodzi odbyły się pierwsze Mistrzostwa Polski i wtedy też powstał Polski Związek Judo. W 1964 judo było pokazową dyscypliną na Igrzyskach Olimpijskich w 1964 roku w Tokio (na stałe weszło do programu olimpijskiego w 1972 - Monachium).

Zasady judo stworzone przez prof. Kano

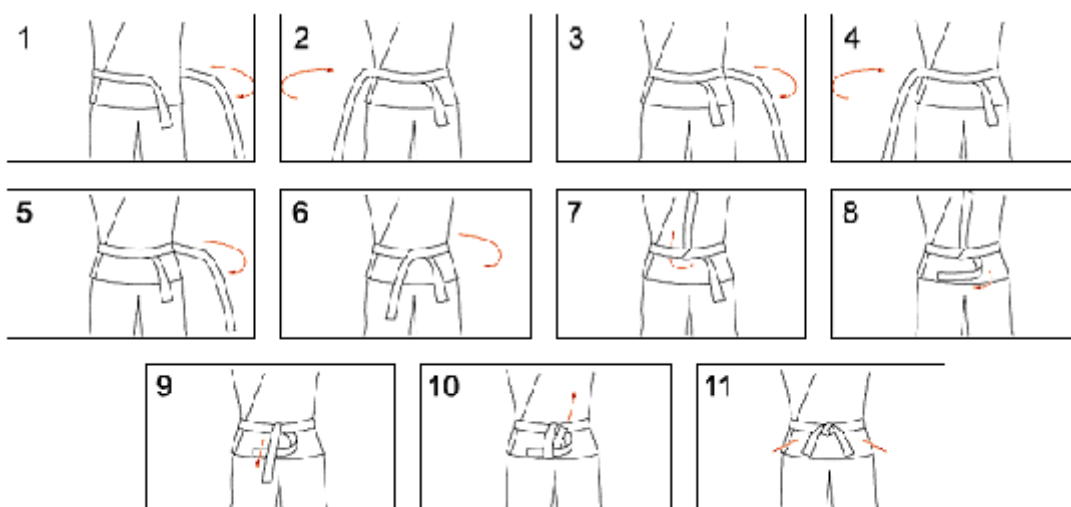
- „JU” - Ustępować aby zwyciężyć - jeśli ktoś cię pcha to go pociągnij, jeśli cię ciągnie to go pchnij. Wykorzystaj siłę przeciwnika przeciwko niemu.
- „Seiryoku Zenyo” - Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku - na cały wachlarz technik Judo składa się bardzo wiele różnych rzutów, dźwigni czy duszeń, które wykonując przy minimalnym wysiłku przynoszą maksymalny efekt. Ta zasada mówi także o tym, że do odpowiedniej sytuacji należy dobrać najskuteczniejszą technikę.

- „Jita Kyoei” - Czynić dobro dla siebie, nawzajem - dla dobra ogółu zasada ta mówi o szanowaniu partnera z którym ćwiczymy, przypomina o szlachetnych założeniach etyki Judo które nie pozwalają nadużywać sztuk walki poza treningami w przypadkach innych niż w obronie własnej czy osób słabszych.
- Czynić tak aby było najbardziej efektywne działanie ciała i umysłu.
- Doskonalić samego siebie.

