

UČÍME SA JUDO

deväť krokov k hnedému opasku

MILOŠ ŠTEFANOVSKÝ

UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE
FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

UČÍME SA JUDO

Miloš Štefanovský

Recenzenti:

doc. PhDr. Miroslav Ďurech, CSc.
Mgr. Matúš Konársky

UČÍME SA JUDO**Autor:**

© Mgr. Miloš Štefanovský, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu,
Katedra gymnastiky

Za odbornú a obsahovú stránku publikácie zodpovedá autor. Pri popise techník a preklade názvov techník do slovenského jazyka vychádzal autor z japonskej knihy Kodokan Judo a Kodokan japonsko - anglického terminologického slovníka. Autor publikácie nezodpovedá za žiadne zranenia a zdravotné problémy, spôsobené nesprávnym vykonávaním techník, obsiahnutých v tejto knihe.

Rozsah 102 strán, prvé vydanie, náklad 100 výtlačkov, vydané v roku 2017 v Brne.

Vydavateľ a tlač: Helbich, a.s., Brno, Česká Republika

Fotografie: Jakub Jorík

Tori & Uke: Miloš Štefanovský a Richard Murčo

Jazyková úprava: Elena Sulovská

ISBN 978-80-906694-4-4
EAN 9788090669444

O B S A H

PREDHOVOR.....	4
ÚVOD.....	6
1. PÁDOVÁ TECHNIKA.....	7
2. JUDO TECHNIKY.....	12
2.1 Techniky 9. kyu.....	13
2.2 Techniky 8. kyu.....	16
2.3 Techniky 7. kyu.....	20
2.4 Techniky 6. kyu.....	27
2.5 Techniky 5. kyu.....	33
2.6 Techniky 4. kyu.....	42
2.7 Techniky 3. kyu.....	52
2.8 Techniky 2. kyu.....	68
2.9 Techniky 1. kyu.....	86

PREDHOVOR

Judo – štyri písmená a toľko príbehov. Keď sa spýtate tisíc ľudí, čo pre nich judo znamená, čo im dalo do života, čo sa z neho naučili, tak dostanete tisíc impozantných odpovedí. Tisíc príbehov, tisíc výkladov, tisíc rôznych skúseností. Otázkou však zostáva “prečo práve judo”? Rodič si túto otázku kladie pri voľbe najideálnejšieho športu pre svoje dieťa, školák sa to sám seba pýta v prvý deň keď vkročí na žinenku, pretekár sa to pýta po prehratom zápase a tréner mnohokrát zvažuje, kedy by mal skončiť. Nech už ste ktokoľvek, či už začiatočník, vrcholový pretekár, rodič alebo dlhoročný funkcionár, každý máte svoju odpoveď na túto jednoduchú ale zároveň veľmi komplexnú otázku.

Nie som historik ale ľudovo povedané už “od doby kamennej” ľudia stále niečo zveľaďujú, zlepšujú, robia jednoduchším, krajším, pohodlnejším, účinnejším. Čo teda viedlo Jigora Kana (*1860 – †1938) k tomu aby vytvoril nový systém bojového umenia? Čo ho viedlo k tomu aby presadzoval myšlienku športového zápasu? Bola to inštinktívna túžba byť rýchlejšim ako súper, dosiahnuť vyššie životné méty a ciele alebo založiť princípy nového umenia/športu, ktoré bude silnejšie a trvácnejšie ako ktorékoľvek predtým?

Možno to, že akýkoľvek systém sebaobrany bol výsadou len tých vyvolených. Či už sa jednalo o spoločenskú triedu, pohlavie, vek alebo ich atletické schopnosti. Profesor Kano vytvoril systém, ktorý môže byť praktizovaný ľuďmi rôznych somatotypov, rôznej výšky, hmotnosti a dokonca aj tými, ktorí sú fyzicky či mentálne oslabení. Koniec koncov, zo všetkých kontaktných olympijských športov, je judo jediné, ktoré je zahrnuté do programu paralympijských hier.

