

Otázky ke zkouškám na vyšší stupeň kyu

1. Kdy bylo založeno judo a kdo ho založil?
 - 1882, Jigoro Kano
 -
2. V jakém státě a městě bylo založeno?
 - Japonsko, Tokio
3. Jak se jmenovala škola, kterou Jigoro Kano založil?
 - Kodokan Judo
4. V jakém roce bylo judo poprvé na olympiádě?
 - 1964
5. Jak se jmenuje náš nejúspěšnější judista a jeho úspěchy?
 - Lukáš Krpálek, olympijský vítěz 2016 a 2020, 2x mistr světa 3x mistr Evropy
6. Co je to kyu a dan?
 - Kyu je žákovský stupeň výkonosti, dan je mistrovský stupeň výkonosti
7. Kolik máme kyu a které je nejvyšší?
 - Máme 6 kyu, nejvyšší kyu je 1. Kyu-hnědý pásek
8. Kolik máme danů, vyjmenuj jejich barvy pásků?
 - Máme 10 Danů, prvních pět je černých, pak 3 červeno-bílé, poslední dva červené
9. Jaké jsou pády v judu?
 - Mae-ukemi migi – pád vpřed vpravo
 - Mae-ukemi hidari – pád vpřed vlevo
 - Ushiro-ukemi – pád vzad
 - Yoko-ukemi – pád do strany
10. Kdo je v judu obránce?
 - Uke
11. Kdo je v judu útočník?
 - Tori
12. Co je to seiza?
 - Klek sedmo (posed judisty při nástupu)
13. Jaké máme bodové ohodnocení v judu?
 - Wazari – 7 bodů
 - Ippon – 10 bodů
 - Wazari-awasete ippon – druhým wazari dostává judista ippon
16. Jaké máme tresty při zápasu v judu?
 - Shido – lehké provinění (3x shido = hansoku make)
 - hansoku make = vážné provinění (vyloučení)

Slovníček pojmů

Hajime – pokyn k boji
Osaekomi – nasazení držení
Sonomama – znehybnění na zemi
Yoshi – pokračování po znehybnění na zemi
Toketa – přerušení držení
Dožo - tělocvična
Tatami - žíněnka
Judogi – oblek judisty – kimono
Judoka – judista
Tandoku renšu – nácvik chvatů bez soupeře
Uči komi – opakované nástupy bez hodů
Randori – cvičný zápas
Kuzure – změna
Migi – doprava
Hidari – doleva
Eri- límec
Sode – rukáv
Obi- pásek
Rei - pozdrav

Tokui waza – osobní technika
Goshi waza - techniky prováděné převážně bokem
Aši waza – techniky prováděné převážně nohama
Te waza - techniky prováděné převážně rukama
Nage waza – techniky hodů
Sutemi waza – strhy a překoty
Ne waza – znehybnění v boji na zemi
Osaekomi waza - držení
Žime waza - škrcení
Kansetsu waza- páčení

Praktická část – předvedení technik

Fáze chvatu:

1. kuzuši – vychýlení
2. cukuri - nástup
3. kake - hod

Postoj (nage waza)

Osoto gari
Ouči gari
Kouči gari
Tomoe-nage
o-goshi
uchi-mata
seoi -nage – eri, morote, ippon
uchi-komi (vychylování)
kosoto gari (podmet)
kosoto gake (zadržetí kotníku)
sasae-curikomi-ashi
tai-otoshi

Držení (katame waza)

kesa-gatame
kata-gatame
tateshio-gatame
yokoshio-gatame a kuzure yokoshio gatame
kamishio-gatame

Zařazení technik do správné wazy

Ashi-waza – chvaty prováděné nohama

- Sasae curikomi ashi
- Osoto gari
- Ouči gari
- Kouči gari
- Deashi harai
- Kosoto gari
- Kosoto gake
- Okuri ashi harai (okurka)

Goshi-waza – chvaty prováděné bokem

- O goshi
- Uki goshi
- Goshi guruma

Te-waza – chvaty prováděné rukama

- Kata guruma
- Seoi-nage (morote,eri,ippon)
- Tai otoši

Sutemi-waza – strhy a překoty

- Tomoe-nage
- Sumi gaeshi
- Uranage

Kansetsu-waza – techniky páčení

- ude garami
- ude hišigi žuži gatame

Žime-waza – škrťící techniky

- Okuri eri žime
- Nami žuži žime
- Hadaka žime