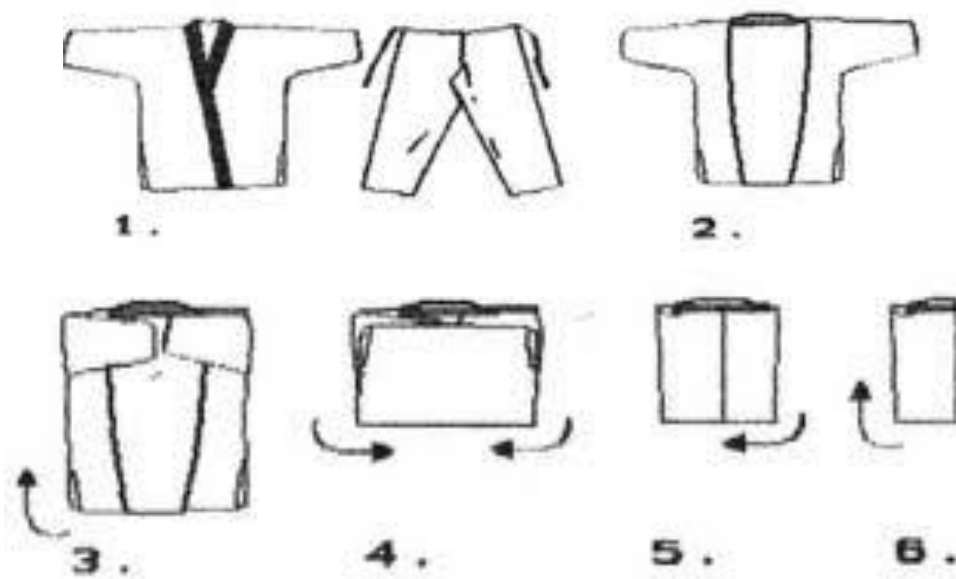
2. Kodeks Judoki

- Będziemy ćwiczyć nasze serca i ciała dla osiągnięcia pewnego niewzruszonego ducha.
- Będziemy dążyć do prawdziwego opanowania sztuki JUDO aby nasze zmysły ciała stały się doskonałe
- Z głębokim zapalem będziemy starać się kultywować ducha samo wyrzeczenia,
- Będziemy przestrzegać zasad grzeczności i poszanowania starszych,
- Będziemy spoglądać w górę ku prawdziwej mądrości i sile porzucając inne pragnienia,
- Będziemy wierni naszym ideałom i nigdy nie zapomnimy o cnocie pokory,
- Poprzez dyscyplinę JUDO dążyć będziemy do prawdziwego poznania drogi, którą obraliśmy.
- Nie będziemy rozpowszechniać i stosować sztuki JUDO poza dojo.

3. Wiązanie pasa



4. Składanie judogi



5. Ukłony - rei



Za-rei



Tachi-rei

6. Pady - ukemi



Koho-ukemi (czyt. ko ukemi) – pad w tył



Yoko Ukemi - pad w bok

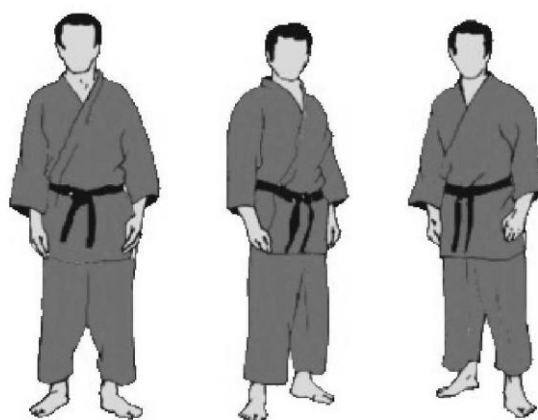


Mae Ukemi - pad w przód

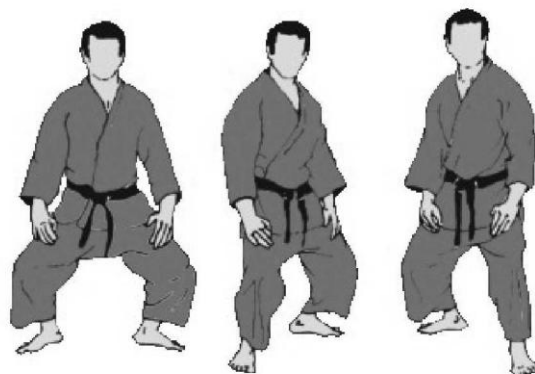


Zenpo-kaiten-ukemi – pad w przód z przewrotem

7. Postawy ciała – Shizen

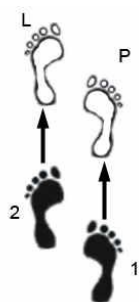


Shizen tai – postawa swobodna – luźna.



