

Wymagania egzaminacyjne do
uzyskania stopni szkoleniowych
kyu.

Regulamin uzyskiwania stopni KYU.

Regulamin został stworzony na podstawie regulaminu PZ Judo, oraz doświadczeń trenerskich tak aby w pełni był jasny i zrozumiały dla adeptów judo.

1. Ustala się 9 stopni KYU

- 6 kyu - pas biały
- 5,5 kyu - pas biało-żółty
- 5 kyu - pas żółty
- 4,5 kyu - pas żółto -pomarańczowy
- 4 kyu - pas pomarańczowy
- 3,5 kyu - pas pomarańczowo-zielony
- 3 kyu - pas zielony
- 2 kyu - pas niebieski
- 1 kyu - pas brązowy

2. Kryteria zdobywania stopni KYU:

- 6- 5,5 KYU spełnienie wymagań technicznych
- 5-1 KYU spełnienie wymagań technicznych i sportowych
- 6-1 KYU spełnienie kryterium czasowego

Wymagania techniczne –aby uzyskać wyższy od posiadanego stopień judo, należy zdać egzamin techniczny demonstrując techniki wyznaczone niniejszym regulaminem dla danego stopnia oraz wykazać się umiejętnością technik obowiązujących dla wszystkich poprzednich technik

Wymagania sportowe – starty w zawodach (5 kyu), wygrane walki (od 4 kyu)

Wymagania motoryczne – minimalna ilość powtórzeń danego ćwiczenia

Kryterium czasowe – czas, który musi minąć od poprzedniego zdawania na stopień kyu

3. Kryteria wiekowe, techniczne i czasowe dla poszczególnych kyu

- 6 kyu - pas biały (bez ograniczeń)
- 5,5 kyu - pas biało-żółty (1 rok od zdawania na pas biały)
- 5 kyu - pas żółty min (1 rok od zdawania na pas biały, min 3 starty w zawodach judo od poprzedniego egzaminu)
- 4,4 kyu - pas żółto- pomarańczowy (1 rok od zdawania na pas żółty, min 4 starty w zawodach judo od poprzedniego egzaminu)
- 4 kyu - pas pomarańczowy (1 rok od zdawania na pas żółto- pomarańczowy, 5 startów w zawodach od poprzedniego zdawania, wygranie 10 walk)
- 3,5 kyu - pas pomarańczowo-zielony (1 rok od zdawania na pas pomarańczowy, 5 startów w zawodach od poprzedniego zdawania, wygranie 10 walk)
- 3 kyu - pas zielony (1rok od zdawania na pas żółto- pomarańczowy, starty w zawodach przewidzianych dla tej grupy wiekowej, wygranie 10 walk)
- 2 kyu - pas niebieski (2 lata od zdawania na pas zielony, starty w zawodach przewidzianych dla tej grupy wiekowej, objętych kalendarzem Polskiego Związku Judo, wygranie 10 walk)
- 1 kyu - pas brązowy zielony(2 lata od zdawania na pas niebieski, starty w zawodach przewidzianych dla tej grupy wiekowej, objętych kalendarzem Polskiego Związku Judo, wygranie 10 walk)

Egzamin na stopnie kyu odbywa się w siedzibie klubu w ustalonym terminie (czerwiec, grudzień)!

6 kyu - pas biały

1. Historia Judo

- Judo pochodzi z Japonii
- Jego twórcą jest JIGORO KANO
- Nazwę **JUDO** można tłumaczyć jako "**drogę do zwinności**" lub "**drogę ustępowania**"

2. Słowniczek

- dojo(dodzio) – miejsce ćwiczeń (sala)
- hajime (hadzime) – zaczynamy
- judogi (dziudogi) – strój do judo
- judoka (dzudoka) – ćwiczący judo
- mate – stop
- kuzushi (kuzushi) – wychylenie
- tsukuri– wejście
- kake - rzut