Mnohí so mnou možno nebudú súhlasiť, ale pre mňa je odpoveď veľmi jednoduchá. Jigoro Kano nebol len učiteľ, Jigoro Kano bol pedagóg a inovátor. Vytvoril systém, ktorého technická a taktická časť sa neustále mení a meniť bude ale princípy zostanú. A sú to práve tie princípy, ktoré fascinujú generáciu za generáciou a nepredpokladám, že sa to niekedy zmení. Aj napriek neustálym zmenám pravidiel športového zápasu, neustálym zmenám vo výbere techník, sponzorom, návštevnosti a televíznym prenosom, princípy judo stále imponujú ľuďom všetkých vekových kategórií.

Princíp vzájomného blaha a prospechu a maximálnej účinnosti s minimálnym úsilím sa dajú vysvetliť z rôznych uhlov a pohľadov, avšak

ani tí, ktorí strávili niekoľko desiatok rokov “žitím judo”, nebudú schopní povedať, čo pre nich judo vlastne znamená.

A tak sa vraciame k našej prvej vete: judo – štyri písmená a toľko neznámeho. Ak by som mal zhrnúť svoje džudistické poznatky a skúsenosti, rozhovory s priateľmi a s tým spojené nezabudnuteľné zážitky, tak judo by som vysvetlil ako fascinujúcu manifestáciu veľmi komplexnej a abstraktnej myšlienky. Mentálne uspokojenie a radosť z pohybu, ktorá prichádza v tých krátkych životných zábleskoch, keď kombináciou tréningu a šťastia dokážeme hodiť svojho súpera s minimálnym úsilím.

Príspevok profesora Kana je doslova a do písmena symfonický. Ako skladateľ vytvoril systém, ktorý sa dá trénovať s maximálnym úsilím a bez strachu zo zranenia. Ako učiteľ bol schopný nielen poskytnúť informácie svojim študentom, ale dokázal ich presvedčiť, že vývoj sa nikdy nekončí a sú to práve oni, ktorí musia byť lepší ako ich učiteľ. Musia to byť oni, ktorí posunú judo do ďalších, nových a vzrušujúcich sfér. A ako dirigent položil základy k tomu, že jeho umelecké dielo dorástlo až do olympijských výšok.

Ako malý chlapec som pred spaním čítaval knihu od Michala Vachuna o „Základoch tréningu džudo“ (rok vydania 1983, poznámka autora). Od tej doby už prešlo vyše 40 rokov a sú i teraz dni, keď si ju otvorím a stále sa mám čo učiť najmä z biomechanického hľadiska. Zakaždým tam nájdem princípy, ktoré som nebol schopný zachytiť alebo pochopiť ako 7-ročný a dokonca ani ako 30-ročný. Pre mňa je to kniha o základných princípoch a princípy sú nadčasové. Dnes máte v rukách knihu od Dr. Miloša Štefanovského. Autorove nové skúsenosti a prístup k technologickým vymoženostiam vám dávajú perspektívu k niečomu, k čomu sa môžete vracieť po celý život.

Judo – len štyri písmená a od dnešného dňa je len na Vás, čo pre Vás budú znamenať. Verím, že táto publikácia zostane vo Vašej knižnici po mnohé roky a bude jednou črepinkou z celkovej mozaiky, ktorá bude formovať Váš džudistický život.

Mgr. Ivan Plaštiak, PhD.

ÚVOD

Vážený čitateľ, milý džudista! Dostáva sa ti do rúk publikácia s názvom „Učíme sa judo“. V tejto knihe nájdeš množstvo rozličných judo hodov, techník zneškodnenia súpera na zemi ako aj základné pádové techniky. Ku každej technike nájdeš jednoduchý slovný popis a obrázky, ktoré zachytávajú jej jednotlivé fázy.

Ak sa sám alebo s trénerom pripravuješ na skúšky technickej vyspelosti, táto kniha ti k nej ukáže „cestu“. Všetky techniky, ktoré sú v nej obsiahnuté vychádzajú zo skúšobného poriadku Slovenského zväzu judo a sú usporiadané do deviatich žiackych technických stupňov, ktoré nazývame „kyu“.

