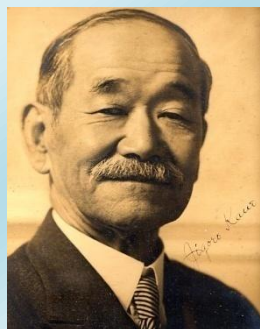


Numarul 2 al Revistei Virtuale Ora de Judo / 19.02.2011

PRINCIPIILE LUPTATORULUI DE JUDO



1. Voi fi mereu stăpânul gândurilor mele și voi cultiva numai gânduri bune. În sala de judo îmi voi stăpâni stările sufletești pentru a nu îngreuna munca colegilor mei și a mea.
2. Întotdeauna îmi voi păzi limba pentru a nu rosti cuvinte disprețuitoare sau supărătoare. Întotdeauna voi spune numai adevărul. Vreau s-ascult de două ori, să judec și apoi să vorbesc. Pentru aceasta am două urechi și o singură gură.
3. Vreau să-mi supraveghez faptele. Voi lupta numai pentru adevăr, frumos și pentru bine. Niciodată n-am să păgubesc pe cineva prin faptele mele.
4. Voi glumi și voi râde cu colegii mei, dar niciodată n-am să iau ceva în derâdere, n-am să stric momente solemne. Vreau să mă bucur de tot ceea ce este frumos.
5. Voi asculta sfaturile antrenorilor și ale judoka mai bine pregătiți și voi încerca să le aplic. În situații serioase voi rămâne serios. Dacă am alte păreri personale, le voi arăta pe față.
6. La orele de antrenament nu voi practica altceva decât sportul nostru: JUDO. Vreau să-mi concord toate gândurile numai asupra judo-ului. Voi progresa numai străduindu-mă neîncetat să dau maximum de randament. Vreau să ajut și pe alții să cunoască judo-ul în splendida sa frumusețe.
7. În timpul concursurilor voi lupta curajos și cinstit. Îmi voi stima adversarul și mă voi strădui mereu să obțin victorii pentru echipa și țara mea. Ca învingător nu mă voi înfumura, iar ca învins voi munci înzecat pentru a mă pregăti.
8. La durere nu mă voi tângui, demonstrând stăpânire de sine. Nu-mi voi indispuce colegii prin urlete și jeluiri. Voi ierta pe cei ce, cu sau fără voia lor, mi-au pricinuit aceste dureri.
9. Voi lupta cinstit și corect, nu mă voi lăuda și nu voi căuta să ies în evidență. Dacă voi fi silit să mă apăr, sau să apăr pe alții în cazul unui pericol, nu voi porni ca un sălbatec, ci voi folosi forța și cunoștințele mele numai pentru a înfăptui binele și a apăra devărlul.
10. "Înțeleptul cedează", spune un vechi proverb. Vreau ca atât în viața de zi cu zi, cât și la antrenamente, să cedez pentru a învinge. Niciodată n-am să fug din lașitate și nu voi ocoli primejdia arătându-i spatele.

**DA, VREAU ACEASTA!
JIGORO KANO**

CUVANT INAINTE

❧ toate ca ar fi trebuit sa pun aceste cuvinte la inceputul revistei, am considerat ca trebuie sa ii accord respectul cuvenit lui Jigoro Kano, fondatorul judo-ului, si principiilor sale, principii care nu trebui sa lipseasca din nici un Dojo.

Dupa o discutie ce am avut-o acum cateva zile cu domnul profesor Anton Muraru, principalul colaborator al revistei, m-am decis sa accord o atentie speciala clasificarii tehnice ale procedeeleor de judo. Am decis sa prezint astazi, indrumat de domnul Anton Muraru procedeul Ippon Seoinage, un procedeu aflat pe prima pozitie intr-un clasament al eficacitatii tehnicilor punctuate la J.O C.M si C.E.

