

## ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ JUDO :

Pravidlá športového zápasu judo sa vo veľmi zjednodušenej forme dajú charakterizovať nasledovne: Cieľom zápasu v jude je previesť na zápasovej ploche - tatami na súperovi niektorú z techník boja v postoji (HOD SÚPERA NA CHRÁT) alebo na zemi (DRŽANIE 25 sekúnd, ŠKRTENIE, PÁČENIE - vzdanie súpera, poklepaním na tatami, alebo súpera) a dosiahnuť celý bod, tzv. ippon, ktorým končí zápas pred časovým limitom.

Ak ippon nie je dosiahnutý, zápasí sa na čistý čas (2-5 minút), pričom rozhodca boj riadi pokynmi hajime (čítaj hadžime - začnite) a mate (čakajte).

Okrem ipponu sú pretakári hodnotení ešte nižšími oceneniami - wazari, yuko.

Hodnotenia techník sa nesčítavajú a jedno vyššie hodnotenie je viac ako ľubovoľný počet nižších hodnotení (výnimkou sú 2 wazari, ktoré znamenajú ippon).

Za porušenie pravidiel sa udeľujú ľahké tresty, tzv. shido (najčastejšie za pasívny štýl boja, vykročenie zo zápasiska). Shido sa sčítavajú, takže 1.trest = varovanie, 2.trest = yuko, 3.trest = wazari, 4.trest = ippon pre súpera. Výnimočne je pretekár trestaný za hrubé porušenie pravidiel diskvalifikáciou - hansoku make.

## STUPNE TECHNICKEJ VYSPELOSTI KYU

**sú radené od najnižšieho 9. KYU po najvyššie 1. KYU**

- 9. KYU (KYUKYU)
- 8. KYU (HAKKYU)
- 7. KYU (NANAKYU)
- 6. KYU (ROKKYU)
- 5. KYU (GOKYU)
- 4. KYU (JONKYU)
- 3. KYU (SANKYU)
- 2. KYU (NIKYU)
- 1. KYU (IKKYU)



9. KYU

### ZÁKLADNÉ POHYBOVÉ ZNALOSTI

- kotúl vpred a vzad
- postoj a držanie tela (Šisei)
- úchop (Kumikata)
- pozdrav (Rei)

### UKEMI (Pády)

- UŠIRO UKEMI (vzad)
- YOKO UKEMI (na bok)
- MAE UKEMI (vpred)

- MAE MAWARI UKEMI (ZENPO KAITEN UKEMI) - pád vpred s pretočením cez rameno
- KUMI-KATA MIGI, HIDARI - úchop, pravý, ľavý
- ŠIZEN-HONTAI - základný postoj
- DŽIGO-HONTAI - obranný postoj

## NAGE WAZA

- O GOŠI
- O SOTO GARI

## KATAME WAZA

- KESA GATAME + únik mostovaním, háčikom na nohu a kolískou



8. KYU

## ZÁKLADNÉ ZNALOSTI

- Ukemi (pády)
- Kuzuši (vychýlenia)
- Základné znalosti z pravidiel
- Pojmy: HADŽIME, MADE, SORE-MADE, OSAEKOMI, TOKETA
- Pohyb po zápasisku bez súpera, vpred, vzad, do strán a v kruhu

## NAGE WAZA

- UKI GOŠI
- SASAE CURIKOMI AŠI

## KATAME WAZA

- MAKURA KESA GATAME
- UŠIRO KESA GATAME
- YOKO ŠIHO GATAME



7. KYU

## ZÁKLADNÉ ZNALOSTI

- Dobrá znalosť pravidiel - poznať všetky pojmy a povelky používané pri zápase
- RENRAKU WAZA (kombinácie)
- GAEŠI WAZA (protiútok)
- TANDOKU RENŠU (nácvič techník bez súpera)
- UČIKOMI (nácvič vo dvojiciach)
- YOKO SUKO GEIKO (nácvič techník za pohybu a s hodom)
- KUZUŠI (vychýlenie)

## NAGE WAZA

- IPPON SEOINAGE

- KOŠI GURUMA

### KATAME WAZA

- TATE-ŠIHO-GATAME + 1 únik
- KAMI-ŠIHO-GATAME + 1 únik
- KATA-GATAME + 1 únik



6. KYU

### NAGE WAZA

- MOROTE-SEOI-NAGE
- ERI-SEOI-NAGE
- KO-UČI-GARI

### KATAME WAZA

- KUZURE-KESA-GATAME
- KUZURE-KAMI-ŠIHO-GATAME + 1 únik
- KUZURE-YOKO-ŠIHO-GATAME + 1 únik
- KUZURE-TATE-ŠIHO-GATAME + 1 únik