3. Ukłony

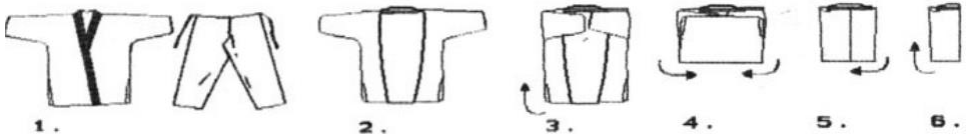


ZA REI-(za rej)ukłon w klęku-niski
wysoki

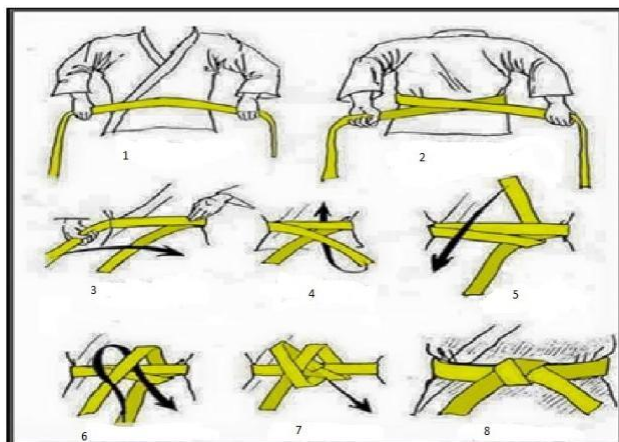


TACHI REI –(taczy rej) ukłon stojąc-

4. Składanie judogi



5. Wiązanie pasa



Wymagania motoryczne:

Należy wykonać prawidłowo następujące ćwiczenia:

Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – 5

Ugięcia tułowia z leżenia na plecach (brzuszki) – 5

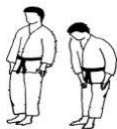
Przysiady – 5

Mostki na barkach – 6

7. Liczebniki Japońskie

1	ichi (icz)	6	roku
2	ni	7	shichi (siczi)
3	san	8	hachi (haczi)
4	shi (szi)	9	kyu (kiu)
5	go	10	ju(dzu)

7. Wchodząc oraz wychodząc do sali judo robimy ukłon (*ukłon oddaje szacunek*)



8. Pady:

Dzieci młodsze mogą pokazać pady w wersji uproszczonej.

- KOHO UKEMI - pad w tył
- YOKO UKEMI - /joko ukemi/ pad w bok (w prawą i lewą stronę)
- MAE UKEMI - /mi ukemi/ pad w przód
- ZEMPO KAITEN UKEMI - pad w przód z przewrotem (w prawą i lewą stronę)



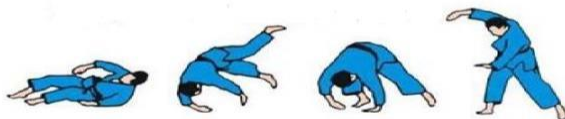
KOHO UKEMI



YOKO UKEMI



MAE UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI

9. SHIZEN - postawy

- SHIZEN HON TAI (szizen tai) - postawa naturalna zasadnicza
- MIGI SHIZEN TAI (midzi szizent tai) - prawa postawa naturalna
- HIDARI SHISEN TAI (hidari szizen tai) - lewa postawa naturalna



SHIZEN HON TAI



HIDARI SHISEN TAI



MIGI SHISENTAI

- MIGI JIGO TAI - prawa postawa obronna
- JIGO HON TAI - postawa obronna zasadnicza
- HIDARI JIGO TAI - lewa postawa obronna



