

# WYMAGANIA NA BIAŁY PAS (6 KYU)

## 1. Historia judo

- Twórca judo- Jigoro Kano
- Kraj pochodzenia- Japonia
- Znaczenie słowa judo- „Łagodna droga”

## 2. Pojęcia do nauczania:

- Tatami – mata do ćwiczeń
- Tori – ćwiczący
- Uke – partner
- Hajime – naprzód
- Mate - przerwać

## 3. Kolory pasów w judo

- stopnie KYU (uczniowskie):biały, żółty, pomarańczowy, zielony, niebieski, brązowy
- stopnie DAN (mistrzowskie): czarny, biało-czerwony, czerwony)

## 4. Postawa i przemieszczanie się po macie:

- Shizen-Tai
- Tsugi-Ashi
- Ayumi-Ashi

## 5. Umiejętności:

- Wiązanie pasa
- Składanie judogi
- Kumi kata- złapanie uchwytu za judogę
- Happo-no-kuzushi- wychylenia

## 6. Ukłon – REI

- Tachi-rei – ukłon w pozycji stojącej
- Za-rei –ukłon w pozycji siedzącej

## 7. Pady -UKEMI (z pozycji kucznej)

- Koho-ukemi – pad w tył
- Yoko-ukemi - pad w bok
- Mae-ukemi – pad w przód
- Zempo-kaiten-ukemi – pad w przód z przewrotem

## 8. Trzymanie:

- Hon-kesa-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame



# WYMAGANIA NA BIAŁO-ŻÓŁTY PAS (5.5 KYU)

1. Opanowane bezbłędnie umiejętności i wiedza wymagane na pas biały
  
2. Postawa i przemieszczanie się po macie:
  - Jigo-tai
  - Tai-sabaki
  
3. Pady -UKEMI (z pozycji wysokiej, przez przeszkodę)
  - Koho-ukemi – pad w tył
  - Yoko-ukemi - pad w bok
  - Mae-ukemi – pad w przód
  - Zempo-kaiten-ukemi – pad w przód z przewrotem
  
4. Rzuty- Nage-waza:
  - De-ashi-harai
  - O-soto-gari
  - O-uchi-gari
  - Ko-soto-gari



# WYMAGANIA NA ŻÓŁTY PAS (5 KYU)

**1. Opanowane bezbłędnie umiejętności i wiedza wymagane na pas biały i biało-żółty**

**2. Rzuty- Nage-waza:**

- Tai-otoshi
- Uki-goshi
- Ko-uchi-gari
- Sasae-tsurikomi-ashi

**3. Trzymanie-Katame-waza:**

- Kuzure-kesa-gatame
- Kuzure-yoko-shiho-gatame
- Kuzure-kami-shiho-gatame



# **WYMAGANIA NA ŻÓŁTO-POMARAŃCZOWY PAS (4.5 KYU)**

**1. Opanowane bezbłędnie umiejętności i wiedza wymagane na pas biały, biało-żółty i żółty**

**2. Rzuty- Nage-waza:**

- **O-goshi**
- **Tsuri-goshi**
- **Ippon-seoi-nage**
- **Okuri-ashi-harai**
- **Hiza-guruma**

**3. Trzymanie:**

- **Kata-gatame**
- **Mune- gatame**



# WYMAGANIA NA POMARAŃCZOWY PAS (4 KYU)

**1. Opanowane bezbłędnie umiejętności i wiedza wymagane na pas biały, biało-żółty, żółty i żółto-pomarańczowy**

**2. Rzuty- Nage-waza:**

- Harai-goshi
- Tomoe-nage
- Uchi-mata
- Ko-soto-gake

**3. Duszenia:**

- Hadaka-jime
- Okuri-eri-jime

**4. Dźwignie:**

- Ude-garami
- Ude-hishigi-juji-gatame

