

## WYMAGANIA NA STOPNIE KYU

### WYMAGANIA TECHNICZNE I CZASOWE REGULAMIN UZYSKIWANIA STOPNI KYU – POLSKI ZWIĄZEK JUDO

#### Stopnie szkoleniowe KYU

Prawo nadawania stopni od 6 do 1 KYU mają trenerzy lub instruktorzy judo kierujący bezpośrednio szkoleniem egzaminowanego posiadający minimum 1 DAN zweryfikowani przez Polski Związek Judo.

Uwaga! W przypadku gdy trener lub instruktor kierujący bezpośrednio szkoleniem egzaminowanego nie posiada minimum stopnia 1 DAN uczestniczy w egzaminie jako drugi członek komisji, a egzamin prowadzi inny uprawniony trener posiadający wymagany stopień.

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.

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.

Przy nadawaniu jakiegokolwiek stopnia obowiązuje zachowanie kolejności stopnia. Nie dopuszcza się omijania stopni.

#### Rodzaje stopni KYU

Ustala się 9 stopni Kyu w oparciu o Nage-waza i Katame-waza 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

#### Kryteria zdobywania stopnia KYU

- 6 – 5 KYU spełnienie wymagań technicznych
- 4 – 1 KYU spełnienie wymagań technicznych i sportowych

#### Wymagania techniczne

Aby uzyskać wyższy od posiadanego stopień judo należy zdać egzamin techniczny demonstrując techniki wyznaczone niniejszym regulaminie dla danego stopnia oraz

wykazać się umiejętnością technik obowiązujących na wszystkie poprzednim stopnie. NAGE WAZA należy demonstrować w YOKU SOKU GEIIKO na obydwie strony, a KATAME WAZA wraz z HAIRI KATA.

Forma zdawania egzaminów określona jest przez instrukcje dla trenerów i instruktorów uczestniczących w kursie doszkoleniowym organizowanym przez PZJudo dla osób i uprawnionych do przyjmowania egzaminów.

### **6 Kyu – pas biały**

- 1/ Składanie judogi, wiązanie pasa, pojęcia UKE, TORI
- 2/ REI HO
- 3/ SHIZEN (SHIZEN TAI)
- 4/ TSUGI ASHI. AYUMI ASHI,
- 5/ UKEMI z pozycji kucznej
- 6/ KUMI KATA
- 7/ HAPPO NO KUZUSHI

#### KATAME WAZA

Hon Kesa Gatame  
Tate Shiho Gatame  
Yoko Shiho Gatame  
Kami Shiho Gatame

### **5,5 Kyu – pas biało-żółty**

- 1/ Historia i zasady judo
- 2/ SHIZEN (JIGO TAI)
- 3/ SHIN TAI (TSUGI ASHI, AYUMI ASHI,)
- 4/ TAI SABAKI
- 5/ UKEMI z postawy wysokiej, z podwyższenia, przez przeszkody

#### NAGE WAZA

De Ashi Harai  
Soto Gari  
Uchi Gari  
Ko Soto Gari

### **5 Kyu – pas żółty**

#### 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**

## NAGE WAZA

Tsuri Goshi  
Okuri Ashi Harai  
Ippon Seoi Nage  
Hiza Guruma  
O Goshi

## KATAME WAZA

Kata Gatame  
Mune Gatame

### **4 Kyu – pas pomarańczowy**

## 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**

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**

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**

#### 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**

Morote Gari  
Hane Makikomi  
Sukui Nage  
O Guruma  
Soto Makikomi  
O Soto Guruma  
Uki Waza  
Yoko Wakare  
Ura Nage

Sumi Otoshi

## LICZEBNIKI JAPONSKI I SŁÓWKA JAPONSKIE

Liczebniki i ich wymowa:

- 1 – ichi (iczi)
- 2 – ni (ni)
- 3 – san (san)
- 4 – shi (si) / yon (jon)
- 5 – go (go)
- 6 – roku (roku)
- 7 – shichi (sici)
- 8 – haich (haci)
- 9 – ku (kju)
- 10 – ju (dziu)
- 20 – ninju
- 30 – sanju
- 40 – yonju
- 50 – goju
- 100 – hayku

Podstawowe pojęcia używane podczas treningów i zawodów judo:

- JU: zwinność, ustępować
- DO: droga, zasada
- JUDO: droga do zwinności
- JUDOKA: zawodnik
- SHINPAN: arbiter
- JUDOGI: strój, judoga
- SENSEI: trener
- ERI: kołnierz
- OBI: pas
- KYU: stopień, ranga
- DOJO: sala do sportów walki judo
- TATAMI: mata
- HAJIME: rozpocząć walkę
- MATTE: czekać
- SONO MAMA: nie ruszać się, używana tylko w ne-waza (w parterze)
- YOSHI: naprzód, dalej, wznowienie walki
- OSAEKOMI: trzymanie
- TOKETA: koniec trzymywania
- MAITTA: poddaję się
- SORE – MADE: koniec walki
- IPPON: 10 punktów
- WAZA – ARI: 7 punktów
- WAZA – ARI AWESSATE IPPON: dwa wazari dają ippon
- SHIDO: kara
- HANSOKU – MAKE (Ippon): dyskwalifikacja
- REI: ukłon
- WAZA: umiejętność, technika

