



Pády - Ukemi	<b>Uširo ukemi</b> - pád vzad	<b>Joko ukemi</b> - pád vbok	<b>Mae maware ukemi</b> - pád vpřed	<b>Zempo ukemi</b> - pád na břicho
Techniky v postoji Nage waza	<b>Hiza guruma</b>	<b>Ko soto gari</b>	<b>De ashi harai</b>	<b>O goši</b>
směr pohybu	uke tlačí	uke táhne	uke táhne nebo tlačí	uke tlačí

**Kolečko držení:** únik z Kesa Gatame

**Kesa gatame - Kata gatame - Tatešio gatame - Jokošio gatame - Mune gatame - Kamišio gatame**

**Barevné rozlišení technických stupňů :**

stupeň	pás	barva
6. kyu	bílý	
5. kyu	žlutý	
4. kyu	oranžový	
3. kyu	zelený	
2. kyu	modrý	
1. kyu	hnědý	
1.-5. dan	černý	
6.-8. dan	červenobílý	
9.-10. dan	červený	

**Základy pravidel:**  
 Hadži me – začátek zápasu  
 Mate – přerušení zápasu  
 Soremade – konec zápasu  
 Osaekomi – držení nasazeno (20 sekund = Ippon)  
 Toketa – držení přerušeno  
 Sonomama – znehybnění  
 Joši – pokračujte  
 Maita – vzdávám se

**Body v judu:**  
 Wazari – půl bod  
 Ippon – celý bod = vítězství  
 Šido – trestný bod (max 2x) (pasivita, chytání nepovoleného chopu, vyšlapování, mluvení, atd.)  
 Hansoku make – vyloučení ze zápasu

**Základní znalosti:**  
 Rei - pozdrav  
 – velký pozdrav v kleku (začátek nebo konce tréninku)  
 – malý pozdrav v postoji (mezi dvěma judisty)  
 Seiza – klek sedmo  
 Sensei – učitel  
 Dožó – tělocvična pro judo a ostatní bojová umění  
 Judogi – úbor pro judo, kimono  
 Obi – pásek  
 Tatami – jeden díl zápasště, žíněnka  
 Kyu – žákovský stupeň technické vyspělosti  
 Dan – mistrovský stupeň technické vyspělosti  
 Uke – obránce  
 Tori – útočník (ten kdo provádí techniku)  
 Randori - cvičný zápas

**Historie Juda:**  
 Judo vzniklo v Japonsku roku 1882 ze starodávného bojového umění Jiu Jitsu, kdy zakladatel Juda profesor Jigoro Kano, založil svou školu Kodokan Judo.

**柔道** = JU  
**道** = DO

**Ju Do** – znamená v překladu „Jemná cesta“.

**Morální kodex judisty:**  
 Na trénink přicházím včas. Samozřejmostí je přezouvání, čisté kimono i tělo a další základní hygienické požadavky, ostříhané nehty, bez náušnic a dalších tvrdých předmětů a s delšími vlasy staženými gumkou.  
 Chovám se čestně, nepodvídám, pomáhám ostatním, jsem zdvořilý, skromný, chovám se přátelsky a bojuji v duchu fair play.  
 Plním pokyny trenéra, nerozptyluji se věcmi, co s tréninkem nesouvisí, nepřestávám cvičit nebo neopouštím Dožó bez svolení trenéra apod. Nerespektování pokynů trenéra může vést ke zranění.