



JUDO

O JUDO SŁÓW KILKA...

Zapraszamy ☺

Z materiałów dowiesz się...

1. Co to jest judo?
2. Kim był Jigoro Kano ?
3. Jakie są zasady judo?
4. Poznasz też kilka ciekawostek o judo 😊
5. A na końcu... wyzwanie...😊

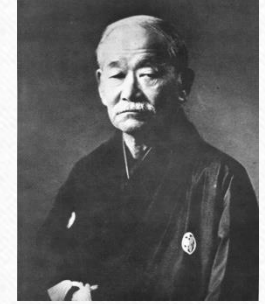


A co to w ogóle jest JUDO...

Judo jest uszlachetnioną odmianą starej japońskiej sztuki walki. W stosunku do dawnych systemów walki judo jest znacznie bardziej łagodne, ponieważ elementy mogące stanowić istotne zagrożenie dla zdrowia lub życia (np. uderzenia, kopnięcia) zostały usunięte.

Judo zostało stworzone przez Japończyka **Jigorō Kanō**.

Kim był Jigoro Kano...?



To już na pewno wiesz...☺ Tak, tak – **Jigorō Kanō** był twórcą Judo.

Zebrał on i ulepszył chwytty jiu-jitsu nadając im nową formę. **Jigorō Kanō** usunął z jiu-jitsu elementy mogące zagrozić zdrowiu lub życiu wprowadzając nowe, stworzone przez siebie. Nazwę JUDO można tłumaczyć jako "drogę do zwinności" lub "drogę ustępowania" (JU - zwinnie, ustępować; DO - droga, zasada).

Zasady Judo

ZASADA OGÓLNA



Czynić tak, aby współdziałanie umysłu i ciała
było jak najbardziej efektywne.

Zasady Judo

Ustąp aby zwyciężyć



Zasada JU:

Jeśli ktoś Cię pcha, to go pociągnij; jeżeli Cię ciągnie, to go pchnij.

Jeśli mocniejszy przeciwnik Ciebie popchnie, pewnie upadniesz do tyłu, nawet jeśli zaprzesz się z całej siły.

Jeśli natomiast w momencie pchnięcia ustąpisz i wykorzystasz stratę równowagi przeciwnika do wykonania własnej techniki, to masz szansę na zwycięstwo.

Zasady Judo

Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku

Zasada SEIRYOKU ZENYO:

Dobre użycie własnej energii.

Zasada ta opisuje dobór właściwego sposobu (techniki) do określonej sytuacji, tak, aby osiągnąć jak najlepszy skutek przy użyciu minimalnej siły.



Zasady Judo

Przez czynienie dobra nawzajem do dobra ogólnego

Zasada JITA KYOEI:

Czynić dobro nawzajem, dla dobra ogółu; ufać sobie nawzajem i pomagać, tak wspólnie dążyć do pomyślności.

Ta zasada nawiązuje do szlachetnych założeń judo, zabrania używać judo poza treningiem lub walką sportową z wyjątkiem obrony koniecznej, mówi też o dbaniu o współcwiczących.



Czy wiesz, że....?



- Judo jest sportem olimpijskim (od 1964 r. – Igrzyska w Tokio)
- Japońscy policjanci trenowali judo już w 1886 roku
- Najwięcej osób, które trenują judo jest zarejestrowanych we Francji, mimo że sport powstał w Japonii i jest tam niezwykle popularny
- Słynny francuski judoka Teddy Riner (mistrz olimpijski, dziesięciokrotny Mistrz Świata), nie przegrał żadnej walki przez prawie 10 lat !!!

A na koniec.... Wyzwanie nr 2 😊
#judowiedzachallenge



Znajdź odpowiedź na pytanie:

Jak nazywa się polski judoka, który zdobył dwa złote medale na dwóch kolejnych Igrzyskach?

Znasz już odpowiedź ? Chcesz się pochwalić nową wiedzą ? 😊

Wyślij mailem odpowiedź na pytanie do trenera 😊
(poproś o pomoc w przesłaniu odpowiedzi swoich Rodziców).

Źródła

1. <http://www.judobushido.pl/judo>
2. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Judo>
3. <https://www.samejudo.pl/ciekawostki>
4. <http://web.pzjudo.pl/content/historia-judo>
5. <http://judodziewci.pl/czym-jest-judo-dla-dzieci/zasady-judo/>