

# **PROGRAM NAUCZANIA JUDO**

**DLA DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
INTELEKTUALNIE W STOPNIU LEKKIM I  
UMIARKOWANYM**

**Opracowała mgr Magdalena Kamińska**

**Białystok 2010**

## SPIS TREŚCI

1. Wstęp
2. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania
3. Treści nauczania
4. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania , z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji pracy w zależności od potrzeb i możliwości dzieci
5. Metody przeprowadzania analizy gotowości dziecka do podjęcia nauki w szkole.
6. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia.
7. Opis założonych osiągnięć ucznia i propozycje metod ich oceny.
8. Warunki jakie powinno spełniać dziecko przed rozpoczęciem treningu
9. Wstępne kryteria doboru zawodników do treningu judo
10. Zasady treningu sportowego judo
11. Etapy szkolenia w judo
12. Zasób materiału technicznego do zrealizowania w ramach zajęć judo z dziećmi niepełnosprawnymi w stopniu lekkim, umiarkowanym i znacznym .
13. Gry i zabawy w judo
  - a) Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu właściwego kumi – kata
  - b) Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu poruszania się po macie
  - c) Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu kuzushi – wychylenia
  - d) Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu ukemi – padów
  - e) Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu tsukuri – wejść do rzutu
  - f) Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu kate – realizacji rzutu
  - g) Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu ne – waza – techniki walki w parterze
  - h) Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu osekemi – waza – techniki trzymań
14. Słownik terminów japońskich w judo
15. Bibliografia

## 1. WSTĘP

Wiem, jak łatwo zaszczyć w dziecku pewne pasje. Sama jako dziecko uczęszczałam na treningi judo. Trenowałam 14 lat, a teraz sama prowadzę treningi. W grudniu 2005 roku otrzymałam informację o wprowadzeniu judo jako oficjalnej dyscypliny Olimpiad Specjalnych. W związku z tym postanowiłam rozpocząć w naszej szkole treningi. Wiązało się to również z opracowaniem Programu judo dla dzieci niepełnosprawnych intelektualnie. Judo jako sport nie jest powszechnie znane. Słowo judo, kojarzy się dla wielu ludzi ze śmiertelnymi ciosami w tył szyi czy pięćdziesięciokilowymi słabeuszami przerzucającymi „goliatów” nad własnymi ramionami błyskawicznym ruchem nadgarstka. Oba te wyobrażenia nie są jednak właściwe. Chociaż judo zawiera w sobie elementy pozwalające słabemu pokonać silnego, to nie ma ono nic wspólnego z magią i nie polega na sztuczkach. W rzeczywistości jest to honorowy sport z jasnymi zasadami, oparty na standardowych japońskich metodach walki gołymi rękoma. Judo to rodzaj zapasów w ubraniu, gdzie wymagany jest specjalny strój, potrzebny również przy treningu. Sport ten mogą uprawiać wszyscy bez ograniczenia wieku płci. Nie istnieją żadne sekretne skróty potrzebne do osiągnięcia biegłości w judo, a postęp zależy jedynie od systematycznej pracy ucznia i nauczyciela. Chociaż judo wywodzi się z japońskiej sztuki walki ju-jitsu, obecnie przybrało jednak sportowy charakter. Miejsce przeciwników zajęli konkurenci, a wykorzystanie technik judo poza tatami jest zabronione. We wstępnym etapie treningu judo wykorzystuje się gry i zabawy, które jak wiemy wywierają znaczny wpływ na sprawność ruchową i leprze przyswajanie techniki. Dzięki temu wprowadza się radosny nastrój i samopoczucie. Zajęcia są atrakcyjniejsze, motywują i wyzwalają chęć motywacji, kształtują samodyscyplinę, jak również wyrabiają dodatnie cechy charakteru, oraz umiejętności zespołowego współzawodnictwa. Odpowiedni dobór metod i form pracy, dodatkowo nawet niewielka rywalizacja wyzwala wolę walki, która później już u zawodników trenujących judo jest niezbędnym elementem do uzyskiwania wyników sportowych

W szkole specjalnej jednym z najważniejszych celów nauczania wychowania fizycznego jest dostosowanie indywidualnych możliwości ucznia do jego poziomu sprawności fizycznej. Według przepisów Olimpiad Specjalnych trener musi określić poziom umiejętności zawodników na podstawie poniższych punktów:

I poziom umiejętności - zawodnik może trenować i rywalizować zawodnikami prezentującymi poziom zawodniczy w klubie sportowym. Zawodnik na pierwszym poziomie umiejętności potrafi zaprezentować 80% – 100 % technik wymienionych w teście indywidualnych sprawności. Ponadto zawodnik doskonale rozumie jakie są zasady i przepisy współzawodnictwa.

II poziom sprawności - zawodnik może trenować i rywalizować zawodnikami. Zawodnik na tym poziomie potrafi zaprezentować 60 %– 80% - technik wymienionych w teście indywidualnych sprawności. Ponadto zawodnik doskonale rozumie jakie są zasady i przepisy współzawodnictwa.

III poziom sprawności – zawodnik może brać udział w treningach z innymi zawodnikami, ale podczas rywalizacji może uczestniczyć tylko w walkach z zawodnikami na tym samym poziomie umiejętności. Zawodnik na tym poziomie potrafi zaprezentować 60 %–50% technik wymienionych w teście indywidualnym sprawności. Zawodnik na tym poziomie rozumie większość przepisów i zasad współzawodnictwa.

IV poziom sprawności – zawodnik na tym poziomie może brać tylko udział w treningach i zawodach dostosowanych do jego poziomu umiejętności. Takiemu zawodnikowi należy udzielać wskazówek w trakcie trwania zawodów, ale rozumie on większość reguł i przepisów współzawodnictwa. Zawodnik na tym poziomie potrafi zaprezentować 40% – 50% technik wymienionych w teście indywidualnych sprawności. Zawodnik ze względów bezpieczeństwa uczestniczy głównie w walkach w parterze (newaza).

V poziom umiejętności – zawodnik na tym poziomie może brać udział tylko w treningach i zawodach dostosowanych do jego poziomu umiejętności i wymaga specjalnej opieki podczas zawodów. Takiemu zawodnikowi należy stale udzielać wskazówek w trakcie rywalizacji, która jest dostosowana do jego umiejętności. Zawodnik na tym poziomie potrafi zaprezentować mniej niż 30 % technik wymienionych w teście indywidualnych sprawności. Zawodnik ze względów bezpieczeństwa uczestniczy głównie w walkach w parterze (newaza).