TOKUI WAZA: ulubiona technika  
NAGE – WAZA: techniki rzutów  
TACHI – WAZA: techniki w pozycji stojącej  
TE – WAZA: techniki ręczne  
KOSHI WAZA: techniki biodrowe  
ASHI WAZA: techniki nożne  
SUTEMI WAZA: techniki poświęcenia  
MA SUTEMI WAZA: techniki z upadkiem atakującego na plecy  
YOKO SUTEMI WAZA: techniki z upadkiem atakującego na bok  
KATAME – WAZA: techniki obezwładniania  
NE WAZA: techniki walki w parterze  
OSAE KOMI WAZA: techniki trzymania  
SHIME WAZA: techniki duszenia  
KANSETSU WAZA: techniki dźwigni

#### Mini słowniczek japoński – judo

arigato – dziękuję  
ashi – noga  
ashi waza – technika nożna  
ashikubi – grzbiet stopy, staw skokowy  
atama – głowa  
atemi waza – technika uderzeń  
awase – łącznie, razem  
awase waza – techniki łączone  
ayumi ashi – krok zwykły, spacerowy

barai – zamiatanie, zagarnięcie  
basami – nożyce  
budo – ogólna nazwa sztuk walki  
bushi – wojownik  
Bushido – kodeks regulujący życie wojowników  
chugaeri – fikołek, przewrót  
dan – poziom, stopień mistrzowski  
de – wyjście, wystawienie  
do – droga, sposób osiągnięcia czegoś  
dojime – ściskanie tułowia przeciwnika  
dojo – sala, w której trenuje się sztuki walki  
domo arigato – dziękuję bardzo  
eri – kołnierz

fusegi kata – sposób obrony  
gaeshi – kontratak  
gake – otoczyć, owinąć, zahaczyć, łamać  
garami – uchwyt zamykający, klucz (zapaśniczy)  
geiko – trening, ćwiczenie  
goshi – biodro  
guruma – koło

hadaka – nagi, goły  
hai – tak  
hajime – początek, naprzód  
hane – skok, sprężyna, skrzydło, wybuchać  
hansoku – dyskwalifikacja  
hansoku make – przegrana za naruszenie przepisów, dyskwalifikacja  
hantei – orzeczenie sędziowskie, werdykt  
happo – no kuzushi – wychylenie w ośmiu kierunkach  
hara – brzuch  
harai – zmiecenie, zagarnięcie, podcięcie  
hasami – nożyczki  
henka – odmiana, zmiana  
hidari – lewy  
hiji – łokieć  
hiki wake – remis  
hishigi – łamanie, zmiżdżenie  
hiza – kolano (hittsui, hizagashira, shittsui)  
hon – zasada, podstawa

ima ichido – jeszcze raz  
ippon – jeden punkt, punkt  
jigotai – postawa obronna  
jikan – czas – termin nakazujący zatrzymanie stoperów, aby danej chwili nie wliczać do czasu walki  
ju – zwinnie, miękko  
ju – podudzie  
juji – krzyż  
ju no kata – formy zwinności, łagodności, formy ćwiczeń dla kobiet i młodzieży

kaeshi – kontratak  
kaeshi waza – technika kontrataku  
kake – objąć, obchwycić, w judo końcowa faza ataku  
kakotsu – kostka  
kami – wierzchołek, górna część  
kani – krab  
kansetsu – staw, więzadło stawowe  
kari (gari) – ścinanie, ścięcie, podcięcie  
kata – bark  
kata – (jedna)strona  
kata – forma, kształt, formy poszczególnych technik, wykonywane w ułożonym z góry porządku  
kataha – jedno skrzydło, połowa  
katame waza – chwyt, technika chwytów  
kawashi – unik  
kawazu gake – oplatanie nogi przeciwnika  
keiko (geiko) – trening, ćwiczenie  
keikogi – ubiór do ćwiczeń, strój ćwiczebny  
ko – (w założeniach) mały, nieznaczący  
koho ukemi – pad w tył  
kokoro – duch, serce