MIGI JIGOTAI

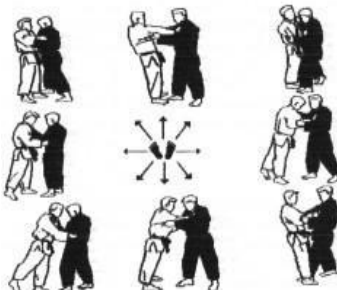


JIGO HONTAI



HIDARI JIGOTAI

10. HAPPO NO KUZUSHI - wytrącenia (wychylenia) w 8 kierunkach.



11. Trzymania

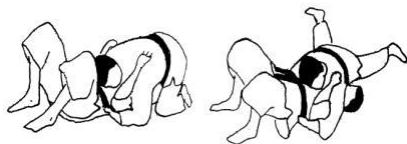
HON KESA GATAME – podstawowe trzymanie opasujące



YOKO SHIHO GATAME - boczne trzymanie czworoboczne



KAMI SHIHO GATAME – górne trzymanie czworoboczne



TATE SHIHO GATAME – równoległe trzymanie czworoboczne



FUSEGI(obrona, uwolnienia) przeciwko w/w chwytom

5,5 kyu - pas bialo-żółty

1. Historia judo

***Judo** pochodzi z Japonii rok powstania judo uważa się rok 1882. Jego twórcą był **Jigoro KANO** (1860-1938). 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. Nazwę **JUDO** można tłumaczyć jako "**drogę do zwinności**" lub "**drogę ustępowania**" (**JU** - zwinnie, ustępować; **DO** - droga, zasada). W 1892 roku po raz pierwszy użył terminu judo, już wyodrębnionego stylu i założył pierwszą szkołę judo – Kodokan.

2. Słowniczek

- osaekomi (osajkomi) - trzymanie
- rei - ukłon
- sore made - koniec
- tatami - mata
- toketa - koniec trzymania
- tori - osoba wykonująca technikę
- uke - osoba, na której wykonuje się technikę
- obi - pas
- randori – walki treningowe
- joshi (joszki)- dalej, wznowienie
- kumi kata - uchwyt

3. Umiejętność pokazania zasad Judo:

- **minimum wysiłku maksimum efektu**- zasada ta opisuje dobór właściwego sposobu (techniki) do określonej sytuacji, polega ona na optymalizacji naszych poczynań.
- **ustąp aby zwyciężyć**- jeśli mocniejszy przeciwnik mnie popchnie, na pewno upadnę do tyłu, nawet jeśli zablokuje 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 współwziewających, szczególnie o naszego partnera.

Wymagania motoryczne:

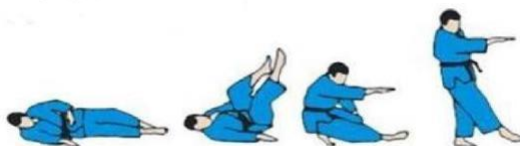
Należy wykonać prawidłowo następujące ćwiczenia:
Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – 10
Ugięcia tułowia z leżenia na plecach (brzuszki) – 10
Przysiady – 10
Mostki na barkach – 10

4. Pady:

- KOHO UKEMI - pad w tył
- YOKO UKEMI - /joko ukemi/ pad w bok (w prawą i lewą stronę)
- MAE UKEMI - /mi ukemi/ pad w przód
- ZEMPO KAITEN UKEMI - pad w przód z przewrotem (w prawą i lewą stronę)