### ĎALŠIE ZNALOSTI

- Presná znalosť pravidiel súťaženia a zakázané konania, tresty
- RENRAKU WAZA (3 techniky)
- GAEŠI WAZA (3 techniky)
- Úniky z KATAME WAZA (3 techniky)
- Rozcvičenie- pretekár by mal byť schopný zvládnuť samostatne rozcvičiť sa



5. KYU

### NAGE WAZA

- O-UČI-GARI
- HARAI-GOŠI
- CURI-KOMI-GOŠI
- HIZA-GURUMA

### KATAME WAZA

- UDE-HIŠIGI-DŽUDŽI-GATAME - základné vykonanie páky bez prechodu
- UDE-GARAMI
- KATA-DŽUDŽI-DŽIME
- NAMI-DŽUDŽI-DŽIME
- GYAKU-DŽUDŽI-DŽIME

### ĎALŠIE ZNALOSTI - päť techník:

- RENRAKU WAZA (2 kombinácie z už osvojených techník)
- GAEŠI WAZA (2 protichmaty z už osvojených techník)
- UČI KOMI (nástupy do osvojených techník)



## 4. KYU

### NAGE WAZA

Poznámka: Od 4. KYU vyššie predvádzať všetky techniky v pohybe

- TAI-OTOŠI
- DE-AŠI-BARAI
- UČI-MATA
- TANI-OTOŠI

### KATAME WAZA

- OKURI-ERI-DŽIME
- HADAKE-DŽIME
- KATA-HA-DŽIME
- KATA-TE-DŽIME

### Základné pohybové zručnosti a vedomosti

- RENRAKU WAZA - 3 kombinácie
- KAEŠI WAZA - 3 kontrachmaty
- Únik z KATAME WAZA - 3 techniky
- prechod v NE WAZA - uke na bruchu a uke v parteri



## 3. KYU

### NAGE WAZA

- AŠI-GURUMA
- TOMOE-NAGE
- KO-SOTO-GAKE
- SOTO-MAKI-KOMI
- OKURI-AŠI-BARAI - bočný i kruhový pohyb
- SODE-CURIKOMI-GOŠI

### KATAME WAZA

- MOROTE-DŽIME
- UDE-HIŠIGI-UDE-GATAME
- HIZA-GATAME
- prechod do SANKAKU-OSAE-KOMI z partera
- prechod do UDE-HIŠIGI-DŽUDŽI-GATAME z partera

## Základné pohybové zručnosti a vedomosti

- RENRAKU WAZA - 4 kombinácie
- KAEŠI WAZA - 4 kontrachmaty
- Únik z KATAME WAZA - 4 techniky



2. KYU

### NAGE WAZA

- HANE-GOŠI
- HANE-MAKI-KOMI
- HARAI-CURI-KOMI-AŠI
- UŠIRO-GOŠI
- SUMI-GAEŠI
- O-GURUMA
- SEOI-TOŠI
- CURI-GOŠI

### KATAME WAZA

- AŠI-GATAME-DŽIME
- VAKI-GATAME
- HARA-GATAME
- UKI-GATAME

## Základné pohybové zručnosti a vedomosti

- RENRAKU WAZA - 5 kombinácií
- KAEŠI WAZA - 5 kontrachmatov
- Únik z KATAME WAZA - 5 techník
- SEBEOBRANA na princípoch džuda - 5 techník
- prechody v NE WAZA - 5 techník



1. KYU

### NAGE WAZA

- YOKO-OTOŠI
- O-SOTO-OTOŠI
- UCURI-GOŠI
- YOKO-GURUMA
- UKI-OTOŠI
- KATA-GURUMA
- TE-GURUMA
- URA-NAGE
- YOKO-GAKE

## KATAME WAZA

- ovládať 7 prechodov do držania, páčenia alebo škrtenia

## Základné pohybové zručnosti a vedomosti

- RENRAKU WAZA - 10 kombinácií
- KAEŠI WAZA - 5 kontrachmatov
- GO-KYO-NO-KAISECU-WAZA - 5 techník

