



# JUDO

PODSTAWOWE  
ZASADY WALKI JUDO

Zapraszamy ☺

# Z materiałów dowiesz się...

---

1. O co chodzi w walce sportowej judo?
2. Jak wygrać walkę judo?
3. Co to jest ippon?
4. Co to jest waza-ari?
5. Za co można otrzymać upomnienie w walce sportowej judo?
6. Jakimi innymi zasadami trzeba się kierować w walce judo?
7. Poznasz kilka kolejnych ciekawostek o judo 😊
8. A na końcu... wyzwanie... 😊



# O co chodzi w walce sportowej judo...

---

- Judocy walczą w specjalnych strojach (judogi).
- Judocy zakładają do walki białe lub niebieskie judogi.
- W czasie walki dążą do uchwytu za judogi i zdobycia punktów poprzez wykonanie punktowanej techniki judo.
- Walka judo toczy się w pozycji stojącej (tachi-waza) i w parterze (na ziemi, ne-waza).

# Jak wygrać walkę judo...?

---

- Walka judo trwa 4 minuty.
- Żeby wygrać walkę przed upływem tego czasu, należy zdobyć najwyższą ocenę (punkty) za wykonaną technikę, czyli **IPPON**
- Walkę można wygrać również zdobywając niższą ocenę **WAZA-ARI**  
- wtedy walka trwa cały regulaminowy czas. Chyba, że... ale o tym później 😊

# Ippon



---

Najwyższą ocenę IPPON można otrzymać za:

1. Rzucenie przeciwnika na całe plecy za pomocą techniki rzutu judo. Rzut musi być odpowiednio szybki i wykonany z odpowiednią siłą.
2. Utrzymanie przeciwnika na plecach przez 20 sekund (służą do tego techniki trzymań).

# Ippon



Najwyższą ocenę IPPON można otrzymać za:

3. Założenie skutecznie dźwigni (jedna z technik judo w parterze) na staw łokciowy przeciwnika, który w wyniku tego wykona gest poddania, czyli 3-krotnie klepnie w matę.
4. Założenie skutecznie duszenia (jedna z technik judo w parterze) przeciwnikowi, który w wyniku tego wykona gest poddania, czyli 3-krotnie klepnie w matę.

# Waza-ari



---

Ocenę WAZA-ARI można otrzymać za:

1. Rzucenie przeciwnika na niepełne plecy za pomocą techniki judo. Rzut oceniany na waza-ari jest też mniej dynamiczny niż ten oceniany na ippon.
2. Utrzymanie przeciwnika na plecach przez 15-19 sekund (służą do tego techniki trzymań).

# Waza-ari



- Pierwsza technika oceniona na WAZA-ARI nie kończy walki przed czasem.
- Zdobyć przez tego samego zawodnika drugiej oceny WAZA-ARI kończy walkę przed upływem regulaminowego czasu.



# Upomnienia (kary)



- Za zachowanie niezgodne z przepisami i filozofią Judo, sędzia może ukarać walczących zawodników upomnieniem.
- Kary są zależne od tego, jakie przepisy zostały złamane.

# Upomnienia (kary)



Istnieją 2 rodzaje upomnień:

- **SHIDO** – za naruszenie zasad walki sportowej judo, takie jak: wypychanie za pole walki, trzymanie nieprawidłowego uchwytu, wyjście za pole walki, unikanie walki)

## Upomnienia (kary)



- **HANSOKU-MAKE (dyskwalifikacja)** – za poważne naruszenie zasad walki sportowej judo lub nagromadzenie 3 upomnień za drobniejsze przekroczenia przepisów (czyli trzech upomnień shido).

# Kodeks moralny Judo



Każdy zawodnik zobowiązany jest do przestrzegania przepisów walki sportowej, ale też i **kodeksu etycznego judo**, który opiera się na:

1. **Uprzejmości**
2. **Odwadze**
3. **Szczerości**
4. **Honorze**

# Kodeks moralny Judo



Każdy zawodnik zobowiązany jest do przestrzegania przepisów walki sportowej, ale też i **kodeksu etycznego judo**, który opiera się na:

5. Skromności
6. Szacunku
7. Samokontroli
8. Przyjaźni

# Czy wiesz, że....?



- Judo jest w programie Igrzysk Paraolimpijskich (od 1988 r.).
- Pierwszym Mistrzem Świata w judo, który nie pochodził z Japonii był Holender Anton Geesink.
- Anton Geesink zdobył również złoty medal na Igrzyskach w Tokio w 1964 roku oraz był 21-krotnym Mistrzem Europy.
- Jako jedna z nielicznych osób na świecie, Anton Geesink został wyróżniony najwyższym stopniem 10 dan.

A na koniec.... Wyzwanie nr 10 😊  
#zasadywalkichallenge

---

Znajdź odpowiedź na pytanie:

**Który z dwóch walczących razem zawodników zakłada do walki białe judogi ?**

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.judospirit.com/interesting-facts-about-judo-know-your-sport/>
2. [https://en.wikipedia.org/wiki/Anton\\_Geesink](https://en.wikipedia.org/wiki/Anton_Geesink)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=pgfKasoI5yc>
4. [eb.pzjudo.pl/sites/default/files/zalaczniki\\_strefa\\_sedziowska/2018/przepisy\\_walki\\_judo\\_2018\\_-\\_2020\\_-\\_ostateczna\\_wersja.pdf](http://eb.pzjudo.pl/sites/default/files/zalaczniki_strefa_sedziowska/2018/przepisy_walki_judo_2018_-_2020_-_ostateczna_wersja.pdf)