

WYMAGANIA TECHNICZNE

obowiązujące kategorie wiekowe dzieci, młodzików, juniorów młodszych, juniorów członków UKS OPTY

<u>6 kyu- pas biały</u>	<u>5,5 kyu- pas biało-żółty</u>	<u>5 kyu- pas żółty</u>
<p>1. Historia judo</p> <p>2. Składanie judogi i wiązanie pasa</p> <p>3. Podstawy techniki judo:</p> <p>a) ukłony: stojąc i w klęku</p> <p>c) poruszanie się po macie</p> <p>b) postawy: naturalna i obronna</p> <p>d) obroty ciała</p> <p>e) sposoby uchwytu za judogi</p> <p>f) fazy techniki rzutów</p> <p>-wytrącenie z równowagi (wychylenie)</p> <p>-wejście do rzutu</p> <p>-rzut (końcowa faza rzutu)</p> <p>g) sposoby bezpiecznego upadku (ukemi) – pady i przewroty</p> <p>4. Techniki chwytów i rzutów: do wyboru</p>	<p>Techniki rzutów (nage waza): TATE SHIHO GATAME O GOSHI O SOTO GARI DE ASHI BARAI</p> <p>Techniki chwytów(katame waza): HON KESA GATAME KUZURE KESA GATAME YOKO SHIHO GATAME</p>	<p>Techniki rzutów: O GOSHI O SOTO GARI DE ASHI BARAI KO UCHI GARI O UCHI GARI SASAE TSURI KOMI ASHI IPPON SEOI NAGE</p> <p>Techniki chwytów: KUZURE YOKO SHIHO GATAME USHIRO KESA GATAME KAMI SHIHO GATAME KUZURE TATE SHIHO GATAME MAKURA KESA GATAME</p>
<u>4,5 kyu- pas żółto-pomarańczowy</u>	<u>4 kyu- pas pomarańczowy</u>	<u>3,5 kyu- pas pomarańczowo-zielony</u>
<p>Techniki rzutów: HARAI GOSHI KOSHI GURUMA MOROTE SEOI NAGE</p> <p>Techniki chwytów: MUNE GATAME KAMI SHIHO GATAME USHIRO KESA GATAME KUZURE TATE SHIHO GATAME MAKURA KESA GATAME KAMI SHIHO GATAME KUZURE TATE SHIHO GATAME USHIRO KESA GATAME</p>	<p>Techniki rzutów: HARAI GOSHI KOSHI GURUMA MOROTE SEOI NAGE TAI OTOSHI UCHI MATA KO SOTO GARI</p> <p>Techniki chwytów: UDE GARAMI UDE HISHIGI JUJI GATAME KATA GATAME KUZURE KAMI SHIHO GATAME</p>	<p>Techniki rzutów: HANE GOSHI HIZA GURUMA UCHI MATA</p> <p>Techniki chwytów: UDE GARAMI UDE HISHIGI JUJI GATAME KATA GATAME KUZURE KAMI SHIHO GATAME</p>
<p>Uwaga Wymagania techniczne na pasy: biało-żółty, żółto-pomarańczowy, pomarańczowo-zielony obowiązują kategorię wiekową dzieci (do 12 roku życia).</p>		
<u>3 kyu- pas zielony</u>	<u>2 kyu- pas niebieski</u>	<u>1 kyu- pas brązowy</u>
<p>Techniki rzutów(nage waza): HANE GOSHI HIZA GURUMA TOMOE NAGE TANI OTOSHI TSURI KOMI GOSHI ASHI GURUMA UKI OTOSHI</p> <p>Techniki chwytów(katame waza) KATA JUJI JIME OKURI ERI JIME NAMI JUJI JIME HADAKA JIME GYAKU JUJI JIME</p>	<p>Techniki rzutów(nage waza) O GURUMA HARAI TSURI KOMI ASHI SOTO MAKI KOMI SUKUI NAGE SUMI GAESHI KATA GURUMA O SOTO OTOSHI</p> <p>Techniki chwytów(katame waza) UDE GATAME HIZA GATAME HARA GATAME UDE GARAMI WAKI GATAME</p>	<p>Techniki rzutów(nage waza) URA NAGE UKI WAZA TE GURUMA SUMI OTOSHI USHIRO GOSHI YOKO GAKE UTSURI GOSHI</p> <p>Techniki chwytów(katame waza) SODE GURUMA JIME RYOTE JIME(MOROTE JIME) SANKAKU JIME TSUKKOMI JIME KATAHA JIME</p>
<p>Wymagania sportowe: Dla uzyskania 3–1 kyu niezbędnym jest zgromadzenie 10 punktów w turniejach judo.</p>		
<p>Kryteria przyznawania punktów:</p> <p>a) 1pkt- zwycięstwo nad zawodnikiem o równym stopniu 1,5pkt- zwycięstwo nad zawodnikiem wyższym o jeden stopień 2pkt-zwycięstwo nad zawodnikiem wyższym o dwa lub więcej stopni</p> <p>b) wygranie przez Ippon w jednych zawodach 4 walk z zawodnikami w stopniu równym.</p>		