## **2 .Szczegółowe cele kształcenia i wychowania**

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci niepełnosprawnych intelektualnie
2. Zainteresowanie uprawianiem judo
3. Zapoznanie się ze specyfiką judo ( zasady walki, historia judo, zasady oficjalnych Przepisów Polskiego Związku Judo i Oficjalnych Przepisów Sportowych Specjal Olimpies )
4. Doskonalenie naturalnych czynności ruchowych
5. Ćwiczenie umiejętności panowania nad swoimi emocjami, łagodzenie nastrojów i napięć podczas treningu, zabaw, gier rywalizacji.
6. Nauka właściwego przyjmowania porażki i sukcesu
7. Rozwijanie poprawnych relacji i zachowań ze współwiczącymi
8. Wzmacnianie wiary we własne siły
- 9 .Zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu.
10. Wprowadzenie dzieci w radosny nastrój
11. Rozwijanie samodzielności, odwagi, zaradności
- 12.Kształtowanie charakteru: opanowania, zdyscyplinowania, koleżeństwa, wytrwałości
- 13.Stworzenie warunków dla realizacji wszystkich rodzajów gier i zabaw
14. Stymulowanie u dzieci potrzeby ćwiczeń fizycznych
- 15.Rozwijanie wyobraźni twórczej
- 16.Wdrażanie odpowiednich wiadomości o kulturze fizycznej o wartościach zdrowotnych i rekreacyjnych ruchu i ćwiczeń , zasad bezpieczeństwa i higieny osobistej

### **3. Treści nauczania**

#### **I .Hstoria judo**

#### **II .Etykieta judo**

- REJ - pozdrowienie w klęku
- ZAREJ- pozdrowienie w pozycji stojącej
- -Nauka składania judoki i wiązania pasa

#### **III . Prawidłowy Uchwyt za judogę**

Skuteczność wykonywania techniki rzutów jest uzależniona od właściwie dobranego dla zawodnika uchwytu za judogi. Podstawowy uchwyt w judo to kumi-kata. Zawodnik w prawej postawie naturalnej prawą ręką chwyta lewy kołnierz judogi partnera kciukiem od wewnątrz, pozostałymi palcami na zewnątrz, lewą ręką za jego prawy rękaw.

Zasady uchwytu dla judogi:

- nie usztywniać rąk, gdyż prowadzi to do usztywnienia całego ciała a w konsekwencji do utrudnienia i opóźnienia ataku,
- „wybrać” cały „luz” judogi przeciwnika aby każdy ruch rąk był przeznaczony na wychylenie przeciwnika.

#### **IV. Przemieszczanie stóp i ciała**

Właściwe poruszanie się po macie spełniają dwa podstawowe rodzaje kroków: suri-ashi i tsugi-ashi. Suri-ashi to krok przestawny, w którym nogi na przemian przesuwane są po macie.

Tsugi-ashi to krok dostawny. Ruch rozpoczyna noga wykrocza, która przesuwa się o kilka centymetrów, następnie dostawiamy o tyle samo nogę zakrocza. Połączenie obu rodzajów kroków pozwala na przejście w tzw. Krok ślizgowy- suriashi

Poruszając się po macie należy:

- wyeliminować ruchy pionowe ciała,
- wyeliminować kroki dodatkowe,
- przesuwać się nie odrywając stóp od maty
- unikać łączenia i krzyżowania nóg.
- utrzymać nogi ugięte w stawie kolanowym,
- zachować wyprostowaną postawę,

## **V. Obroty ciała( tai sabaki )**

Mamy trzy rodzaje form tai sabaki: mae sabaki , ushiro sabaki ,mae mawari

## **VI . Wychylenia ( kuzushi)**

Wychylenie przeciwnika jest jednym z najważniejszych działań w judo. Kuzushi to naruszenie równowagi przeciwnika przy równoczesnym zachowaniu własnej.

Gdy stan równowagi przeciwnika jest naruszony można z łatwością kontrolować jego ciało i przy małym nakładzie sił wykonać skuteczny rzut.

Wyróżniamy osiem podstawowych kierunków kuzushi:

- 1) wychylenie w przód – kuzushi momae,
- 2) wychylenie w tył -kuzushi moushiro,
- 3) wychylenie w prawo - kuzushi-migi-yoko,
- 4) wychylenie w lewo - kuzushi-hidari-yoko,
- 5) wychylenie w prawo w skos w przód - kuzushi-migi-mao-sumi,
- 6) wychylenie w lewo w skos w przód - kuzushi-hidari-mao-sumi,
- 7) wychylenie w prawo w skos w tył - kuzushi-migi-ushiro-sumi,
- 8) wychylenie w lewo w skos w tył – kuzushi-hidari-ushiro-sumi.

**VII** Ćwiczenia ukierunkowane na naruszenie równowagi partnera;pociągnięcie obiema rękami , pociągnięcie lewą ręką i pchnięcie prawą i na odwrót, pchnięcie partnera z jednoczesnym podejściem do niego.

**VIII.** Wejście do rzutu ( tsukuri) przejście do pozycji bezpośrednio umożliwiającej wykonanie rzutu bądź chwytu , kake- moment pozycja ruch, w którym wykonuje się rzut , chwyt.

## **IX .Pady**

- USHIRO UKEMI – pad w tył
- YOKO UKEMI – pad w bok

- MAE- UKEMI – pad w przód
- MAE - MAWARI UKEMI – pad w przód z przewrotem

**X.** Nauka rzutów-utrwalanie techniki wykonywania rzutów(nage komi i yakusoku geiko)i chwytów poprzez ich wielokrotne powtarzanie w sytuacjach standardowych , w sytuacja w których przeciwnik się przemieszcza , przy narastającym oporze przeciwnika.

O-GOSHI

KOSHI-GURUMA

SEOI-NAGA

MOROTE-SEOI-NAGA

UKI GOSHI

OSOTO GARI

OUCHI GARI

KOSOTO GARI

HARAI OGOSHI

TAI OTOSHI

**XI.** Uchikomi – wejścia do rzutów i chwytów w miejscu i w ruchu

**XII.** Techniki trzymań i techniki wyjścia z trzymań

HON-KESA – GATAME

JOKO-SHIHO – GATAME

KAMI-SHIHO – GATAME

KATA – GATAME

TATE – SHIHO GATAME

**XIII.** Walki w Ne- waza i Tachi waza

**XIV.** Taktyka prowadzenia pojedynku , walki

**XV.** Taktyka udziału w zawodach sportowych



## **XVI.** Ćwiczenia gimnastyczne

przetoczenia w siadzie skulnym,

- przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.
- przechodzenie z siadu prostego do leżenia przewrotnego i przerzutnego ,
- przewrót w tył do klęku,
- przewrót w tył do przysiadu,
- ćwiczenia rozciągające i gibkościowe

**XVII.** Chód w różnych kierunkach , zygakiem , omijając przeszkody, z różnym położeniem ramion, krok dostawny , z wysokim unoszeniem kolan ,ćwiczenia równoważne, Biegi w różnych kierunkach i różnym tempie , wspinanie , chodzenie na czworakach , pełzanie , czołganie ,różnego rodzaju skoki, toczenia , rzucania przedmiotami do celu i na odległość, chwytanie przedmiotów.

**XVIII.** Gry i zabawy ruchowe

#### **4. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania , z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji pracy w zależności od potrzeb i możliwości dzieci .**

- 1.Motywowanie do samodoskonalenia się
- 2.Uwzględnianie indywidualnych predyspozycji i możliwości dzieci
- 3.Indywidualizacja stopnia trudności wykonywanych ćwiczeń
- 4.Indywidualne tempo ćwiczeń ruchowych
- 5.Inwencja twórcza dzieci w podejmowaniu zadań dodatkowych
- 6.wprowadzanie elementów współzawodnictwa z zachowaniem zasad fair play

Wszystkim dzieciom w celu rozwijania ich umiejętności proponuję udział w ;

- pokazach judo
- randori sędziowanym – zawody funy judo

Biorąc pod uwagę szeroki zakres treści programu zajęcia prowadzone będą w różnych formach:

- zajęcia indywidualne
- zajęcia w małych grupach ( parami )
- zajęcia grupowe
- zajęcia zespołowe

Podstawą i istotą prawidłowego procesu nauczania i wychowania jest atrakcyjność i różnorodność prowadzonych zajęć .Do tego celu zostały zastosowane następujące formy pracy:

Forma ścisła ( konkretne zadania do wykonania )

Forma zabawowa ( naukę przez zabawę)

W celu wywołania i wzmocnienia pozytywnej motywacji dzieci do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy , nieudane próby nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.