Každá technika v judo má svoj názov. Keďže judo pochádza z Japonska, všetky techniky majú japonské názvy. Japončiny sa však netreba báť. Pri popise jednotlivých techník nájdeš aj ich slovenský preklad, v ktorom je mnohokrát obsiahnutý hlavný princíp, ktorý vedie k pochopeniu podstaty samotnej techniky.

Verím, že kniha bude pre teba užitočná a na svojej „ceste“ učenia a sebazdokonaľovania po nej mnohokrát siahneš.

Miloš Štefanovský

1. PÁDOVÁ TECHNIKA

Predtým, ako sa džudista začne učiť techniky boja v postoji, je veľmi dôležité, aby majstrovsky zvládol pádovú techniku. Trénovanie pádov nám slúži hlavne na to, aby sme sa počas cvičenia juda nezranili. Dobre zvládnutá pádová technika umožní džudistovi bezpečne cvičiť a zvládnuť akýkoľvek pád bez zranenia. V judo rozlišujeme nasledovné pády:

- pád vzad (ushiro-ukemi),
- pád na bok (yoko-ukemi),
- pád vpred (mae-ukemi),
- pád vpred prevalom cez rameno (zempo-kaiten-ukemi).

Pri pádoch je potrebné mať na pamäti:

- silno udrieť do tatami jednou alebo dvomi pažami,
- predkloniť hlavu tak, aby sa nedotkla tatami.

Pád vzad (ushiro-ukemi)

Pád vzad začíname v prirodzenom džudistickom postoji. Následne predpažte a prekrižte si paže (obr. 1). Znižujte svoje boky, ako keď robíte drep (obr. 2 - 3). Predkloňte hlavu, spravte „guľatý chrbát“, padajte dozadu, a udrzte silno do tatami oboma pažami súčasne, pričom dlane smerujú dole k tatami. Nechajte vaše nohy, aby sa zdvihli smerom hore (obr. 4 - 5).



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

Pád bokom (yoko-ukemi)

Pád bokom začíname v prirodzenom džudistickom postoji (obr. 6). Prednožte uhlopriečne vašu pravú nohu, súhlasnú pažu si dajte cez váš hrudník. Prsty na ruke sú vystreté, spojené a dlaň smeruje k tatami (obr. 7). Znižujte svoje boky, ako keď robíte drep na jednej nohe. Dôležité je približovať zadok k päte stojnej nohy a padáte na pravý bok (obr. 8 - 10). Predkloňte hlavu a silno udríte pažou do tatami. Dlaň druhej ruky držte priloženú na hrudníku. Nechajte vaše nohy, aby sa zdvihli smerom hore a následne ich položte chodidlom a priehlavkom na tatami (obr. 11 - 12).



Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12

Pád vpred (mae-ukemi)

Zo základného postavenia s nohami na šírku ramien predpažte a pokrčte predlaktie (obr. 13). Nakláňajte svoje telo smerom vpred až do momentu, kedy už neviete udržať rovnováhu a začínate padať. Dôležité je pritom mať celé telo spevnené (obr. 14 - 15). Udríte silno dlaňami do tatami. Dlane sú otočené k tatami a lakte smerujú von. Celé telo je po dopade na tatami opreté o prsty na nohách a predlaktie (obr. 16).



Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15



Obr. 16

Pád vpred prevalom cez rameno (zempo-kaiten-ukemi)

Pri viacerých technikách hodov je dôležité padnúť vpred prevalom cez rameno, aby ste predišli úrazu. Zo základného postoja vykročte nohou vpred, predkloňte sa a ohnite predlaktie (obr. 17). Následne položte ruku na tatami tak, aby prsty smerovali dozadu medzi nohy. Paža je pri tomto pohybe ohnutá do oblúka. Predkloňte hlavu a odrazte sa z oboch nôh (obr. 18 - 19). Pri prevale prechádzate najprv cez rameno a následne cez lopatku a chrbát (obr. 20). Vaše telo by malo byť v tvare veľkej fitlopty. Pri dopade na zem silno udríte pažou o tatami. Nohy dopadajú na tatami chodidlom a priehlavkom (obr. 21). Nikdy neprekrižujte nohy. Pri správne vykonanom páde dopadnete na bok, nie na chrbát.