Revista se vrea a avea un caracter indrumator pentru cei ce iubesc aceasta arta martiala, oferind prilejul cunoasterii tehnicilor judo dar si a personalitatilor ce au contribuit la dezvoltarea sa la noi in tara. Incerc de asemenea sa ofer o alta imagine asupra judo-ului pentru cei care nu au avut contact direct cu acest sport si sa ii fac sa se apropie mai mult de artele martial si de ce nu sa incerce sa intre in contact cu judo-ul. Imi este dat sa aud de foarte multe ori celebra replic: ce sa faca la judo copilul meu? Sa se bata? Aceste cuvinte sunt spuse de multe ori de oameni ce nu au avut niciodata contact cu judo-ul ,opinia lor fiind formata doar din auzite sau tv. Vreau sa le spun ca este total GRESIT si ii rog sa intre intr-o sala de judo, unde cu siguranta vor constata in primul rand DISCIPLINA pe care o impune aceasta arta martiala.

Eduard - Cosmin ZGORCEA

Scoala Romaneasca de Judo

CLASIFICAREA TEHNICA IN ROMANIA

Pornindu-se de la noile orientari ale Federatiei Internationale de Judo, cu privire la tehnicizarea luptei, a modificarilor regulamentului de concurs si de arbitraj, au condus la modificari importante in marea majoritate a tarilor prin luarea unor masuri de sistematizare a procedurilor in grupe (kyu-uri).

O analiza recenta ne conduce spre a reveni la clasificarea tehnica care a stat la baza crearii *Scolii Romanesti de Judo*. La alegerea si sistematizarea procedurilor au contribuit prin participare directa, majoritatea antrenorilor din sectiile de copii, juniori cat si cei ai loturilor nationale. Au fost experimentate, verificate si aplicate in examenele pentru promovarea tehnica, pentru primirea centurilor colorate.

Subliniez ca la gruparea tehnicilor in kyuri a fost respectat principiul de baza al judoului, in concordanta cu trasaturile specifice ale judoului romanesc, cum sunt: orientarea precisa, caracterul rational, economicitatea, eficacitatea, precizia executiei, siguranta, rapiditatea deciziei.

Astfel din 105 procedee tehnice au fost selectate 46 si grupate in kyuri pentru copii, juniori si seniori. Pentru seniori sunt incluse la examenele de tehnicitate, combinatii, ninlantuiri, eschive samd, actiuni complexe fara de care este imposibila obtinerea marii performante.

4-6 ani

CENTURA ALBA - KYU 6(ROKO-KYU)

3 procedee tehnice de fixare

Shizei Kumi-Kata

Shintai si Tai-sabaki

Ukemi mae si ushiro

◇ OSAE KOMI WAZA - Tehnica de fixare

1. Kesa-Gatame - fixarea laterala
2. Kuzure-Kesa-Gatame - fixarea laterala cu imobilizarea bratelor
3. Makura-kesa-Gatame - fixarea cu imobilizarea capului

7-8 ani

CENTRA GALBENA - KYU 5(GO-KYU)

4 procedee tehnice de proiectare

3 procedee tehnice de fixare

◇ **NAGE WAZA - Tehnica de proiectare**

1. Hiza-Guruma - roata la genunchi
2. Sasae-Tsuri-Komi-Ashi - proiectarea prin traciune si ridicare
3. Koshi-Guruma - roata peste sold
4. Uki-Goshi - aruncarea mica peste sold

◇ **OSAE KOMI WAZA - Tehnica de fixare**

1. Kata-Gatame - fixarea la umar
2. Tate-Shiho-Gatame - fixarea pe deasupra in patru puncte
3. Yoko-Shiho-Gatame - fixarea laterala in patru puncte

8-9 ani

CENTURA PORTOCALIE - KYU 4(SHI-KYU)

5 procedee tehnice de proiectare

4 procedee tehnice de fixare

2 combinatii tehnice

◇ **NAGE WAZA - Tehnica de proiectare**

1. O-Goshi - aruncarea mare peste sold
2. O-Soto-Gari - marea secerare exterioara
3. O-Uchi-Gari - marea secerare interioara
4. Ko-Uchi-Garo - mica secerare interioara
5. Morote-Seoi-Nage - aruncarea peste umar

