

System nadawania stopni Judo

System nadawania stopni zaawansowania sportowca jako pierwszy został wprowadzony w judo. Wcześniej nie istniały stopnie Kyu i Dan w żadnej sztuce walki, jednak szybko system ten rozpowszechnił się i został przyjęty np. w karate i taekwondo. Stopnie judo dzieli się na uczniowskie i mistrzowskie. Stopnie uczniowskie to KYU, a mistrzowskie to DAN. Stopni Kyu jest 6 (wprowadzone zostały również stopnie połówkowe), a każdemu z nich odpowiadają poszczególne kolory pasa:

- 6 kyu, rokyu – pas biały
- 5,5 kyu – pas biało-żółty
- 5 kyu, gokyu – pas żółty
- 4,5 kyu – pas żółto-pomarańczowy
- 4 kyu, yonkyu – pas pomarańczowy
- 3,5 kyu – pas pomarańczowo-zielony
- 3 kyu, sankyu – pas zielony
- 2 kyu, nikyu – pas niebieski
- 1 kyu, ikkyu – pas brązowy

Stopnie uczniowskie zaczynają się od szóstego, najłabszego kyu oznaczonego najjaśniejszym kolorem, aż do pierwszego kyu oznaczonego najciemniejszym. Natomiast stopnie mistrzowskie dan przyznaje się od pierwszego do dziesiątego. Od pierwszego do piątego dan'a pas ma kolor czarny, stopnie od szóstego do ósmego dan'a to pas w kolorze biało-czerwonym, a dwa ostatnie dziewiąty i dziesiąty dan oznaczone są kolorem czerwonym.

- 1 dan, shodan – pas czarny
- 2 dan, nidan – pas czarny
- 3 dan, sandan – pas czarny
- 4 dan, yodan – pas czarny
- 5 dan, godan – pas czarny
- 6 dan, rokudan – pas czerwono-biały
- 7 dan, shichidan – pas czerwono-biały
- 8 dan, hachidan – pas czerwono-biały
- 9 dan, kyudan – pas czerwony
- 10 dan, judan – pas czerwony

Awans na wyższy stopień odbywa się po zdanim egzaminie. Egzamin sprawdza czy judoka opanował techniki wymagane na stopień. Do egzaminu w określonym terminie mogą podejść zawodnicy wyznaczeni przez trenera. Możliwość dopuszczenia zawodników do zdawania na kolejny pas zależy od stażu treningowego, opanowania umiejętności technicznych, wiedzy na temat judo oraz zaangażowania na treningach. Egzaminy na każdy kolejny stopień uczniowski nie mogą odbywać się częściej niż 12 miesięcy, chyba że trener zdecyduje inaczej. Może być to spowodowane np. bardzo dobrymi występami w zawodach oraz doskonałym opanowaniem umiejętności technicznych. Możliwość zdawania i samo podejście do egzaminu nie wiąże się z awansem na wyższy stopień. Aby zaliczyć egzamin należy przyswoić sobie wiedzę oraz umiejętności techniczne, które wymagane są na dany stopień oraz te umiejętności, które wymagane są przy egzaminach na stopnie niższe. Jeżeli zawodnik zaprezentuje podczas egzaminu wszystkie wymagania i odpowie na pytania wówczas otrzymuje awans na kolejny pas, wyższy stopień kyu. Jeśli natomiast zawodnik nie zaliczy egzaminu będzie mógł podejść do egzaminu poprawkowego w terminie krótszym niż 12 miesięcy.

W przypadku stopni mistrzowskich sprawa wygląda trochę inaczej. Regulamin uzyskiwania stopni Dan dokładnie opisuje Regulamin uzyskiwania stopni Polskiego Związku Judo. Do VI stopnia DAN jest tak samo jak ze stopniami KYU, jednak od VII, stopnie mają charakter honorowy. Stopnie VII i VIII są przyznawane przez kontynentalne federacje (np. Europejska Unia Judo - EJU) na wniosek krajowych

związków, natomiast stopnie IX i X przyznaje Międzynarodowa Federacja Judo (IJF) na wniosek federacji kontynentalnych. Na przykład do tej pory zaszczytu przyznania X stopnia dan dostąpiło tylko trzech Europejczyków, byli to: Charles Palmer, Anton Geesink i George Kerr.