Obr. 17



Obr. 18



Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21

2. JUDO TECHNIKY

V jude sa techniky na prekonanie súpera členia podľa tradičného „Kodokan systému“ do troch základných skupín: techniky hodov (nage-waza), techniky boja na zemi (katame-waza) a techniky zásahov časťami tela (atemi-waza). Tieto tri základné skupiny sa následne členia na ďalšie podskupiny. Techniky hodov (nage-waza) sa členia na:

- a) techniky v postoji (tachi-waza),
- b) obetovacie techniky (sutemi-waza).

Techniky v postoji (tachi-waza) sú techniky, pri ktorých rozhoduje práca rúk (te-waza), práca bokov (koshi-waza) alebo práca nôh (ashi-waza).

Obetovacie techniky (sutemi-waza) sú techniky, pri ktorých musí padnúť na zem aj útočník (tori), ktorý danú techniku vykonáva. Ma-sutemi-waza sú obetovacie techniky, pri ktorých útočník padá na chrbát v jednej rovine so súperom (uke). Yoko-sutemi-waza sú techniky, pri ktorých uke padá uhlopriečne alebo vedľa toriho.

Techniky boja na zemi (katame-waza) sa členia na:

- a) techniky znehybnenia (osae-komi-waza),
- b) techniky škrtenia (shime-waza),
- c) techniky páčenia (kansetsu-waza).

Techniky zásahov časťami tela (atemi-waza) sa vykonávajú zovretou päsťou, hranou ruky, prstami, kolenom, nohou, prstami na nohe, pätou alebo hlavou. Sú rozdelené na zásahy rukou alebo pažou (ude-waza) a zásahy chodidlom alebo dolnou končatinou (ashi-ate). Tieto techniky nie sú súčasťou športového juda a v súťažiach sú zakázané.

V našich podmienkach sú techniky juda usporiadané do žiackych a majstrovských technických stupňov. V súčasnosti sa na Slovensku používa deväťstupňová klasifikácia žiackych stupňov (kyu) a desaťstupňová klasifikácia majstrovských (dan) stupňov. Súčasťou tejto publikácie sú žiacke technické stupne, zoradené od 9. do 1. kyu.

2.1 Techniky 9. kyu

O-goshi

Pri o-goshi začíname zo základného džudistického postavenia. Na vykonanie hodu vychýlte ukeho z rovnováhy priamo dopredu (obr. 22), chyťte ho rukou okolo pása (obr. 23), otočte sa a naložte si ho na chrbát (obr. 24). Vaše nohy musia byť po otočení postavené paralelne a súčasne medzi súperovými nohami. Potom vystierajte nohy (obr. 25), zdvihnite a otočte ukeho cez bok (obr. 26 - 28). O-goshi znamená v preklade „veľký bok“.