## **5. Metody przeprowadzania analizy gotowości dziecka do podjęcia nauki w szkole.**

### 1. Rozwój fizyczny

- a) pomiar wysokości i masy ciała
- b) ocena rozwoju fizycznego na podstawie namogramu dla określenia nadwagi lub niedowagi ciała w stosunku do wysokości.

### 2. Typy postawy ciała

- a) uproszczone badania ortopedyczne ucznia ( wady postawy ciała)

### 3. Sprawność fizyczna określana na podstawie wybranych prób testów sprawności fizycznej

- Test Eurofit Specjalny
- Test Prof. Zuchory

Określenie cech motorycznych takich jak ;

- skoczność
- zwinność
- siła
- szybkość
- wytrzymałość

## **6. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia.**

### **I .Kryteria:**

1. Stopień opanowania materiału programowego
2. Poziom sprawności motorycznej i psychomotorycznej, a także poziom opanowania techniki, taktyki, zasad i przepisów, dotyczących dyscyplin sportowych objętych programem
3. Poziom wiedzy z zakresu Kultury Fizycznej
4. Postępy w usprawnianiu
5. Postawa ucznia i jego stosunek do ćwiczeń
6. Zaangażowanie w zajęcia pozalekcyjne
7. Reprezentowanie szkoły na zawodach i imprezach sportowych

### **II .Metody sprawdzania osiągnięć ucznia :**

1.słowna,

2.testy - Eurofit Specjalny i Test Profesora Zuchory ,

Formy pracy:

- praca w grupach,
- praca samodzielna,
- udział w zawodach i imprezach sportowych
- prezentacje indywidualne i grupowe

## 7.Opis założonych osiągnięć ucznia i propozycje metod ich oceny.

Opis założonych osiągnięć ucznia	Umiejętności ucznia	Propozycje oceny
<p>1. Zna zasadę bezpiecznego wykonywania ćwiczeń na matach judo. Potrafi dobrać odpowiedni strój do zajęć. Potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń .</p> <p>Zna zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym( regulacji oddechu) potrafi wykonać co najmniej trzy ćwiczenia oddechowe .</p> <p>Umie właściwie wykonać ćwiczenia , ramion , tułowia i nóg.</p>	<p>1.Postępowanie i zachowanie się ucznia na każdych zajęciach .</p>	<p>1.Słowna</p>
<p>2. Zna próby sprawności testu „ Eurofitu Specjalnego ”.</p> <p>Wie jak dbać o czystość i higienę osobistą.</p> <p>Zna zasady ,bezpiecznego zachowania się na zajęciach .wie , jaki mają wpływ ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu .</p> <p>Wie ,jak ruch może wpłynąć na prawidłową postawę ciała .</p> <p>Zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych( prawidłowa regulacja oddechu w trakcie wykonywania ćwiczeń) .</p>	<p>2. Posiadane wiadomości w trakcie zajęć.</p>	<p>2. Obserwacja , testy, pochwała.</p>
<p>3.Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej np.: zawody.</p>	<p>3. Przepisy judo ,zabaw i gier oraz zasady kulturalnego kibicowania określamy w trakcie poszczególnych zajęć</p>	<p>3.Pochwała .</p>
<p>4..Potrafi i chce pomóc słabszym uczniom podczas wykonywanego ćwiczenia czy zadania.</p> <p>Potrafi szanować przyrządy i przybory potrzebne do ćwiczeń.</p> <p>Zna zasadę„ wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory ”.</p> <p>Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.</p>	<p>4. Reakcje ucznia w różnych sytuacjach .</p>	<p>4.Słowna</p>

<p>5. Potrafi dokonywać samooceny sprawności fizycznej na podstawie sprawdzianów , prób testu( porównując swoje osiągnięcia z wynikami koleżanek czy kolegów ).</p> <p>6. Uczeń ,zawodnik wie i potrafi wykonać:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- historię judo</li> <li>- podstawowe postawy defensywne stojąc</li> <li>- podstawowe postawy obronne</li> <li>- powitanie , ukłony</li> <li>- zakładanie judogi, wiązanie pasa, składanie judogi.</li> <li>- uchwyty za judogę ( kumikata)</li> <li>- krok dostawny –tsugiashi: w przód , w bok , po skosie.</li> <li>- wychylenia ( kuzushi )</li> <li>-przewrót w przód , tył , do rozkroku , do siadu , do przysiadu podpartego z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy.</li> <li>-pad w tył ( ushiro ukemi ) z pozycji stojąc .</li> <li>- pad w bok ( yoko ukemi ) z pozycji stojąc.</li> <li>- pad w przód z przewrotem( zempo ukemi )</li> <li>- most z leżenia tyłem na barkach ( imitacja wychodzenia z trzymań )</li> <li>- leżenie przewrotne( imitacja wychodzenia z trzymań).</li> <li>- podcięcie duże zewnętrzne- rzut osotogari</li> <li>- podcięcie duże wewnętrzne- rzut ouchigari</li> <li>- podbicie bioder rzut - ogoshi</li> <li>- podstawowy rzut z grupy rzutów ręcznych – ipon seoi nage i morote seoi nage.</li> <li>- trzymanie czworoboczne- kami – shiho gatame</li> <li>- trzymanie boczne- yoko shiho gatame</li> <li>- podstawowe trzymanie czworoboczne- hon kesa gatame</li> <li>- rytuał przed rozpoczęciem walki – ukłon.</li> <li>- obroty ciała w siadzie płaskim</li> <li>- zna taktykę walki w ne waza i tachi waza.</li> </ul>	<p>5. Sprawdziany .</p> <p>6.Sprawdzamy wykonywanie wybranych umiejętności ruchowych ,, poznanych elementów technicznych , taktycznych oraz współpracę ze współwiczającymi w trakcie wykonywanych ćwiczeń .</p>	<p>5. Słowna analiza i ocena.</p> <p>6.Słowna i pisemna pochwał ,dyplomy.</p>
--	---	---

## **8. Warunki jaki powinno spełniać dziecko przed rozpoczęciem treningu – zajęć**

### **Prawidłowo wypełniona Książeczka Zawodnika Olimpiad Specjalnych**

1. Bardzo dobry stan zdrowia , potwierdzony badaniami lekarskimi
2. Wykazanie się ponadprzeciętnymi uzdolnieniami ruchowymi
3. Wykazanie zainteresowań sportowych
4. Pisemna zgoda rodziców
5. Wywiad z wychowawcą grupy , klasy

## **9. Wstępne kryteria doboru zawodnika do treningu , zajęć judo**

O zakwalifikowaniu dziecka niepełnosprawnego intelektualnie do zajęć sportowych judo decydują:

1. Rodzice w porozumieniu z trenerem(osobą prowadzącą zajęcia)
2. Dyrekcja przedszkola , szkoły
3. Wychowawcy grup, klas
4. Lekarz pielęgniarzka szkolna
5. W miarę możliwości psycholog
6. **Zawodnicy z zespołem Downa , u których stwierdzono niestabilność w stawie szczytowo – obrotowym nie mogą brać udziału w zawodach i treningach judo**

## **10. Zasady treningu sportowego judo**

Trening sportowy w judo planowany jest na podstawie trzech zasad.