◇ **OSAE KOMI WAZA - Tehnica de fixare**

1. Kami-Shiho-Gatame - fixarea in prelungire
2. Gyaku-Kesa-Gatame - fixarea inversa
3. Kuzure-Kami-Shiho-Gatame - fixarea pe deasupra in patru puncte
4. Kami-Sankaku-Gatame - imobilizarea bratului din calare

◇ **RENZOKU WAZA - Tehnica combinatiilor**

1. O-Uchi-Gari - Ko-Uchi-Gari
2. O-Goshi - Ko-Uchi-Gari

10-11 ani

CENTURA VERDE - KYU 3(SAN-KYU)

5 procedee tehnice de proiectare

4 procedee tehnice de strangulare

3 combinatii tehnice

◇ **NAGE WAZA - Tehnica de proiectare**

1. Okuri-Ashi-Barai - maturarea ambelor picioare
2. Tsuru-Komi-Goshi - aruncarea peste sold prin ridicare
3. Harai-Goshi - secerarea soldului
4. Tai-Otoshi - aruncarea laterala
5. Uchimata - secerarea interioara a coapsei

◇ **SHIME WAZA - Tehnica strangularii**

1. Okuri-Eri-Jime - strangularea cu reverul
2. Ushiro-Jime - strangularea cu antebrațul din spate
3. Othen-Jime - strangularea din intoarcere
4. Hadaka-Jime - strangularea in cheie

◇ **RENZOKU WAZA - Tehnica combinatiilor**

1. Uchimata - Tai-Otoshi
2. O-Uchi-Gari - Tai-Otoshi
3. Sasae-Tsuru-Komi-Ashi - Okuri-Ashi-Barai

12-13 ani

CENTURA ALBASTRA - KYU 2(NI-KYU)

5 procedee tehnice de proiectare

2 procedee tehnice de strangulare

2 procedee tehnice de luxare

3 combinatii tehnice

◇ **NAGE WAZA - Tehnica de proiectare**

1. De-Ashi-Barai - maturarea piciorului avansat
2. Ko-Soto-Gari - mica secerare exterioara
3. Soto-Maki-Komi - aruncarea prin infasurarea bratului
4. Ko-Soto-Gake - mica agatare exterioara
5. Harai-Tsuru-Komi-Ashi - maturarea piciorului prin tragere si ridicare

◇ **SHIME WAZA - Tehnica strangularii**

1. Kata-Ha-Jime - strangularea prin blocarea umarului

2. Tsuru-Komi-Jime - strangularea in sprijin

◇ **KANSETSU WAZA - Tehnica luxarii cotului**

1. Ude-Hisigi-Juji-Gatame - luxarea bratului prin parghie in cruce
2. Ude-Garami - luxarea bratului prin infasurare

◇ **RENZOKU WAZA - Tehnica combinatiilor**

1. Uchimata - O-Uchi-Gari
2. Uchimata - Ko-Uchi-Gari
3. Tsuru-Komi-Goshi - O-Uchi-Gari

14-15 ani

CENTURA MARO - KYU 1(IK-KYU)

- 5 procedee tehnice de proiectare
- 2 procedee tehnice de strangulare
- 2 procedee tehnice de luxare
- 2 combinatii tehnice
- 2 combinatii pe contraatac

◇ **NAGE WAZA - Tehnica de proiectare**

1. Kata-Guruma - roata peste umar
2. Ashi-Gurmua - rularea peste picior
3. Tomoe-Nage - aruncarea circulara
4. Uki-Waza - proiectarea plutita
5. Tani-Otoshi - proiectarea in vale

