Džudo (Judo)

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *02/01/2011 - 20:17*

Definícia

Jedno z bojových umení, ktorého pôvod treba hľadať v Japonsku, ktoré vzniklo vyčlenením určitých techník z viacerých bojových umení, najmä JU Jutsu. Osobnosťou, ktorá má vznik tohoto športu na svedomí bol profesor Jigoro Kano. V podstate vytvoril vlastnú školu bojového umenia pod názvom Kudokan a začal v nej vyučovať vlastný systém JiuJitsu, ktorý nazval Judo. Korene Judo treba hľadať už niekde okolo roku 1882, no pre tento šport boli rozhodujúce tridsiate roky 20. storočia.

Judo môže byť chápané ako zaujímavý šport, umenie, rekreačná či spoločenská aktivita, kondičný program, spôsob sebaobrany alebo výkonnostný šport, čo poskytuje jeho priaznivcom široké možnosti sebarealizácie v každom veku. Nezanedbateľnou výhodou hovoriacou v prospech juda je aj nízka finančná náročnosť tohto športu, možnosť tréningov počas celého roka. Judo je však v prvom rade bojové umenie, spôsob sebaobrany, šport, ktorý všestranne rozvíja telesnú zdatnosť ako aj psychickú odolnosť cvičenca - judoka. Filozofia judo kladie veľký dôraz na techniku a psychické schopnosti, prostredníctvom ktorých dokáže judista v prípade potreby eliminovať aj podstatne silnejšieho protivníka. Nezanedbateľnou súčasťou cvičenia judo je aj jeho etika, ktorá prispieva k harmonickému rozvoju osobnosti cvičiaceho a najmä v prípade mládeže má aj silný výchovný charakter.
Judo je síce individuálny šport, ale tréningy sú možné len v kolektíve, takže judista pravidelne rozvíja aj svoje sociálne zručnosti. Pre hyperaktívne deti je judo vynikajúcim spôsobom odreagovania sa a "vybitia" nadbytočnej energie či agresivity, ktorá sa môže uvoľniť pri úpolových hrách či samotnom zápase. Pri tréningoch sa určite stretnete i z množstvom akrobatiky, keďže judo je hlavne o obratnosti a pohotovosti.
Judo rozhodne patrí medzi populárnejšie bojové umenia o čom najlepšie svedčí aj to, že ako jediné z východných bojových umení je aj na programe olympijských hier.

Stručné pravidlá
Cieľom zápasu v jude je predviesť na zápasovej ploche tatami na súperovi niektorú z techník boja v postoji (HOD SÚPERA NA CHRBÁT) alebo na zemi (DRŽANIE - 25 sekúnd, ŠKRTENIE, PÁČENIE - vzdanie sa súpera, poklepaním na tatami, alebo súpera) a dosiahnuť tak celý bod, tzv. Ippon, ktorým končí zápas pred časovým limitom.

Ak ippon nie je dosiahnutý, zápasí sa na čistý čas (2-5 min.) pričom rozhodca boj riadi pokynmi hajime(začnite) a mate (čakajte).
Okrem ipponu sú pretekári hodnotení ešte nižšími oceneniami wazari, yuko, koka.
Hodnotenia techník sa nesčítavajú a jedno hodnotenie je viac ako ľubovoľný počet nižších (výnimkou sú 2 wazari, ktoré znamenajú ippon).
Za porušenie pravidiel sa udeľujú ľahké tresty tzv. Shido (najčastejšie pasívny štýl boja, vykročenie zo zápasiska). Shido sa sčítavajú, takže 1. trest = koka, 2. trest = yuko, 3. = wazari, 4 = ippon pre súpera. Výnimočne je pretekár trestaný za hrubé porušenie pravidiel diskvalifikáciou - hansoku make.

Zdroj

www.judo.sk

Výskyt

bojový šport

URL adresa zdroja: https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/d%C5%BEudo-judo