## STUPNE TECHNICKEJ VYSPELOSTI DAN

*sú radené od najnižšieho 1. DAN po najvyšší 10. DAN*

- 1. DAN (ŠO DAN)
- 2. DAN (NI DAN)
- 3. DAN (SAN DAN)
- 4. DAN (YON DAN)
- 5. DAN (GO DAN)
- 6. DAN (ROKU DAN)
- 7. DAN (NANA DAN)
- 8. DAN (HAČI DAN)
- 9. DAN (KYU DAN)
- 10. DAN (DŽŮ DAN)



1. DAN

## KATA



- NAGE-NO-KATA s ceremoniálom
- KATAME-NO-KATA - základy

## NAGE WAZA

- UKI-WAZA
- MOROTE GARI
- KUBI NAGE
- KUČIKI DAOŠI
- YOKO OTOŠI
- YOKO WAKARE
- HIKOMI GEAŠI
- SUMI OTOŠI
- TAVARA GEAŠI
- KANI BASAMI
- SUKUI NAGE

- YAMA ARAŠI

### Ďalšie znalosti

- KEAŠI WAZA: 10 techník
- RENRAKU WAZA: 10 techník

### Sebeobrana:

- znalosť sebaobrany proti prirodzenému útoku - 10 techník

### Prvá pomoc a oživovanie:

- základné zásady pri poskytovaní prvej pomoci a oživovanie pri tréningu džuda



2. DAN



### KATA

- KATAME-NO-KATA s ceremoniálom
- NAGE-NO-KATA - s ceremoniálom
- KEAŠI WAZA: 10 techník
- RENRAKU WAZA: 10 techník

### GO-KJÓ-NO-KAISECU:

- 10 vybraných techník - určí skúšobný komisár
- KAEŠI WAZA: 10 techník
- RENRAKU WAZA: 10 techník

### Sebeobrana:

- znalosť sebaobrany proti prirodzenému útoku - 10 techník

### Prvá pomoc a oživovanie:

- dobré znalosti prvej pomoci pri tréningu džuda



3. DAN

### KATA

- GONO-SEN-NO-KATA s ceremoniálom

- KATAME-NO-KATA - s ceremoniálom
- KEAŠI WAZA: 10 techník
- RENRAKU WAZA: 10 techník

### GO-KJÓ-NO-KAISECU:

- 10 vybraných techník - určí skúšobný komisár

### Sebeobrana:

- znalosť sebaobrany proti prirodzenému útoku - 10 techník

### Prvá pomoc a oživovanie:

- dobré znalosti prvej pomoci pri tréningu džuda



4. DAN

### KATA

- KIME-NO-KATA s ceremoniálom
- GONO-SEN-NO-KATA - s ceremoniálom

### GO-KJÓ-NO-KAISECU:

- 10 vybraných techník - určí skúšobný komisár

### Sebeobrana:

- znalosť sebaobrany proti prirodzenému útoku - 15 techník

### Prvá pomoc a oživovanie:

- dobré znalosti prvej pomoci pri tréningu džuda



5. DAN

### KATA

- GOŠIN-DŽUCU-NO-KATA s ceremoniálom
- KIMENO-NO-KATA - s ceremoniálom

### GO-KJÓ-NO-KAISECU:



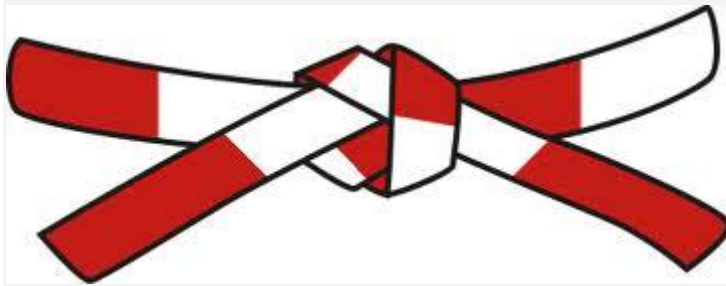
- 10 vybraných techník - určí skúšobný komisár

#### Sebeobrana:

- znalosť sebaobrany proti prirodzenému útoku - 15 techník

#### Prvá pomoc a oživovanie:

- dobré znalosti prvej pomoci pri tréningu džuda



6. DAN

#### KATA

- DŽÚ-NO-KATA s ceremoniálom
- ICUCU-NO-KATA s ceremoniálom

#### GO-KJÓ-NO-KAISECU:

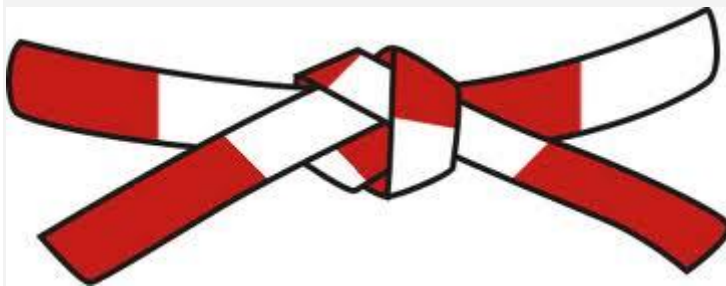
- 15 vybraných techník - určí skúšobný komisár