Zasady opracowane przez twórcę judo Jigoro Kano:

1. Zasada „ju” - ustępowanie, miękkość, łatwość przystosowania się do warunków walki
2. Zasada „seiryoku zeno” - maksimum skuteczności
3. Zasada „jita-kyoei” - trenowania dla wzajemnego dobra i korzyści, w myśl której każdy ćwiczący nie wykorzystuje swojej przewagi, pomaga słabszym



## 11. Etapy szkolenia w judo

W judo wyróżniamy trzy etapy szkolenia :

1. wszechstronny
2. ukierunkowany
3. specjalistyczny

Zacznę tu od zacytowania kilku myśli profesora Zbigniewa Czajkowskiego: „*Pamiętajmy że sport jest dla dzieci , a nie dzieci dla sport,,(...)Nie należy u dzieci przeceniać znaczenia współzawodnictwa i wyników. Starajmy się wychowywać je, usprawniać ,systematycznie i dokładnie szkolić.(...)Celem etapu wstępnego szkolenia dzieci i młodzieży nie jest wyszkolenie młodocianego mistrza, ale przygotowanie pod każdym względem zawodnika do następnych etapów.(...)Dążąc do zaspokojenia potrzeb dzieci , miejmy przede wszystkim na uwadze potrzeby zabawy, rozrywki , radości z uprawiania sportu, wyżycia się ruchowego, potrzeby przynależności, pobudzenia , poczucia własnej wartości* .”

Na wstępnym etapie szkolenia w judo wykorzystujemy etap szkolenia wszechstronnego charakteryzuje się zdrowotno-wszechstronnym ukierunkowaniem z akcentem na rozwój gibkości, szybkości i zdolności koordynacyjnych, a także szerokim wachlarzem ćwiczeń, wśród których są również znacznie odbiegające strukturą ruchu od startowych . Przesłankami tego etapu są wszechstronny i zdrowotny charakter treningu, stymulacja rozwoju fizycznego, kształtowanie stałych zainteresowań sportem, nauka jak największej ilości umiejętności ruchowych i nawyków, kształtowanie pozytywnych cech osobowych. Na tym etapie na szczególną uwagę zasługują ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne, doskonalące nie tylko równowagę, lecz również zwiększające prawdopodobieństwo opanowywania złożonych elementów techniki judo. Zdecydowanie większą część wszystkich ćwiczeń (80%) stanowią ćwiczenia wszechstronne (ogólnorozwojowe), m.in. pływanie, różne formy biegu, gry sportowe. Szczególne znaczenie dla tego etapu szkolenia ma stosowanie zabawowej formy treningu .Szerzej zostanie ona opisana w dalszej części programu.

## 12. GRY I ZABAWY W JUDO

Poprzez zastosowanie gier i zabaw z dziećmi trener obserwuje dzieci pod względem predyspozycji fizycznych i psychicznych oraz świadomego dążenia do zwycięstwa.

Wprowadzając zabawy do treningu należy zostawić pewną swobodę zawodnikom, aby zaktywizować ich umysłowo.

Doskonalenie techniki w formie ścisłej, powoduje opanowanie ruchu w sytuacji gdy partner reaguje w określony sposób i z odpowiednią siłą. Takie zachowanie nie jest odpowiednie dla judo. Podczas walki judo istnieje wiele różnorodnych akcji, wiele możliwości ataku i obrony, , wpływają na wyobraźnię, uwagę, pamięć, myślenie, orientację, spostrzegawczość, refleks itp. W zabawowych formach ruchowych uzewnętrzniają się cechy, które trener w przyszłości może wzmacniać lub korygować. Obserwując dziecko podczas zabaw i gier można odpowiednio dobierać technikę do nawyków i potrzeb zawodników.

Techniki można uczyć i doskonalić w formie zabawowej. Najczęściej stosują takie gry i techniki ruchowe, które mają za zadanie doskonalenie motoryki dziecka.

Forma zabawowa sprzyja technicznemu nastawieniu zawodnika i dlatego też powinna być stosowana szczególnie dziećmi i młodymi zawodnikami.

Biorąc za punkt wyjścia stopień trudności elementów ruchowych, zasady i przepisy, element współzawodnictwa i orientację, zabawy o treści ruchowej można podzielić na dwie grupy:

### 1) Zabawy proste.

Zaliczmy do nich zabawy, w których występują najprostsze ruchy naturalne związane z motoryką człowieka (chód, bieg, skok, rzut). Zasady i przepisy są jasne, nieskomplikowane. Może, ale nie musi, występować element współzawodnictwa, rywalizacji.

W zależności od dominującego charakteru czynności ruchowych (czynnika) można wyodrębnić następujące rodzaje zabaw prostych:

- a) ze śpiewem i przy muzyce,
- b) orientacyjno-porządkowe,c) na czworaka,
- d) bieżne,
- e) rzutne,

- f) z podbijaniem,
- g) kopne,
- h) skoczne,
- i) z mocowaniem i dźwiganiem.

## 2) Gry ruchowe.

Gry ruchowe są wyższą formą zabawy prostej. Podstawowym czynnikiem różniącym grę od zabawy jest element współzawodnictwa. O ile w zabawie może, lecz nie musi występować rywalizacja o czynnik (a jeżeli występuje &#8211; to pomiędzy poszczególnymi uczestnikami) o tyle w grach ruchowych koniecznie musi występować współzawodnictwo między grupami, zespołami, drużynami.

Gry ruchowe dzielą się na:

- a) proste,
- b) złożone,
- c) przejściowe,
- d) specjalistyczne,
- e) drużynowe

## **ZABAWY I GRY RUCHOWE W NAUCZANIU TECHNIK JUDO**

Skuteczność wykonywania techniki rzutów jest uzależniona od właściwie dobranego dla zawodnika uchwytu za judogi. Podstawowy uchwyt w judo to kumi-kata. Zawodnik w prawej postawie naturalnej prawą ręką chwyta lewy kołnierz judogi partnera kciukiem od wewnątrz, pozostałymi palcami na zewnątrz, lewą ręką za jego prawy rękaw.

Zasady uchwytu dla judogi:

- nie usztywniać rąk, gdyż prowadzi to do usztywnienia całego ciała a w konsekwencji do utrudnienia i opóźnienia ataku,
- „wybrać” cały „luz” judogi przeciwnika aby każdy ruch rąk był przeznaczony na wychylenie przeciwnika.

## **ZABAWY I GRY RUCHOWE W NAUCZANIU WŁAŚCIWEGO KUMI-KATA**

### **1. „Kto kogo przeciągnie”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - uczestnicy ustawieni w parach naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi znajduje się linia łącząca dwie maty.

