

Teorie na 5/4. a vyšší kyu (žluto-oranžový a vyšší pássek)

Judo vznikalo v letech 1882–1886. Díky tomu, že Kano zastával funkci ministra školství, se judo stalo běžně vyučovaným předmětem v japonských školách. V roce 1936 navštívil Jigoro Kano tehdejší Československo, což mělo za následek značnou popularizaci tohoto sportu na našem území. Do historie českého juda se zapsali například Sosna, Kříž, Srdínko, Šedivák, Petříkov, Kocman nebo Vernerová (Kvačková).

Zkrácený výňatek z pravidel juda:

- na vyšších soutěžích (ČP, MČR) by mělo být zápasíště velké alespoň 8 x 8 metrů, mezi dvěma zápasíšti musí být vždy alespoň 2 metry bezpečnostní plochy (na nižších soutěžích může být velikost zápasíště upravena např. na 6 x 6 metrů)
- kabát kimona kryje alespoň polovinu stehen, rukávy (a nohavice) dosahují právě po zápěstí (po kotníky) a nesmějí být kratší o více než 5 cm, konce pásku by měly být dlouhé 20–25 cm, mezi rukou a rukávem (taktéž mezi nohou a nohavicí) musí být 10–15 cm, kimono nesmí být roztrhané, našité reklamy (znak, backnumber) musí splňovat pravidla
- délka zápasu je pro mláďata a mladší žáky 2 minuty, pro starší žáky 3 minuty a pro dorostence, juniory a muže 4 minuty
- hmotnostní kategorie jsou u mláďat určeny hlavním rozhodčím soutěže, u ostatních věkových kategorií jsou pak pevně stanoveny
- IPPON
 - získá závodník hodí-li soupeře značnou silou a rychlostí na celá záda, aniž by nad ním ztratil kontrolu
 - získá závodník udrží-li soupeře v osaekomi-waza po dobu 20 sekund
 - získá závodník vzdá-li se jeho soupeř nebo je neschopen pokračovat v zápase
- WAZA-ARI
 - získá závodník hodí-li soupeře bez ztráty kontroly nad ním, ale provedenému hodů chybí něco z nutných požadavků pro ohodnocení ippon
 - získá závodník udrží-li soupeře v osaekomi-waza po dobu kratší než 20 sekund, nejméně však po dobu 10 sekund
- WAZARI AWASATE IPPON
 - docílí-li závodník v jednom zápase druhé wazari, je vyhlášen ippon
- HANSOKU MAKE
 - závodník se dopustí závažného provinění vůči pravidlům
 - závodník získá třetí trest Shido
- ZAKÁZANÁ JEDNÁNÍ
 - SHIDO (lehká provinění): pasivita, znemožňování úchopu, defenziva, předstíraný útok, proplétání prstů, rozhalování judogi, stahování, sahání do obličeje, rukávu, nohavice, vyšlapování, technika Dojime (nůžky), kopání, bránění v úchopu, ...
 - HANSOKU-MAKE (těžká provinění): páčení jiného kloubu než loketního, zvednutí a úder soupeřem o tatami, neuposlechnutí rozhodčího, nesportovní chování, zesměšňování soupeře, diving, nebezpečné předměty, Kawazu-gake,...

Podrobně jsou pravidla juda rozebrána v Soutěžním řádu, který je dostupný na stránkách ČSJ. Děti mají lehce odlišná pravidla oproti dospělým. Pravidla se téměř každý rok částečně mění (snaha o zjednodušení, snazší pochopení pro diváky).

Slovíčka:

judo-gi – kimono
obi – pásek
tatami – žíněnka
dojo – tělocvična
soremade – konec zápasu
toketa – držení přerušeno
sonomama – znehybnění
joši – „rozmrazení“, pokračujte
waza (ne-waza, nage-waza) – technika (na zemi, v postoji)
ukemi (mae, ushiro, joko) – pády (vpřed, vzad, v bok)

Čísla:

1 - Ič, 2 - Ni, 3 - San, 4 - Či, 5 - Go, 6 - Roku, 7 - Šiči, 8 - Hači, 9 - Kju, 10 - Džu

Otázky, na které je dobré znát odpověď:

- Jaké jsou zásady chování na tatami (respektive v Dojo)?
- jaký je zásadní rozdíl mezi Judem a Jiu-Jitsu?
- Jaké je hlavní město Japonska? Na jakém kontinentu se Japonsko nachází?
- Co je to seiza, k čemu slouží?
- Jaké body (a za co) můžeme v judu získat?
- Jaký je rozdíl mezi shidem a hansoku make?
- Co znamenají slova osaekomi, randori nebo rei?
- Jaký bod získám, udržím-li soupeře v osaekomi 6 (popřípadě 10, 14 nebo 20) vteřin?
- Co se stane, když držím soupeře v osaekomi a vyprší čas zápasu?
- Kdo si na soutěžích bere šerpu (nebo modré kimono)?
- Jaké jsou úspěchy Lukáše Krpálka?
- Kdo v judu může páčit (popřípadě škrtit)?
- Co si představuješ pod pojmem nesportovní chování na soutěži?
- Jaká slova používají rozhodčí během zápasu a co tato slova znamenají?
- Co znamenají slova toketa a sonomama?
- Jaké klouby je v judu dovoleno páčit?
- Jak vypadá zápasišť na soutěži (a co se nachází okolo něj)?
- Jaké rozměry by mělo mít předpisové kimono?
- Co se stane, když během osaekomi změním držení, ve kterém soupeře držím?
- Jak je definované a jak lze získat wazari?
- Po jakých proviněních následuje shido?
- Jak lze v judu rozdělit techniky?
- Jak bys postupoval(a), kdybys přijel(a) bez trenéra (pouze s rodiči) na soutěž v judu?
- Po jakých proviněních následuje hansoku make?
- Jaké hmotnostní kategorie jsou ve tvé věkové kategorii?
- Co je to takzvaný diving? Co po něm následuje?