REGULAMIN UZYSKIWANIA STOPNI KYU WG. POLSKIEGO ZWIĄZKU JUDO

Stopnie szkoleniowe KYU

1. Prawo nadawania stopni od 6 do 1 KYU maja trenerzy lub instruktorzy judo kierujący bezpośrednio szkoleniem egzaminowanego posiadający minimum 1 DAN zweryfikowany przez PZJudo.
2. Egzamin na stopień KYU może być przeprowadzony po uprzednim zarejestrowaniu przez prowadzącego egzamin w panelu internetowym stopni Kyu. Prowadzenie egzaminu bez rejestracji pozbawia zdającego możliwości otrzymania certyfikatu i zarejestrowania stopnia.
3. Każdy zdający na stopień Kyu otrzymuje certyfikat potwierdzający stopień. Opłata za organizację egzaminu i wydanie certyfikatu publikowana jest w formie oddzielnej uchwały przez Zarząd PZJudo.
4. Przy nadawaniu jakiegokolwiek stopnia obowiązuje zachowanie kolejności stopnia. Nie dopuszcza się omijania stopni.
5. Rodzaje stopni KYU:

Ustala się 9 stopni Kyu w oparciu o Nage-waza (techniki rzutów) i Katame-waza (techniki unieruchomień w parterze) realizowane w procesie szkolenia sportowego Polskiego Związku Judo.

6 Kyu – pas biały

5,5 Kyu – pas biało-żółty

5 Kyu – Pas żółty

4,5 Kyu – pas żółto-pomarańczowy

4 Kyu – pas pomarańczowy

3,5 Kyu – pas pomarańczowo-zielony

3 Kyu – pas zielony

2 Kyu – pas niebieski

1 Kyu – pas brązowy

6. Kryteria zdobywania stopnia KYU

- 6-5 Kyu spełnienie wymagań technicznych
- 4-1 Kyu spełnienie wymagań technicznych i sportowych

7. Wymagania sportowe:

Wymagania sportowe	Wymagania punktowe	Zasady zdobywania punktów
Uzyskanie punktów w turniejach objętych kalendarzem IJF (Światowa Federacja Judo) EJU (Europejska Unia Judo) PZJudo, Okręgowego Związku Judo, Klubu Sportowego Judo Tigers	Należy zdobyć min. 15 pkt. Aby przystąpić do egzaminu na wyższy stopień	<ol style="list-style-type: none"> 1) W turniejach IJF, EJU – wygrana walka – 2pkt 2) W turniejach PZJudo, OZJudo, Super Ligi Judo -wygrana walka 1pkt 3) Udział (jeśli zawodnik/zawodniczka nie wygra żadnej walki) w zawodach Super Ligi Judo, wewnętrznych turniejach organizowanych przez KS Judo Tigers (np. zawody Mikołajkowe) -1 pkt
Uzyskanie punktów za staż treningowy		<ol style="list-style-type: none"> 1) Systematyczny udział w treningach przez okres 1 roku – 5pkt
Uzyskanie punktów za udział w obozie sportowym		<ol style="list-style-type: none"> 1) Udział w obozie sportowym (punkty przyznawane są max. za jeden obóz w roku) – 3 pkt.

8. Wymagania techniczne

Aby uzyskać wyższy od posiadanego stopień judo należy zdać egzamin techniczny demonstrując techniki wyznaczone niniejszym regulaminem dla danego stopnia oraz wykazać się umiejętnością technik obowiązujących na wszystkie poprzednie stopnie. NAGE WAZA (techniki rzutów) należy demonstrować w YOKU SOKU GEIKO (w ruchu) na obydwie strony, a KATAME WAZA (techniki unieruchomień w parterze) wraz z HAIRI KATA (umiejętność przejścia do techniki na partnerze leżącym na brzuchu, klęczącym w podporze, leżącym na plecach – od strony nóg, oraz z pozycji leżenia pod partnerem)

6 KYU – PAS BIAŁY (min. 7 lat)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA:

1. Składanie judogi, wiązanie pasa.

2. Pojęcia:

HAJIME [hadzime] – początek, naprzód, start.

MATTE – puść, przerwanie walki

IPPON – punkt kończący walkę, rzut na pełne plecy, założenie trzymania, trwającego 20 sekund lub zmuszenie przeciwnika do poddania na skutek dźwigni lub duszenia

WAZARI – mniejszy punkt, rzut na niepełne plecy oraz za założenie trzymania na czas 10-19 sekund, dwa wazari sumują się, dając ippon.

