

Teorie na 6/5. a 5. kyu (bílo-žlutý a žlutý pásek)

Judo (bojové umění) vytvořil profesor Jigoro Kano v 19. století (zhruba před 140 lety) v hlavním městě Japonska – Tokiu poté, co byl ve škole šikanován. Výuka juda probíhala ve škole jménem Kodokan. Většinu technik Kano převzal z bojového umění Jiu-Jitsu. Výsledkem je soubor technik, které by při správném provedení neměly soupeři ublížit (na rozdíl od Jiu-Jitsu). Judo v překladu z japonštiny do češtiny znamená jemná cesta.

Barvy pásků:

bílá, žlutá, oranžová, zelená, modrá, hnědá, černá, červeno-bílá, červená

Chování na tréninku:

před vstupem (i odchodem) na žíněnku se ukloním
na žíněnku nenosím žádné ostré či tvrdé předměty
na žíněnce nejím ani nepiju
starám se o svoje kimono (mělo by být čisté, nemělo by smrdět)
poslouchám trenéra, plním jeho pokyny a nenarušuji trénink mluvením s kamarády
při pozdním příchodu se omluvím a nahlásím se trenérovi
na tréninku dělám to, co mám a nevymýšlím hlouposti, aby se nestávaly úrazy

Slovíčka:

hajime – začněte, start
mate – přestaňte, stop
wazari – malý bod (wazari + wazari = ippon)
ippon – velký bod (ukončuje zápas)
seiza – slavnostní akt, kterým začíná i končí každý trénink
rei – pozdrav judistů
osaekomi – držení nasazeno
randori – cvičný zápas (na tréninku)

Jak lze vyhrát zápas:

hodím soupeře a ten dopadne na celá záda (ippon)
udržím soupeře v držení 20 vteřin (ippon)
získám dvě wazari (hodem či držením) čímž získám ippon
soupeř se vzdá nebo je zraněn a v zápase nemůže pokračovat
soupeř je vyloučen ze zápasu

Základy pravidel:

osaekomi: 10-19 vteřin – wazari, 20 vteřin – ippon
hod: bok nebo část zad – wazari, celá záda – ippon
druhý čtený závodník si bere šerpu (červený pásek)
trest (Shido): například za neaktivitu, nepovolený úchop, vyšlapování ze zápasště
3 Shida znamenají Hansoku make (vyloučení)

Nejlepší čeští judisté:

Lukáš Krpálek
Pavel Petříkov
Jaromír Ježek
David Klammert