Przebieg

a) zawodnicy chwytają prawidłowy kumi-kata. na sygnał prowadzącego walczą o przeciągnięcie partnera na swoją stronę. Zabawę powtarzamy trzy razy. Zwycięża ten, kto więcej razy przeciągnie partnera na swoją stronę,

b) zawodnicy chwytają rękami za oba rękawy.

Zabawa przebiega jak w punkcie a),

c) zawodnicy chwytają za oba kołnierze. Zabawa przebiega jak w punkcie a),

d) zawodnicy chwytają lewą ręką za rękaw partnera, prawą za pas. Zabawa przebiega jak w punkcie a)

## **2. „Wyrwij się z uchwytu”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - uczestnicy ustawieni w parach naprzeciwko siebie.

Przebieg

- a) jeden z zawodników trzyma kumi-kata. Na sygnał podany przez prowadzącego zajęcia drugi z pary stara się uwolnić z założonego uchwytu. Czas trwania zabawy 10 s. (można przedłużyć do 15 s.). Jeżeli zawodnik uwolni się z uchwytu otrzymuje 1 pkt., jeżeli nie uwolni się punkt otrzymuje zawodnik, który trzymał uchwyt. Zabawę powtarzamy trzy razy, po czym zmieniamy trzymającego i uwalniającego się. Wygrywa ten, kto zdobędzie więcej punktów,
- b) zawodnik trzymający chwytą za oba rękawy. Dalszy przebieg jak w punkcie a),
- c) zawodnik trzymający chwytą jedną ręką za nogę, drugą za kołnierz judogi. Dalszy przebieg jak w punkcie a)

## **3. „Kto pierwszy chwyci”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - uczestnicy ustawieni w parach naprzeciwko siebie

Przebieg

- a) pierwszy z zawodników ma za zadanie chwycić kumi-kata. Na sygnał zawodnicy starają się założyć swój uchwyt, jednocześnie nie pozwalając założyć uchwytu partnerowi. Zabawę powtarzamy trzy razy, po czym zmieniamy zadania partnera. Zwycięża ten zawodnik, który więcej razy założył uchwyt.

b) w zabawie tej można zmienić sposób chwytania przez partnerów w zależności od potrzeby.

#### **4. „Przeciąganie pasa”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Przybory - pasy judogi,

Ustawienie - uczestnicy ustawieni w parach naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi znajduje się linia łącząca dwie maty.

Przebieg

Zawodnicy chwytają oburącz złożony podwójnie pas. Na sygnał partnerzy mają za zadanie przeciągnąć przeciwnika na swoją stronę. Zabawę powtarzamy trzy razy, zwycięża ten, kto więcej razy przeciągnie partnera na swoją stronę.

#### **5. „Przyciąganie w szeregach”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - uczestnicy ustawieni w dwóch szeregach naprzeciwko siebie. W ten sposób tworzą dwie drużyny (jeden szereg – jedna drużyna)

Przebieg

Zawodnicy jednej drużyny chwytają kumi-kata tak, aby między poszczególnymi parami była linia łącząca materace. Na sygnał prowadzącego zawodnicy przeciągają przeciwników na swoją stronę. Przeciąganie trwa 30 s., po tym czasie liczymy ilu zawodników przeciągnęła każda drużyna. Wygrywa ta, która przeciągnie więcej zawodników. Grę powtarzamy 3 razy.

## **6. „Rozerwać koło”**

Liczba uczestników - dowolna,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni w dwóch współśrodkowych kołach, przodem do jego środka. Zawodnicy z koła zewnętrznego chwytają się za judogę na wysokości klatki piersiowej

Przebieg

Zawodnicy z koła wewnętrznego mają za zadanie rozerwać koło zewnętrzne. Po podaniu sygnału, prowadzący mierzy czas rozerwania koła. Grę powtarzamy 3 razy i sumujemy trzy uzyskane czasy, po czym zmieniamy ustawienie. Wygrywa ta drużyna, która uzyska krótszy łączny czas rozerwania.

## **7. „Przeciąganie liny”**

Liczba uczestników - dowolna,

Miejsce - mata do judo,

Przybory - lina długości ok. 5 m,

Ustawienie - zawodnicy podzieleni na dwie drużyny ustawione w dwóch rzędach naprzeciwko siebie,

Przebieg

Zawodnicy chwytają linę tak, aby jedna drużyna trzymała ją po jednej a druga po drugiej stronie. Na sygnał drużyny przeciągają linę. Ta z nich, która przeciągnie linę na swoją stronę wygrywa, poruszanie się po macie - shintai, obroty ciała - tai-sabaki

**AIDA HIKOISHI (8 DAN) NAZYWA TAI-SABAKI I SHINTAI**  
**PRAKTYCZNĄ PRACĄ CIAŁA**

Właściwe poruszanie się po macie spełniają dwa podstawowe rodzaje kroków: suri-ashi i tsugi-ashi. Suri-ashi to krok przestawny, w którym nogi na przemian przesuwane są po macie.

Tsugi-ashi to krok dostawny. Ruch rozpoczyna noga wykroczna, która przesuwa się o kilka centymetrów, następnie dostawiamy o tyle samo nogę zakroczną.

Poruszając się po macie należy:

- wyeliminować ruchy pionowe ciała,
- wyeliminować kroki dodatkowe,
- przesuwać się nie odrywając stóp od maty,
- utrzymać nogi ugięte w stawie kolanowym,
- zachować wyprostowaną postawę,
- unikać łączenia i krzyżowania nóg.

### **1. Berek „shintai”**

Liczba uczestników - dowolna,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni swobodnie na macie,

Przebieg

Jeden z zawodników zostaje wyznaczony berkiem i stara się dotknąć innego. Przez całą zabawę zawodnicy poruszają się wyznaczonym krokiem tj. suri-ashi lub tsugi-ashi.

### **2. „Odbicie w lustrze”**

Liczba uczestników - dowolna,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni swobodnie na całej macie przodem do prowadzącego

Przebieg



Prowadzący staje przed grupą i wykonuje prawidłowe poruszanie się po macie. Zawodnicy muszą zachować odpowiednie tempo i poprawność poruszania się. Najslabiej wykonujący naśladowanie zawodnicy po kolei odpadają, aż do wyłowienia zwycięzcy.

### **3. „Berek z partnerem”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy w dwójkach bokiem do siebie, trzymając jedną ręką prawą, drugą ręką lewą za kołnierz judogi kolegi,

Przebieg

Jedna z par zostaje wyznaczona berkiem i stara się dotknąć inną parę. Przez całą zabawę wszyscy poruszają się krokiem suri-ashi lub tsugi-ashi.

### **4. „Wyścig shintai”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Przybory - dwie chorągiewki,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach naprzeciwko siebie,

Przebieg

Na sygnał zawodnicy stojący jako pierwsi w swoich rzędach startują w kierunku chorągiewki, obiegając ją i wracając, po czym startują następni w swoich rzędach. W kierunku chorągiewki zawodnicy poruszają się krokiem suri-ashi, a od chorągiewki tsugi-ashi. Jeżeli zawodnik porusza się niewłaściwie, drużyna otrzymuje punkt karny. Drużyna, która pierwsza ukończyła wyścig uzyskuje tyle punktów ilu miała zawodników. Drużyna, która druga ukończyła wyścig otrzymuje połowę wartości, którą otrzymała drużyna pierwsza. Po odjęciu punktów karnych wygrywa drużyna, która zgromadziła więcej punktów.