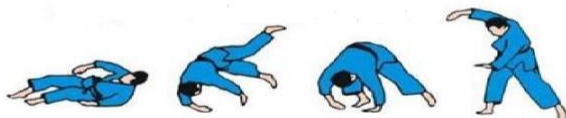
KOHO UKEMI



YOKO UKEMI



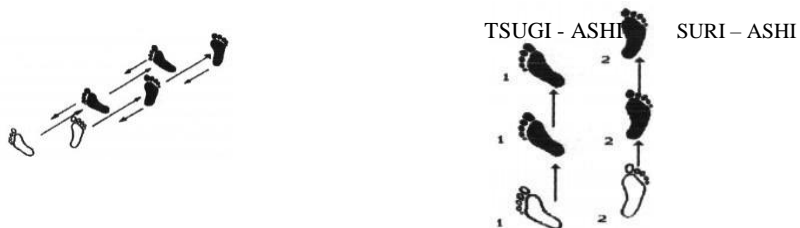
MAE UKEMI



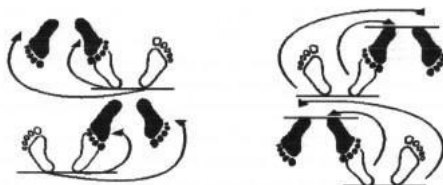
ZEMPO KAITEN UKEMI

5. SHIN TAI - sposoby poruszania się po macie

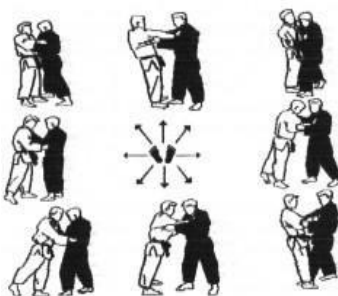
- TSUGI ASHI (tsugi ashi) - krok dostawny
- SURI ASHI (suri ashi) - krok przestawny
- AYUMI ASHI (ajumi asszi) - krok spacerowy



6. TAI SABAKI - zwroty i obroty ciała



7. HAPPO NO KUZUSHI - wytrącenia (wychylenia) w 8 kierunkach.



8. Rzuty

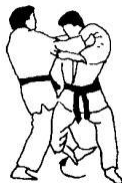
O SOTO GARI – duże podcięcie zewnętrzne



KO SOTO GARI - małe podcięcie zewnętrzne



O UCHI GARI – duże podcięcie wewnętrzne



DE ASHI HARAI (de ashi Harai) – zagarnięci wystawionej nogi



5 kyu - pas żółty

Wymagania motoryczne:

Należy wykonać prawidłowo następujące ćwiczenia:
Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – 15
Ugięcia tułowia z leżenia na plecach (brzuszki) – 15
Przysiady – 15
Mostki na barkach – 16

1. RZUTY

O GOSHI – duże biodro



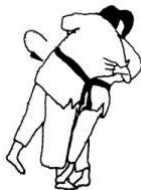
UKI GOSHI - przepływowy przez biodro



TAI OTOSHI- obniżenie tułowia ,zejście w dolinę



SASAE TSURI KOMI ASHI (sasae tsuri komi ashi) - rzyt przez zablokowanie stopy



KO UCHI GARI - małe podcięcie wewnętrzne



Podstawowe RENRAKU WAZA(kombinacje) i HENKA WAZA(odmiany rzutu głównego) oparte o dotychczasowe poznane rzuty

2. Trzymania

KUZURE KESA GATAME – odmiana podstawowego trzymania opasującego



KUZURE KAMI SHIHO GATAME - odgórne trzymanie czworoboczne



KUZURE YOKO SHIHO GATAME – odmiana bocznego trzymania
czworobocznego (poducha)



FUSEGI(obrona, uwolnienia) przeciwko w/w chwytom

4,5 kyu - pas żółto-pomarańczowy

Wymagania motoryczne:

Należy wykonać prawidłowo następujące ćwiczenia:
Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – 20
Ugięcia tułowia z leżenia na plecach (brzuszki) – 20
Przysiady – 20
Mostki na barkach – 20

1. Rzuty

TSURI GOSHI – uniesienie biodrem



HARAI GOSHI – zagarnięcie biodrem



OKURI ASHI HARAI - podcięcie po ruchu dostawnym



IPPON SEOI NAGE - rzut przez ramię

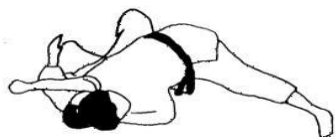


MOROTE SEOI NAGE – odmiana seoi nage,

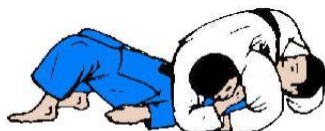


2. Trzymanie

KATA GATAME – trzymanie barkowe



MUNE GATAME - trzymanie piersiowe



Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczasowe poznane rzuty

3. Dźwignie

UDE HISHIGI JUJI GATAME - dźwignia krzyżowa



4. Duszenia

HADAKA JIME – gołe duszenie



4 kyu - pas pomarańczowy

Wymagania motoryczne:

Należy wykonać prawidłowo następujące ćwiczenia:

Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – 30

Ugięcia tułowia z leżenia na plecach (brzuszki) – 30

Przysiady – 30

Mostki na barkach – 30

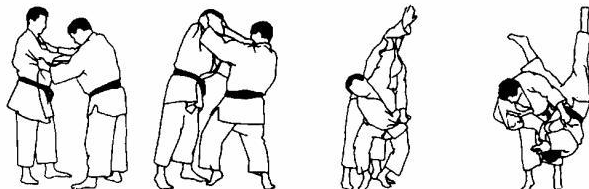
1. Rzuty

KO SOTO GAKE - małe zewnętrzne zahaczenie



SODE TSURI KOMI GOSHI – rzut biodrowy za rękawy

SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



TOMOE NAGE – rzut po łuku



UCHI MATE - podcięcie udem od wewnątrz



Umiejętność uzyskiwania przewagi w KUMI KATA(uchwyty)!

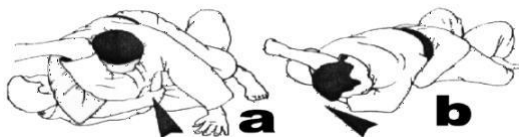
Podstawowe RENRAKU WAZA(kombinacje) i HENKA WAZA(odmiany rzutu głównego) oparte o dotychczasowe poznane rzuty

2. Trzymania

USHIRO KESA GATAME – odwrotne trzymanie opasujące



KUZURE TATE SHIHI GATAME- równoległe trzymanie czworoboczne



3. Dźwignie

UDE GARAMI - dźwignia poprzez „klucz”; wykręcanie ramienia



4. Duszenia

OKURI ERI JIME - duszenie przesuwającym kolnierzem



3,5 kyu - pas pomarańczowo-zielony

Wymagania motoryczne:

Należy wykonać prawidłowo następujące ćwiczenia:

Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – 35

Ugięcia tułowia z leżenia na plecach (brzuszki) – 35

Przysiady – 35

Mostki na barkach – 36

1. Rzuty

ASHI GURUMA - rzut przez uniesienie nogą



TSURKOMI GOSHI – rzut biodrowy z podstawowego uchwytu



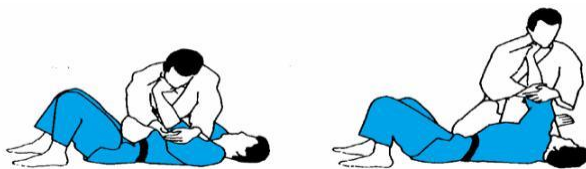
UKI OTOSHI - płynne opuszczenie



Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczasowe poznane rzuty

2. Dźwignia

UDE HISHIGI UDE GATAME – dźwignie przez wylamywanie ramienia



UDE HISHIGI HIZA GATAME – dźwignia kolaniem



3. Duszenia

KATA JUJI JIME - duszenie pół-krzyżowe (jedna ręka uchwyt górny a druga uchwyt dolny)

Kata-Juji-Jime



3 kyu- pas zielony

Wymagania motoryczne:

Należy wykonać prawidłowo następujące ćwiczenia:

Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – 40

Ugięcia tułowia z leżenia na plecach (brzuszki) – 40

Przysiady – 40

Mostki na barkach – 40

1. Rzuty



HARAI TSURKOMI ASHI –

zamiecenie cofającej się stopy

SUK

UI

Sukui-Nage

NA

GE –

rzut

prze

z

zast

awi

enie

nóg uke i wyrwanie go



USHIRO GOSHI

– odwrotne biodro

TANI OTOSHI – rzut w tył przez obniżenie i zastawienie nóg

Tani-Otoshi



UKI OTOSI – rzut w przód przez obniżenie

Uki-Otoshi



Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczasowe poznane rzuty

2. Dźwignie

UDE HISHIGI WAKI GATAME - dźwignia pod pachą



3. Duszenia

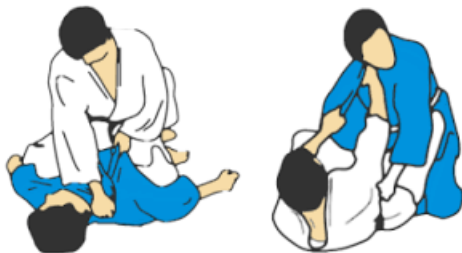
NAMI JUJI JIME - naturalne duszenie krzyżowe



GYAKU JUJI JIME - odwrotne duszenie krzyżowe



TSUKKOMI JIME – duszenie poprzez pchnięcie



SANKAKU JIME – duszenie trójkątne

Ashi-Gatame-Jime / Sankaku-Jime



FUSEGI przeciwko w/w chwytom

2 kyu - pas niebieski

Wymagania motoryczne:

Należy wykonać prawidłowo następujące ćwiczenia:

Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – 50

Ugięcia tułowia z leżenia na plecach (brzuszki) – 50

Przysiady – 50

Stanie na głowie z przejściem do mostka - 20

1. Rzuty

KO SOTO GAKE - małe zewnętrzne zahaczenie



KOSHI GURUMA - biodrowe koło, przez biodro z chwytem za głowę

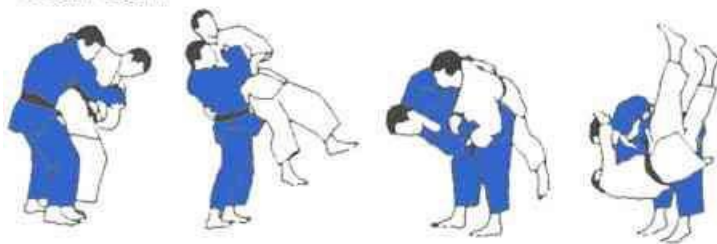


HANE GOSHI – wynoszenie zewnętrznej nogi



UTSURI GOSHI – przerzucenie nad biodrem

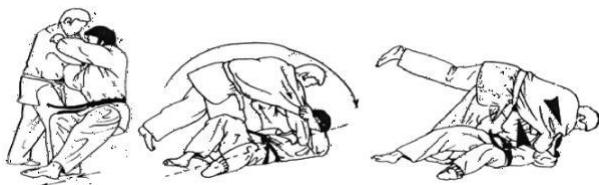
Utsuri-Goshi



YOKO OTOSHI - boczne opuszczenie



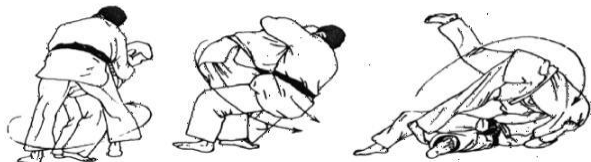
YOKO WAKARE - boczne rozdzielenie



SUMI GAESHI - rzut z przewróceniem



YOKO GURUMA - boczne przetoczenie po kole



Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczasowe poznane rzuty

2. Dźwignie

UDE HISHIGI HARA GATAME - dźwignia brzuchem



UDE HISHIGI ASHI GATAME - dźwignia nogą



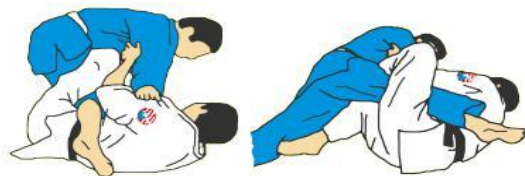
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME - dźwignia „trójkątna”