3. Ukłony

RITSUREI – ukłon w pozycji stojącej

ZAREI – ukłon w klęku

4. Postawa

SHIZEN TAI (postawa naturalna)

UKEMI WAZA (pady z pozycji kucznej):

Pad w przód

pad w przód z przewrotem

pad w tył

pad w bok

KATAME WAZA (unieruchomienia w parterze):

Kesa Gatame

Yoko Shiho Gatame

Fusegi (obrona) przeciwko w/w chwytom

5,5 KYU – PAS BIAŁO-ŻÓŁTY

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

1. Historia i zasady judo

Judo pochodzi z Japonii. Powstało pod koniec XIX wieku. Judo wywodzi się z ju-jitsu, a jego twórcą jest profesor Jigoro Kano [Dzigoro Kano]. Dosłownie judo oznacza „łagodną drogę”. Pierwszą i najslawniejszą szkołą judo jest KODOKAN, który ma swoją siedzibę w Tokio.

2. Shizen (postawa)

JIGO TAI (Migi/Hidari) – postawa obronna (Prawa/Lewa)

3. SHIN TAI (kroki)

TSUGI ASHI – krok dostawny

AYUMI ASHI – krok przestawny

4. KUMIKATA – uchwyt

UKEMI WAZA (pady z postawy wysokiej, z podwyższenia, przez przeszkodę)

Mae Ukemi - Pad w przód

Mae Mawari Ukemi - pad w przód z przewrotem

Ushiro Ukemi - pad w tył

Yoko Ukemi - pad w bok

NAGE WAZA - rzuty

De Ashi Harai

O Soto Gari

O Uchi Gari

Ko Soto Gari

KATAME WAZA

Tate Shiho Gatame

Kami Shiho Gatame

Fusegi przeciwko w/w chwytom

5 KYU – PAS ŻÓŁTY

CZĘŚĆ TEORETYCZNA:

1. Liczebniki japońskie:

ichi [icz]– jeden
ni [ni]– dwa
san [san]– trzy
Shi [szy] – cztery
go [go]– pięć
roku [rok] – sześć
shichi [sicz]– siedem
hachi [hacz]– osiem
kyu [kiu]– dziewięć
ju [dziu]- dziesięć

2. Pojęcia:

OSAEKOMI [osajkomi] – trzymanie
TOKETA – koniec trzymania
UKE – partner, osoba broniąca się
TORI – atakujący, osoba wykonująca ćwiczenie

3. TAI SABAKI – obroty ciała

4. HAPPO NO KUZUSHI – wychylenia w ośmiu kierunkach

NAGE WAZA:

Ko Uchi Gari
Uki Goshi
Tai Otoshi
Sasae Tsurikomi Ashi

KATAME WAZA:

Kuzure Kesa Gatame
Kuzure Kami Shiho Gatame
Kuzure Yoko Shiho Gatame

4,5 KYU - PAS ŻÓŁTO-POMARAŃCZOWY

CZĘŚĆ TEORETYCZNA:

1. Trzy podstawowe zasady judo:

Ustąp, aby zwyciężyć

Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku

Przez czynienie dobra nawzajem do dobra ogólnego

NAGE WAZA

Tsurikomi Goshi

Okuri Ashi Harai

Ippon Seoi Nage

Hiza Guruma

O Goshi

KATAME WAZA

Kata Gatame

Mune Gatame

4 KYU - PAS POMARAŃCZOWY

CZEŚĆ TEORETYCZNA:

1. Podział grup nage-waza – rzutów

Ashi-waza – rzuty z przewagą użycia nóg

Te-waza – rzuty z przewagą użycia rąk

Koshi-waza – rzuty z przewagą użycia bioder

Ma-sutemi-waza – rzuty z poświęceniem równowagi poprzez pad w tył

Yoko-sutemi-waza – rzuty z poświęceniem równowagi i upadkiem atakującego na bok

NAGE WAZA

Tomoe Nage

Ko Soto Gake

Harai Goshi

Uchi Mata

KATAME WAZA

Hadaka Jime

Ude Garami

Ude Hishigi Juji Gatame

Okuri Eri Jime

3,5 KYU – PAS POMARAŃCZOWO-ZIELONY

CZĘŚĆ TEORETYCZNA:

1. Cztery fazy rzutu:

Kumi-kata – standardowy uchwyt za judogi

Kuzushi – „rozbicie równowagi przeciwnika”, wychylenie

Tsukuri – wejście do rzutu, nabranie przeciwnika na plecy

Take – realizacja rzutu

NAGE WAZA

Sode Tsurikomi Goshi

Tsurikomi Goshi

Ashi Guruma

KATAME WAZA

Ushiro Ude Garami

Kata Juji Jime

Nami Juji Jime

Gyaku Juji Jime

3 KYU – PAS ZIELONY

CZEŚĆ TEORETYCZNA:

1. Polscy medaliści olimpijscy:

Antoni Zajkowski – srebrny medal, Monachium 1972

Marian Tałaj – brązowy medal, Montreal 1976

Janusz Pawłowski – brązowy medal, Moskwa 1980, srebrny medal, Seul 1988

Waldemar Legień – złoty medal, Seul 1988, złoty medal, Barcelona 1992

Paweł Nastula – złoty medal, Atlanta 1996

Aneta Szczepańska – srebrny medal, Atlanta 1996

NAGE WAZA

Harai Tsurikomi Ashi

Uki Otoshi

Ushiro Goshi

Tani Otoshi

KATAME WAZA

Ude Hishigi Ude Gatame

Ude Hishigi Hiza Gatame

Ude Hishigi Waki Gatame

Kata Ha Jime

Tsukkomi Jime

Sankaku Jime

2 KYU – PAS NIEBIESKI

CZĘŚĆ TEORETYCZNA:

1. Podział technik judo na grupy:

Atemi-waza – techniki uderzeń w punkty vitalne organizmu

Ne-waza – techniki walki na ziemi, w parterze

Tachi-waza – techniki walki w pozycji stojącej

Ukemi –waza – techniki bezpiecznego upadku

Kaeshi-waza – techniki przeciwataków, kontrrzuty

Katame-waza – techniki chwytów

Nage-waza – techniki rzutów

Ashi-waza –rzuty z przewagą użycia nóg

Te-waza – rzuty z przewagą użycia rąk

Koshi-waza – rzuty z przewagą użycia bioder

Ma-sutemi-waza – rzuty z poświęceniem równowagi poprzez pad w tył

Yoko-sutemi-waza – rzuty z poświęceniem równowagi i upadkiem atakującego na bok

Osae-komi-waza – techniki przytrzymania na ziemi

NAGE WAZA

Hane Goshi

Koshi Guruma

Yoko Otoshi

Utsuri Goshi

Kata Guruma

Sumi Gaeshi

Yoko Guruma

KATAME WAZA

Ude Hishigi Hara Gatame

Ude Hishigi Ashi Gatame

Ude Hishigi Sankaku Gatame

Ude Hishigi Te Gatame

Ashi Garami

Sode Guruma

Ryo Te Jime

Kata Te Jime

1 KYU – PAS BRĄZOWY

CZĘŚĆ TEORETYCZNA:

1. Pojęcia:

Ayumi-ashi – krok przestawny „przeplatanka”, jeden ze sposobów przemieszczania się

Tsugi-ashi – krok dostawny, jeden ze sposobów przemieszczania się

Gaeshi – przeciwruch

Gake – zahaczenie

Gari – podcięcie, zagarnięcie

Gatame – przytrzymanie

Hidari – lewy

Migi – prawy

Hikite – ręka ciągnąca (trzymająca za rękaw)

Tsurite – ręka łowiąca, podciągająca w górę (trzymająca za kołnierz)

Kiai – okrzyk

Randori – walka treningowa, wolne ćwiczenia

Shiai – walka na zawodach

Tai-sabaki – obroty ciała

Tandoku-renshu – ćwiczenia indywidualne

Uchi-komi – wejścia do rzutów

Geiko – ćwiczenie

Sute-geiko – rzuty w ruchu

Tokui-waza – ulubiona technika

Shisentai – postawa naturalna

Jigotai – postawa obronna

Happo-no-kuzushi – wychylenie w ośmiu kierunkach

NAGE WAZA

Morote Gari

Hane Makikomi

Sukui Nage

O Guruma

Soto Makikomi

O Soto Guruma

Uki Waza

Yoko Wakare

Ura Nage

Sumi Otoshi

Yoko Gake