## WYCHYLENIA – KUZUSHI

Wychylenie przeciwnika jest jednym z najważniejszych działań w judo. Kuzushi to naruszenie równowagi przeciwnika przy równoczesnym zachowaniu własnej.

Gdy stan równowagi przeciwnika jest naruszony można z łatwością kontrolować jego ciało i przy małym nakładzie sił wykonać skuteczny rzut.

Wyróżniamy osiem podstawowych kierunków kuzushi:

- 1) wychylenie w przód – kuzushi momae,
- 2) wychylenie w tył -kuzushi moushiro,
- 3) wychylenie w prawo - kuzushi-migi-yoko,
- 4) wychylenie w lewo - kuzushi-hidari-yoko,
- 5) wychylenie w prawo w skos w przód - kuzushi-migi-mao-sumi,
- 6) wychylenie w lewo w skos w przód - kuzushi-hidari-mao-sumi,
- 7) wychylenie w prawo w skos w tył - kuzushi-migi-ushiro-sumi,
- 8) wychylenie w lewo w skos w tył – kuzushi-hidari-ushiro-sumi.

W grupie zabaw, które pozwalają na zrozumienie istoty wychylenia i jego wyćwiczenie będą wszystkie walki o utrzymanie równowagi.

### **1. „Walka kogutów”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy w przysiadzie o ramionach ugiętych i dłoniach na wysokości barków

Przebieg

Zawodnicy uderzeniami dłoni starają się wytrącić partnera z równowagi.

## **2. „Nie odrywaj nóg”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Przybory - dwie chorągiewki,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni prawymi bokami do siebie. Stopy ustawione w rozkroku na jednej linii

Przebieg

Zawodnicy chwytają prawymi rękami za końce prawych rękawów przeciwnika. Zadaniem ich jest wytrącenie partnera z równowagi, tak aby oderwał nogę od maty, przy czym samemu należy zachować równowagę i tego uniknąć. Wygrywa ten, który więcej razy wytrąci partnera z równowagi.

## **3. „Utrzymaj równowagę”**

a) Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - partnerzy stoją na jednej nodze trzymając prawymi rękami za końce rękawa judogi przeciwnika

Przebieg

Zadaniem zawodników jest wytrącenie przeciwnika z równowagi tak, aby podparł się drugą nogą lub upadł. Wygrywa ten, któremu uda się to więcej razy.

b) Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni w pozycji zasadniczej, o ramionach zgiętych i dłoniach na wysokości barków

Przebieg

Uderzeniami dłoni zawodnicy starają się wytrącić partnera z równowagi. Wygrywa ten, który więcej razy wykona to zadanie.

c) Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - jeden z zawodników staje na jednej nodze drugą podaje partnerowi

Przebieg

Zawodnik trzymający nogę partnera ma za zadanie wytrącić go z równowagi powodując jego upadek. Nie wolno podnosić nogi powyżej linii barków. Wygrywa ten, który w krótszym czasie (nie dłuższym jednak niż 15 s.) wyróci partnera.

### **PADY – UKEMI**

Właściwe opanowanie padów jest bardzo ważnym czynnikiem w nauczaniu judo.

Niedoskonałe ich opanowanie może w przyszłości utrudniać nauczanie rzutów i zniechęcać do judo młodszych zawodników. Przy wykonywaniu rzutów każdy z ćwiczących musi świadomie kontrolować własne ciało, musi mieć również właściwie utrwalone odruchy, które uchronią go od przykrych kontuzji.

Nauczanie rzutów nie powinno być rozpoczęte zanim nie opanuje się wystarczająco techniki padów. Nauczamy ich od pozycji niższych, zwiększając stopniowo stopień trudności poprzez podwyższanie pozycji i przyspieszanie tempa.

Wyróżniamy trzy podstawowe rodzaje padów:

- 1) pad w tył koho-ukemi,
- 2) pad w bok yoko-ukemi,
- 3) pad w przód z przewrotem zempo-ukemi.

### **1. „Toczenie pilek”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Przybory - dwie chorągiewki,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni są w dwóch rzędach, naprzeciwko rzędów w odległości 3 m stoi chorągiewka

Przebieg

Pierwszy w rzędzie wykonuje siad skulony, drugi na sygnał podany przez prowadzącego rozpoczyna toczyć partnera. Zawodnik jest toczony do chorągiewki, gdzie następuje zmiana ról. Gdy pierwsza para z rzędu skończy toczenie startuje druga. Wygrywa ten rząd, który pierwszy zakończy toczenie.

### **2. „Kto głośniej”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy w leżeniu tyłem w parach obok siebie na całej macie. Nogi ugięte, stopy oparte o matę, broda przy klatce piersiowej

Przebieg

Zawodnicy unoszą ręce w przód i jak najmocniej uderzają w matę tak, aby ręce odskoczyły od maty, prowadzący obserwuje obu zawodników z pary i wyłania zwycięzcę.

### **3. „Kto szybciej”**

Liczba uczestników - dowolna,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni na całej macie tak, aby każdy z nich mógł wykonać pad w tył (koho-ukemi)

Przebieg

Na sygnał zawodnicy wykonują pad w tył i jak najszybciej wstają do pozycji zasadniczej. Przewodniczący wyłania pięciu najszybciej wykonujących pad, z których grupa i prowadzący wybierają zwycięzcę.

#### **4. „Kto lepiej”**

Liczba uczestników - dowolna,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni w rzędach na końcu maty

przebieg

Zawodnicy wykonują po kolei zempo-kaitem-ukemi, z których prowadzący wyłania 5 zawodników. Wybrana grupa powtarza zempo-kaitem-ukemi. Prowadzący wraz z grupą wyłaniają najlepiej wykonującego ukemi.

#### **5. „Wyścig ukemi”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Przybory - dwie chorągiewki,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni są w dwóch rzędach, naprzeciwko rzędów w odległości 4 m stoi chorągiewka

Przebieg

Pierwszy z rzędów startuje na sygnał prowadzącego, w połowie drogi pomiędzy chorągiewkami wyzempo-kaiten-ukemi, obiega chorągiewkę i wraca na linię startu, stąd startuje następny w rzędzie. Wygrywa ten rząd, który szybciej ukończy wyścig.

## **6. „Berek ukemi”**

Liczba uczestników - dowolna,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni swobodnie na całej macie

Przebieg

Zawodnik wyznaczony przez prowadzącego stara się dogonić innego z grupy zawodnika.

Zawodnik dotknięty ręką przez berka wykonuje zempo-kaiten-ukemi i berkuje innego zawodnika.

## **WEJŚCIE DO RZUTU – TSAUKURI.**

Tsaukuri jest to przyjęcie najlepszej pozycji dla wykorzystania rzutu. Tsaukuri wynika z:

- 1) Poprawnego kierowania ciałem przeciwnika.
- 2) Odpowiedniego ustawienia własnego ciała.

## **1. „Berek biodrami”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - dwa materace/2m x 2m/ w macie judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni w parach w obrębie dwóch materacy

Przebieg

Jeden z pary zawodników stara się dotknąć biodrami lub pośladkami bioder partnera. Drugi poprzez zręczne poruszanie się w obrębie pola zabawy unika dotknięcia biodrami. Po dotknięciu biodrami następuje zmiana ról. uwagi - należy zwracać uwagę, aby zawodnicy zachowali prawidłowo wyprostowaną postawę i poruszali się tak jak porusza się w judo.