#### Sebeobrana:

- znalosť sebaobrany proti prirodzenému útoku - 15 techník

#### Prvá pomoc a oživovanie:

- dobré znalosti prvej pomoci pri tréningu džuda



7. DAN

#### KATA

- ICUCU-NO-KATA s ceremoniálom

- KOŠIKI-NO-KATA - s ceremoniálom
- 

#### GO-KJÓ-NO-KAISECU:

- 15 vybraných techník - určí skúšobný komisár

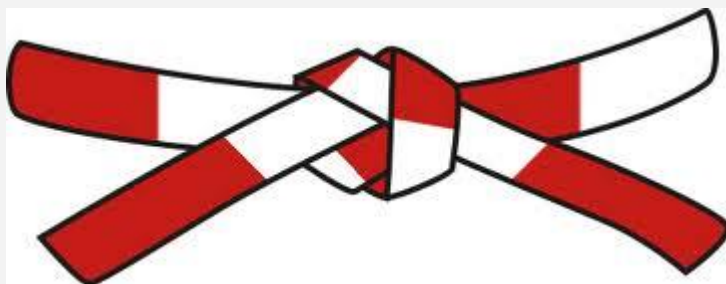
#### Sebeobrana:

- znalosť sebaobrany proti prirodzenému útoku - 15 techník

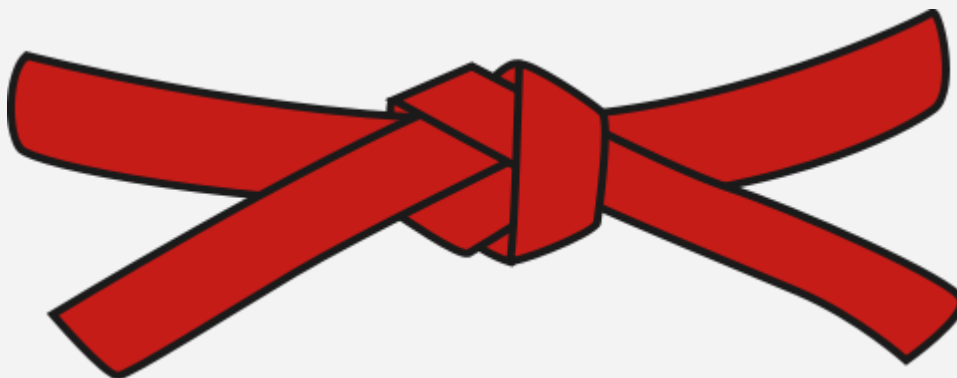
#### Prvá pomoc a oživovanie:

- dobré znalosti prvej pomoci pri tréningu džuda

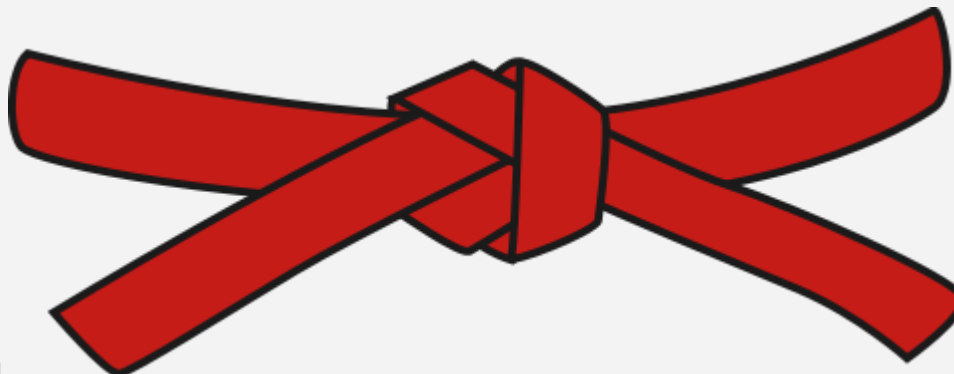
8. - 10. DAN sú udeľované podľa podmienok EJU a IJF.



8. DAN



9.DAN



10. DAN