Obr. 22



Obr. 23



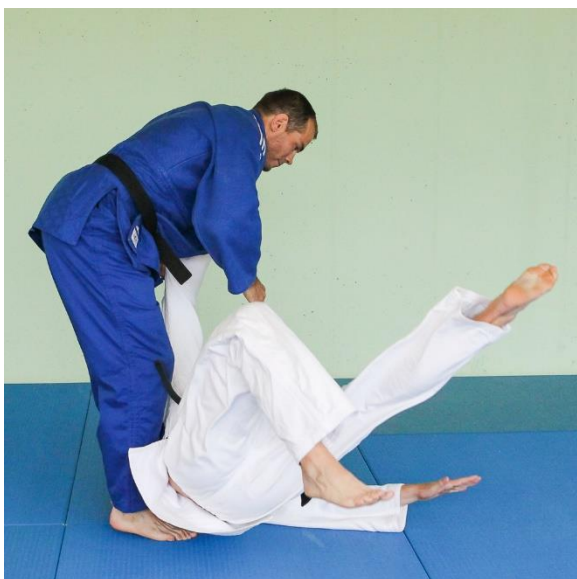
Obr. 24



Obr. 25



Obr. 26



Obr. 27



Obr. 28

Osoto-gari

Pri osoto-gari vykročte nohou na úroveň ukeho (obr. 29) a vychýlte ho z rovnováhy smerom uhlopriečne vzad tak, aby jeho hmotnosť spočívala na päte stojnej nohy (obr. 30). V tomto momente musíte mať tesný kontakt so súperom. Prednožte pravou (obr. 31) a podrazte súperovu stojnú nohu (obr. 32 - 33). Podraz smeruje medzi ukeho nohy, ktorý padá priamo vzad (34 - 35). Osoto-gari znamená v preklade „veľký vonkajší podraz“.



Obr. 29



Obr. 30



Obr. 31



Obr. 32



Obr. 33



Obr. 34



Obr. 35

Kesa-gatame

Kesa-gatame je technika znehybnenia súpera pri boji na zemi. Zo súperovej ľavej strany a v pozícii tvárou k jeho hlave chytíte judogi pod laktom a zaistíte jeho ľavú ruku pod vašu pazuchu. Druhou rukou zaistíte súpera okolo krku. So súperom musíte mať tesný kontakt a vyvíjať naň neustály tlak. Nohy sú v pozícii prekážkového sedu. Hlava smeruje dole k tatami (obr. 36 – 37). Kesa-gatame je držanie s „tromi opornými bodmi“.



Obr. 36



Obr. 37

2.2 Techniky 8. kyu

Uki-goshi

Pri uki-goshi začíname zo základného prirodzeného postoja. Rovnováhu súperovi narúšame vychýlením smerom vpred (obr. 38). Pravú nohu postavíme do stredu medzi ukeho nohy, rukou chytáme okolo pása a pritiahneme si ho na boky, čím získame tesný kontakt. Ľavá noha má vonkajšie postavenie (obr. 39 - 40). Chodidlá smerujú paralelne vpred. Hod vykonávame otáčaním (rotáciou) ukeho okolo boku (obr. 41 – 43). Uki-goshi, v preklade „plávajúci alebo polovičný bok“ sa od o-goshi líši postavením nôh a rotáciou ukeho okolo boku.



Obr. 38



Obr. 39



Obr. 40



*Mgr. Miloš Štefanovský, PhD. (*1980) – pracuje ako odborný asistent, garant úpolov a špecializácie judo na Univerzite Komenského v Bratislave, Fakulte telesnej výchovy a športu. Ako tréner juda pôsobí v Judo klube Slávia STU Bratislava, kde sa venuje najmä tréningu detí a mládeže. Je nositeľom 4. majstrovského stupňa DAN. V Slovenskom zväze judo má na starosti vzdelávanie trénerov rôznych kvalifikačných stupňov. Je autorom viacerých odborných a vedeckých článkov v oblasti úpolov a juda, dvoch knižných publikácií so zameraním na teóriu a didaktiku športového tréningu v judo a jednej vedeckej monografie na tému „Fyziologické, motorické a somatické charakteristiky džudistov z hľadiska veku a úrovne trénovanosti“. V minulosti absolvoval viaceré odborné stáže v zahraničí, napr. v Spojených štátoch, Estónsku, či v Belgicku.*

„Učíme sa judo je publikácia vhodná najmä pre mladých záujemcov o judo ako aj trénerov juda. Kniha, ktorá doteraz na Slovensku absentovala, ponúka podrobne a efektne spracovanú metodiku osvojovania základných techník pádov, hodov a techník boja na zemi“.

doc. PhDr. Miroslav Ďurech, CSc.

„Knihu môžem odporučiť ako vhodný študijný materiál k príprave mladých džudistov na skúšky technickej vyspelosti“.

Mgr. Matúš Konársky
Trénersko-metodická komisia
Slovenský zväz judo

ISBN 978-80-906694-4-4

EAN 9788090669444