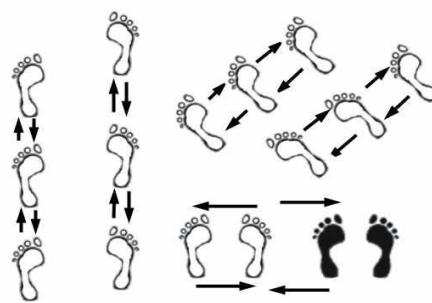
Jigo-tai – postawa obronna

8. Poruszanie się po macie – shin tai



Suri-Ashi

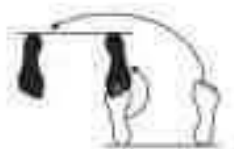
(krok przestawny)



Tsugi-Ashi

(krok dostawny)

9. Obroty ciała - Tai-sabaki

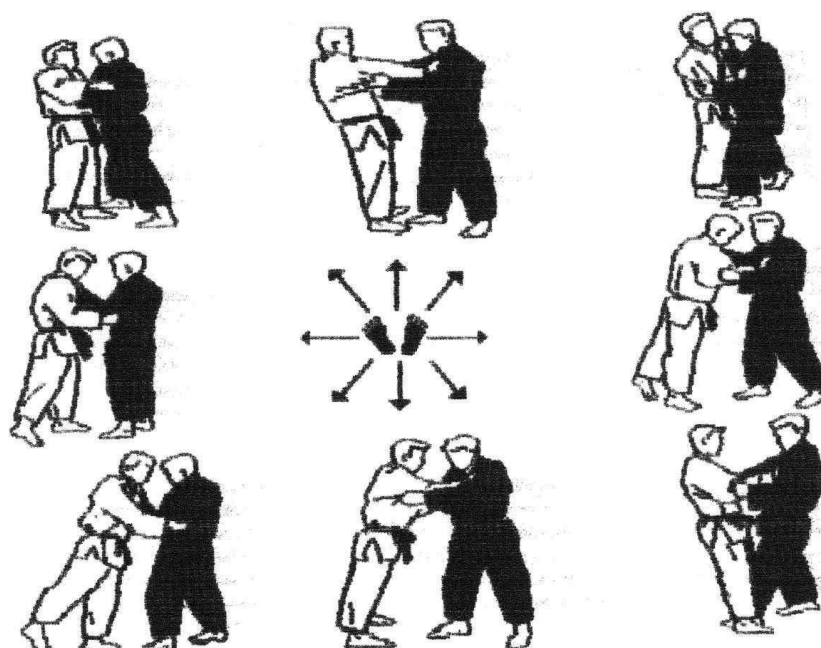


10. Uchwyt – Kumikata



W klasycznym uchwycie jedna ręka trzyma kołnierz na wysokości obojczyka, a druga za rękaw poniżej łokcia.

11. Wchylenia ciała - happo no kuzushi



12. Fazy rzutu



KUZUSHI

WYCHYLENIE



TSUKURI

WEJŚCIE



KAKE

RZUT

13. Osaekomi-waza - trzymania



HON-KESA-GATAME



TATE-SIHO-GATAME



KAMI-SIHO-GATAME



YOKO-SIHO-GATAME

14. Mini słowniczek

- Dojo - sala do ćwiczeń
- JUDO'ka – osoba trenująca JUDO
- JUDO'ga – strój do JUDO
- Kejdogo – bluza
- Zubo – spodnie
- Obi – pas
- Tori - zawodnik, który wykonuje, rzut
- Uke - zawodnik, na którym wykonuje się rzut
- Matte – stop, przestać
- Ha Jime – rozpocząć, zacząć, walczyć
- Joshi – dalej
- Oseakomi – trzymanie
- Toketa – nie ma trzymania
- Kumi Kata – uchwyt za judo'gę

Liczebniki Japońskie

1. ichi (icz); 2. ni (ni); 3. san (san); 4. shi (szy); 5. go (go),
6. roku (rok); 7. shichi (szicz); 8. hachi (hacz); 9. kyu (kju); 10. ju (dzu),