

CZEŚĆ TEORETYCZNA

1. Kto założył judo?

-Jigorō Kanō (czyt. Dżigoro Kano)

2. W którym roku powstało judo?

-1882 roku

3. W którym państwie powstało judo?

-Japonia

4. Co oznacza słowo „judo”

-„łagodna droga”

5. Jak się nazywała pierwsza szkoła judo?

-Kodokan

6. Wymień stopnie szkoleniowe KYU:

-biały

-biało-żółty

-żółty

-żółto-pomarańczowy

-pomarańczowy

-pomarańczowo-zielony

-zielony

-niebieski

-brązowy

7. Wymień stopnie mistrzowskie DAN:

1-5 DAN – czarny

6-8 DAN – biało-czerwony

9-10 DAN - czerwony

8. Podaj 3 zasady w judo:

-Pierwsza zasada: „*Ustąp aby zwyciężyć*”

-Druga zasada: „*Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku*”

-Trzecia zasada: „*Trenowanie dla wzajemnego dobra i korzyści*”

9. Podstawowe terminy w judo:

-Hajime (czyt. hadżime) - zaczynamy

-Mate - komenda na przerwanie walki, stop

-Sore mate - koniec

-Judoka (czyt. dżudoka) osoba trenująca judo

-Judoga- strój do judo

-Obi – pas od judogi

-Dojo (czyt. dodżo) - sala judo

-Tatami - mata na, której ćwiczą judocy

-Tori – zawodnik, który wykonuje rzut

-Uke – zawodnik, na którym wykonuje się rzut

-Randori – walka szkoleniowa

10. Jakie są punkty i kary podczas walki:

-Punkty: Waza-ari, Ippon

-Kary: Shido, Hansokumake

11. Techniki judo dzielimy na grupy:

-Nage-waza (technika rzutów)

-Katame-waza (technika obezwładnień, trzymań)

12. Jakiego koloru mogą być judogi?

-Niebieskie

-Białe

13. Wymień minimum trzech polskich medalistów Igrzysk Olimpijskich:

-Waldemar Legień (2x złoto)

-Paweł Nastula (złoto)

-Antoni Zajkowski (srebro)

-Janusz Pawłowski (srebro i brąz)

-Aneta Szczepańska (srebro)

-Marian Tałaj (brąz)