## **2. „Uderz w biodro”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni są w parach na całej macie

Przebieg

Zawodnicy chwytają lewymi rękami końce lewych rękawów judogi partnera. Każdy z zawodników ma za zadanie dotknąć prawą ręką biodra lub pośladka partnera, jednocześnie nie dopuścić do dotknięcia własnego biodra. Zwycięża ten, który więcej razy dotknie bioder partnera.

## **3. „Uderz w kolano”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni w parach na macie

Przebieg

Zawodnicy przyjmują postawę obronną jigotai. Zadaniem ich jest dotknięcie ręką kolana partnera i jednocześnie nie dopuszczenie do dotknięcia własnych kolan. Zwycięża ten, który więcej razy dotknie kolan partnera. uwagi - postawa jigotai stosowana jest w obronie, charakteryzuje się szerokim rozstawieniem stóp i dużo większym ugięciem kolan niż postawa naturalna. Pozwala to na zwiększenie powierzchni podparcia oraz obniżenie środka ciężkości, a co za tym idzie na poprawę stabilności. Zblokowanie stawów biodrowych uniemożliwia jednak szybkie zmiany pozycji a więc utrudnia wykonanie szybkiego ataku.

## **4. „Chwyć za nogę”**



Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie

Przebieg

Na sygnał podany przez prowadzącego jeden z pary stara się chwycić partnera za nogę, drugi broni się przed tym. Liczymy ilość chwyków za nogę w ciągu 1 min. Po tym czasie następuje zmiana ról. Wygrywa ten, który więcej razy chwyci za nogę. uwagi - zwracamy uwagę, aby broniący i atakujący zachowali właściwą postawę i poruszali się po macie. Zabawa uczy wejścia do rzutu a także obronnej postawy jigotai.

## **5. „Dotknij stopy”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni są w parach na dwóch materacach o wymiarach 2 m x 2m

Przebieg

Zawodnicy mają poruszać się tylko w obrębie dwóch materacy, nie odrywając stóp od maty. Każdy z zawodników ma za zadanie dotknąć jak największą ilość razy swoją prawą stopą lewej stopy przeciwnika. Ten, który więcej razy dotknie stopy partnera wygrywa.

## **REALIZACJA RZUTU - KATE**

Kate jest to zrealizowanie rzutu wynikającego z kontynuowania wychylenia (kuzushi) i wejścia (tsukuri).

Kuzushi, tsukuri i kate stanowią trzy fazy rzutu ściśle ze sobą połączone, pomiędzy którymi w praktyce nie powinno przerw ani żadnych zahamowań ruchu.

## **1. „O-soto-gari”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni prawymi bokami do siebie, uchwyt lewą ręką za prawy rękaw partnera, prawą ręką za lewy kołnierz judoki

Przebieg

Zawodnicy zaczepiają prawe nogi od zewnątrz. Stojąc na lewej nodze starają się podciąć prawą nogę partnera z jednoczesnym pchaniem partnera do tyłu. Zabawę powtarzamy trzy razy, po czym zmieniamy układ na lewostronny i nogę podciągającą. Wygrywa ten, który więcej razy przewróci partnera. uwagi - w czasie walki nie wolno podierać się nogą podcinającą.

## **2. „Ko-uchi-gari”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy stoją w prawej postawie naturalnej (migi-shisentai), trzymając prawy uchwyt kumi-kata

Przebieg

Zawodnicy zaczepiają prawe nogi od wewnątrz jak do ko-uchi-gari stojąc na lewej nodze. Na sygnał zawodnicy mają za zadanie przejść partnera trzy razy. Wygrywa ten, który więcej razy przewróci partnera.

## **3. „O-uchi-gari’**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy stoją w prawej postawie naturalnej (migi-shisentai), trzymając prawy uchwyt kumi-kata

Przebieg

Pierwszy z zawodników zaczepia prawą nogą za lewą nogę partnera jak do rzutu o-uchi-gari. Pierwszy z nich ma za zadanie przewrócić swego przeciwnika. Jeżeli drugi utrzyma się przez 10 s, 1 pkt przyznaje się temu, który skutecznie się bronił. Jeżeli zawodnik atakujący przewróci partnera otrzymuje 1 pkt. Zabawę powtarzamy trzy razy, po czym następuje zmiana ról. Wygrywa ten, który zdobył więcej punktów.

#### **4. „Ko-soto-gari”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - pierwszy z zawodników staje prawym bokiem z lewej strony partnera i chwytą go prawą ręką za kołnierz judogi, drugi chwytą go lewą ręką za kołnierz judoki

Przebieg

Pierwszy z zawodników staje na lewej nodze, Pprawą zaczepia jak do ko-soto-gari. Jego przeciwnik stoi na prawej nodze z uniesioną lewą nogą. Pierwszy z ćwiczących ma za zadanie przewrócić przeciwnika. Jeżeli drugi utrzyma się przez 10 s 1pkt przyznajemy temu, który skutecznie się bronił. Jeżeli zawodnik atakujący przewróci partnera otrzymuje 1 pkt. Zabawę powtarzamy trzy razy, po czym następuje zmiana ról. Wygrywa ten, który zdobył więcej punktów.

#### **5. „Nie przewróć się”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie na lewych nogach, prawe nogi podają swemu partnerowi.

## Przebieg

Na sygnał zawodnicy mają za zadanie przewrócić partnera samemu utrzymując równowagę. Zabawę powtarzamy trzy razy, po czym zmieniamy nogę podporową. Wygrywa ten, który więcej razy przewróci swego partnera, uwagi - nogi przeciwnika nie wolno podnosić powyżej pasa.

## 6. „Wywrócić partnera”

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie, jeden z nich podaje nogę przeciwnikowi

## Przebieg

Zawodnik trzymający nogę partnera ma za zadanie wywrócić go. Zabawę powtarzamy trzy razy, po czym następuje zmiana ról. Wygrywa ten, który więcej razy wywróci partnera. Czas trwania zabawy 20 s. uwagi - partner trzymający nogę nie może jej podnieść powyżej pasa

## TECHNIKI WALKI W PARTERZE NE-WAZA

Ne-waza jest to technika walki w parterze, do której dochodzi po nieudanej próbie rzutu partnera. Dobra znajomość ne-waza jest niezbędna dla odniesienia zwycięstwa w walce.

Ne-waza składa się z:

1) Osaekemi-waza techniki trzymań. Aby wygrać walkę przez trzymanie należy przytrzymać partnera przez 25 s

2) Shime-waza techniki uduszeń. Aby wygrać walkę przez uduszenie przeciwnik musi

poddać się lub w wypadku omdlenia poddaje go sędzia. (W Olimpiadach Specjalnych zawodnicy nie mogą wykorzystywać technik duszeń)

3) Kansetsu-waza technika dźwigni . Aby wygrać walkę przez dźwignię, należy ją skutecznie zastosować tylko na staw łokciowy. .(W Olimpiadach Specjalnych zawodnicy nie mogą wykorzystywać technik duszeń)

( Jednocześnie z nauczaniem trzymań, uduszeń i dźwigni należy nauczyć sposobów uwalniania się z trzymań i połączeń (kombinacji) w walce w parterze.