UDE HISHIGI TE GATAME - dźwignia ręką

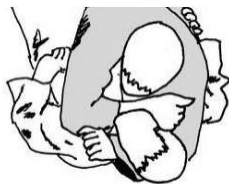


ASHI GARAMI - dźwignia zaplecionymi nogami

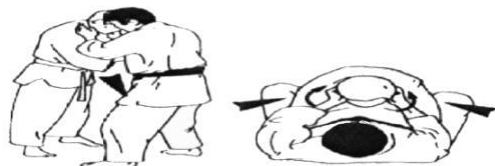


3. Duszenia

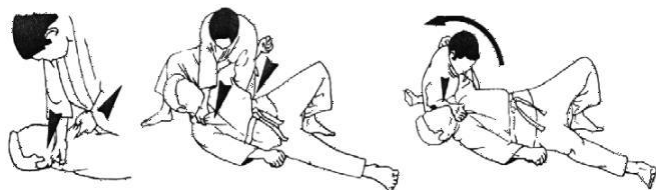
SODE GURUMA JIME



RYO TE JIME - duszenie w dwóch rękach



KATA TE JIME - duszenie jedna ręką



1 kyu - pas brązowy

Wymagania motoryczne:

Należy wykonać prawidłowo następujące ćwiczenia:

Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – 60

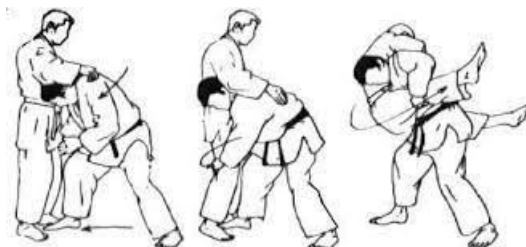
Ugięcia tułowia z leżenia na plecach (brzuszki) – 60

Przysiady – 60

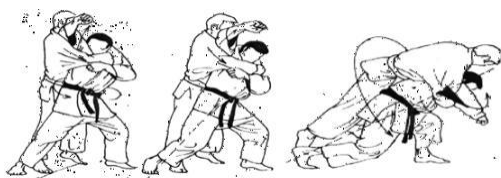
Stanie na rękach z przejściem do Koho ukemi - 10

1. Rzuty

MOROTE GARI – zabranie nóg z pchnięciem barkiem



SOTO MAKIKOMI - rzut zewnętrzny obrotowo – wciągający



HANE MAKIKOMI – rzut zewnętrzny obrotowy z unoszeniem nogi uke

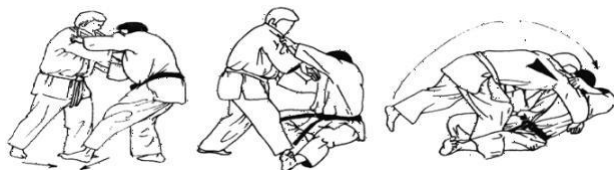
Hane-Maki-Komi



O SOTO GURUMA - wielkie zewnętrzne koło



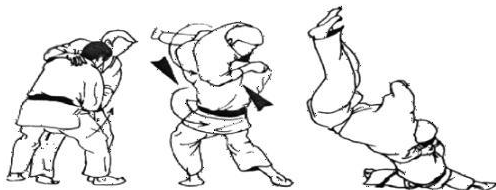
UKI WAZA - „płynny” rzut



KATA GURUMA - przerzut kolisty



URA NAGE - rzut do tyłu



SUMI OTOSHI - opuszczenie w kąt



YOKO GAKE - boczne zahaczenie



2. Duszenia

KATAHA JIME – duszenie skrzydłowe



KOSHI JIME – duszenie z zablokowaniem biodra



3. Dźwignie

KESA GARAMI – klucz na rękę



4. Trzymania

KAMI SANKAKU GATAME- górne czworoboczne z duszeniem



TATE SANKAKU GATAME – barkowe z duszeniem



YOKO SANKAKU GATAME- boczne z duszeniem



Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczasowe poznane rzuty

POWODZENIA!