kombanwa – dobry wieczór  
komi – przeciwko, wewnątrz  
konichiwa – dzień dobry (po południu)  
koshi (goshi) – biodra, lędźwie, talia  
koshi waza – techniki biodrowe  
kubi – szyja  
kumi – chwyt, uchwyt  
kumi kata – sposób uchwytu  
kuruma (guruma) – koło (u wozu), wóz  
kuzure – burzenie, psucie, wariant, odmiana  
kuzushi – niszczenie, wytrącenie przeciwnika z równowagi, wychylenia  
kyo – grupa  
kyoei – pacha  
kyu – stopień uczniowski

mae – przód  
maki komi – zwinąć, zwijać, objąć, wciągnąć  
maitta – poddaję się  
mata – pachwina  
mate – puść, komenda przerywająca walkę  
migi – prawy, prawa strona  
mizu – woda  
mokuso – medytować  
morote – obie ręce, w dwóch rękach  
mune – pierś  
murasame – okolica, gdzie wyczuwa się bicie tętnicy szyjnej

nagashi – zamiatać  
nage – rzut  
nage no kata – formy rzutów  
nage waza – techniki rzutów  
nakadaka – wypukły nami – średni, zwykły  
ne – obalenie, kładzenie  
ne waza – techniki (walki) w leżeniu  
Nippon – Japonia  
o – (w założeniach) wielki, duży  
obi – pas  
okuri – wysłanie, wypchnięcie  
osae – naciskać, napierać  
osae komi – przytrzymanie, trzymanie  
osaekomi waza – techniki trzymań  
otoshi – obniżać, opuszczać

Porando – Polska

randori – w judo: rodzaj ćwiczeń, walka  
renraku waza – techniki łączone  
renshu – trening, ćwiczenia, zajęcia praktyczne  
renzoku waza – seria technik  
ritsurei – pozdrowienie (ukłon) w pozycji stojącej



sabaki – skręty ciała  
sankaku – trójkąt  
sasae – podpora, podparcie, zatrzymanie, zablokowanie  
sayonara – do widzenia  
se – grzbiet, plecy  
seiza – pozycja siedząca  
sempai – „starszy rangą” sen i – wola walki  
sensei – mistrz, nauczyciel  
seoi – wziąć na plecy, nieść na plecach  
shihan – mistrz, profesor  
shiho nage – rzut w czterech kierunkach  
shikko – poruszanie się na kolanach  
shime waza – technika duszeń  
shintai – poruszanie się do przodu i cofanie się, ruch, poruszanie się  
shiroi – biały, zawodnik walczący po lewej stronie planszy  
shisei – postawa  
shisentai – postawa naturalna  
sho – rozpocząć (shodan – pierwszy Dan)  
shomen – do przodu  
sode – rękaw  
sono mama – tak, jak w tym stanie, w judo: komenda „bezruch”  
sore made – aż dotąd, koniec, w judo: komenda „koniec walki”  
soto – zewnętrzna strona  
sumi – róg, narożnik, kąt  
suri ashi – jeden ze sposobów poruszania się po macie  
sutemi – poświęcenie się, ryzykowanie

tachi – pozycja stojąca  
tachi rei – pokłon w pozycji stojącej  
tachi waza – techniki wykonywane w pozycji stojącej  
tai – ciało  
tai sabaki – ruchy skrętu i obrotowe, obroty tułowia  
tandoku renshu – techniki wykonywane bez przeciwnika  
tani – dolina  
tatami – mata treningowa  
tate – od góry do dołu  
tate – długość, wysokość, podłużny, pionowy, wzdłuż, równoległy  
te – ręka  
te waza – techniki ręczne  
tobi, tobu – lecieć, skakać, szybować  
tokui waza – ulubione techniki, najlepiej opanowane techniki  
tori – w sztukach walki – atakujący  
tsubame – jaskółka  
tsubame gaeshi – jaskółcza kontra  
tsugi ashi – dostawienie nogi, jeden ze sposobów poruszania się po macie  
tsuke – uderzać, pchać, bić  
tsukkomi – pchać  
tsukuri – w judo – druga faza ataku  
tsuri komi – połączony ruch pociągania – „wejście” i unoszenie

uchi – wewnątrz, wewnętrzna część  
ude – ramię  
uke – partner do ćwiczeń  
ukemi waza – pady i przewroty  
uki – postawienie, umieszczenie  
ura – odwrotna strona, tył  
ushiro – tył, tylnia strona  
utsuri – zmiana, przeniesienie, przejście

wakare – być rozdzielonym, oddzielonym  
waki – strona, bok, pacha  
waza – technika, metoda, zespół technik  
waza ari – przewaga, pół punktu

yama – góra  
yame – stop  
yoko – bok  
yoshi – w porządku, w judo – komenda wznawiająca walkę po przerwaniu jej przez sędziego  
yusei gachi – wygrana przez przewagę techniczną

zareii – pokłon w pozycji klęczącej  
zenpo kaiten ukemi – pady w przód z przewrotem  
zubon – spodnie treningowe