### **1. „Wypchnij z kwadratu”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy w klęku podpartym w kwadracie 2 m x 2 m

Przebieg

Na sygnał prowadzącego zawody zawodnicy starają się wypchnąć partnera z kwadratu.

Zawodnikom nie wolno jest się podnosić z kolan. Wygrywa ten, który w ciągu 1 min. Więcej razy wypchnie przeciwnika z pola walki.

### **2. „Przepychanka barkami”**

Liczba uczestników - dowolna,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy w klęku podpartym naprzeciwko siebie, stykają się barkami

Przebieg

Na sygnał zawodnicy starają się przepchnąć partnera do tyłu. Wygrywa ten, który więcej razy przepchnie partnera. Odmianą przepychanki barkami jest przepychanka tyłem, w której zmieniamy jedynie ustawienie zawodnika. Zawodnicy przyjmują pozycję w klęku podpartym.

### **3. „Kto szybciej wstanie z partnerem”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - jeden z zawodników w leżeniu przodem, drugi siedzi na plecach partnera trzymając go za barki

Przebieg

Na sygnał prowadzącego zawodnicy znajdują się w leżeniu tyłem i starają się wstać jak najszybciej z partnerem na plecach. Zwyciężają ci, którzy najszybciej wstaną.

### **4. „Dotknij w rękę”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy w podporze przodem naprzeciwko siebie

Przebieg

Na sygnał zawodnicy starają się dotknąć ręki partnera nie pozwalając dotknąć własnej.

### **5. „Powalenie z podporu”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - zawodnicy w podporze przodem naprzeciwko siebie

Przebieg

Na sygnał zawodnicy mają za zadanie w dowolny sposób spowodować upadek partnera lub podparcie się kolan. Zwycięża ten, który pierwszy osiągnie trzy wygrane.

## **6. „Trzymaj ciężarem ciała”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem, drugi w leżeniu przodem w parterze

Przebieg

Na sygnał prowadzącego zawodnik trzymający stara się przez 30 s utrzymać przeciwnika na plecach. Zawodnicy zabawę powtarzają trzy razy, po czym następuje zmiana ról. Ten, który więcej razy utrzyma partnera wygrywa.

## **7. „Kto szybciej obejmie nogami”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - jeden z ćwiczących w leżeniu przodem, drugi staje nad nim chwytając go za pas

Przebieg

Na sygnał zawodnicy starają się jak najszybciej unieść za pas partnera i objąć go nogami.

Partner zrećnie broni się, prowadzący wyłania trzech najszybszych zawodników.

## **8. „Uwolnij się z objęcia nogami”**

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem oplata nogami partnera

Przebieg

Na sygnał dany przez prowadzącego zawodnik będący między nogami stara się uwolnić z objęcia partnera. Prowadzący wyłania trzech najszybszych zawodników.



## SŁOWNIK TERMINÓW JAPOŃSKICH STOSOWANYCH W JUDO

### A

ashi – waza	technika nożna
atemi – waza	technika uderzeń

### B

barai (harai)	zamiatanie, zagarnianie
butsukari uchikomi	forma ćwiczeń rzutów

### D

dan	stopień w judo, stopień mistrzowski
do	również droga, sposób osiągnięcia czegoś
doje	miejsce do ćwiczeń w judo
dojime	ściskanie tułowia

### G

gake	zahaczyć, otoczyć
geiko	ćwiczenie
goshi	biodro

### H

hairi-kata	sposób wejścia do trzymań
hajime	komenda w walce w judo naprzód
happo-no kuzushi	wychylenie w ośmiu kierunkach
hidari	lewy
hidari-jigatai	lewa postawa obronna
hidari-shisentai	lewa postawa naturalna
hon	zasada

### J

jigohontai	zasadnicza postawa obronna
jigotai	postawa obronna
ju	zwinny, miękki
judogi	ubiór do judo
judoka	uprawiający judo

### K

kaeshi-waza	technika kontrataku
kake	w judo: końcowa faza ataku
kari lub gari	w judo: podcięcie
kata	bark, forma, kształt w judo „formy poszczególnych technik wykonywane w ułożonym z góry porządku
katame-waza	chwyt, technika chwytu
keiko (geiko)	ćwiczenia, trening
Kodokan	szkoła judo w Tokio

koho-ukemi	pad w tył
kashi-waza	technika biodrowa
kumi-kate	sposób uchwytu
kuzure	odmiana
kuzushi	niszczenie, w judo: wytrącenie przeciwnika z równowagi

### M

mae	przód
ma-sutemi-waza	rzut przez upadek samego siebie do tyłu
mate	w judo: komenda przerywająca walkę, puść
migi jigotai	prawa postawa obronna

### N

nage	rzut
nage-no-kate	formy rzutów
ne-waza	technika (walki) w leżeniu

### O

o	duży
osae-kemi-waza	technika trzymań

### R

randori	w judo: rodzaj ćwiczeń
renschu	zajęcia praktyczne

### S

sabaki	skręty ciała
shime-waza	technika duszeń
shintai	w judo: poruszanie się
shizei	postawa judo
shisen hontai	zasadnicza postawa naturalna
suri-ashi	przesuwanie nogi, w judo: jeden ze sposobów poruszanie się po
macie	

### T

tachi	pozycja stojąca
tachi-rei	sposób pozdrawiania w pozycji stojącej
tachi-waza	technika rzutów w pozycji stojącej
tai-sabaki	ruchy skrętu i obrotu
tandoku renshu	bez przeciwnika
te-waza	techniki ręczne
tori	w judo: judoka wykonujący technikę, atakujący
tsugi-ashi	dostawianie nogi, w judo: jeden ze sposobów poruszania się po macie

### U

uke	w judo: judoka, który jest partnerem tori
-----	---

ukemi pady, przewroty

**W**  
waza umiejętności, technika

**Z**  
zareii pozdrowienie, ukłon w pozycji siedzącej  
zempo-ukemi pady w przód

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Bondarowicz M. : Zabawy i gry ruchowe. Warszawa 1982
2. Bondarowicz M.:Zabawowe formy ćwiczeń gimnastycznych. Warszawa 1969
3. Chromiński Z.:Metodyka sportu dzieci i młodzieży. Warszawa 1976
4. Dmowski Z., Skubis J.:Zapasy i judo Sport i Turystyka. Warszawa 1976
5. Głaz A., Kuźmiński S.:Gry i zabawy w treningu judo. Kultura Fizyczna 1962 nr 2
6. Koboyashi K.:Judo sportowe.
7. Krawczyk M.:Gry drużynowe w szkole podstawowej. Warszawa 1964
8. Krążel T.:Judo a zapobieganie i korygowanie wad kręgosłupa: WF i M.S. nr 7 1980
9. Naglak Z.:Trening sportowy, teoria i praktyka. Warszawa 1979
10. Pawluk J.:Judo mistrzów. Sport i Turystyka . Warszawa 1981
11. Pawluk J.:Judo sportowe. Sport i Turystyka .Warszawa 1973
12. Takagaki S.:Judo w technikach. Warszawa 1982
13. Trzeźniowski R.:Gry i zabawy ruchowe:Warszawa 1966