◇ **SHIME WAZA - Tehnica strangularii**

1. Sode-Guruma - strangularea prin rasucirea bratelor
2. Othen-Jime - strangularea prin intoarcere

◇ **KANSETSU WAZA - Tehnica luxarii cotului**

1. Ude-Gatame - luxarea prin infasurare
2. Hiza-Gatame - luxarea pe genunchi

◇ **RENZOKU WAZA - Tehnica combinatiilor**

1. Tani-Otoshi - O-Uchi-Gari
2. Harai-Goshi - Soto-Maki-Komi

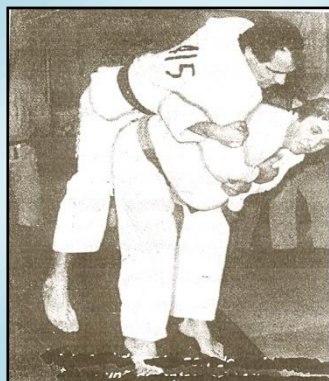
◇ **GAESHI WAZA - Tehnica de contraatac**

1. O-Soto-Gari - O-Soto-Gari(gaeshi)
2. Tomoe-Nage - O-Uchi-Gari

***Acest material a fost realizat cu ajutorul domnului profesor
Anton MURARU 8 DAN KDK**

Lectia de judo

Ippon Seoinage



Tori A. Muraru-Uke M. Fratica

Face parte din grupa tehnicilor *Kata-Te-Waza* - tehnica de umar si brat ca procedeu ce se executa asupra umarului adversarului. Se afla pe prima pozitie intr-un clasament al eficacitatii tehnicilor punctate la J.O. C.M. si CE. Pentru executia lui se impune o coordonare fina a miscarilor corpului, o viteza de declansare a atacului mult crescuta, o folosire rationala a energiei de miscare, de aplicare rationala a fortei, si exploatarea momentului de oportunitate.

Kuzushi - Dezechilibrarea - inainte dreapta

Kokoro - Oportunitatea - uke se afla in pozitie statica, cu picioarele pe aceeasi linie, din care :

- a. se deplaseaza lateral-stanga ;
- b. avanseaza piciorul drept ;
- c. se mentine intr-o pozitie defensiva (jigotai).

Tsukuri - Intrarea - ambii judoka in pozitie fundamentala. Tori avanseaza piciorul drept inaintea piciorului drept al lui uke cu talpa orientata(intoarsa) spre interior. Bratul stang trage de maneca kimonoului lui uke paralel cu solul, in timp ce mana dreapta elibereaza priza de la rever. Prin indoirea accentuata a piciorului drept, tori efectueaza o pivotare de la dreapta spre stanga, introduce bratul drept sub axila lui uke si apropie piciorul stang de cel drept.

Kake - Explozia finala - concomitent cu intoarcerea corpului spre stanga, tori prinde, prin indoire intre brat si antebrat, bratul drept al lui uke. Prin indoirea accentuata a piciorului drept, tori efectueaza o pivotare de la dreapta spre stanga, introduce bratul drept sub axila lui uke si apropie piciorul stang de cel drept. In aceasta faza, tori cu genunchii indoiti stabileste un contact strans cu abdomenul lui uke, blocand cu ambele brate umarul drept al adversarului. Prin intinderea - extensia rapida a picioarelor, simultan cu actiunea de tractiune in jos a ambelor brate si prin aplecarea inspre inainte a trunchiului, uke este proiectat cu spatele pe tatami.

Renzoku Waza - Tehnica combinatiilor - pe eschiva: uke se deplaseaza in cerc de la dreapta spre stanga, cu greutatea repartizata in fata, tori continua cu Seoi-Maki-Komi; Seoi-Otoshi, cu greutatea spre inapoi tori continua cu O-Uchi-Gari, Waki-Otoshi, O-soto-Otoshi, Ko-Uchi-Sutemi. Pe blocaj uke intoarce (flexeaza) picioarele, blocheaza prin proiectia bazinului inspre inainte, tori continua cu Hane-Goshi - spre dreapta; Tomoe-Nage - pe reactia prin impingere; O-Uchi-Gari - la piciorul stang.

Gaeshi Waza - Tehnica de contraatac - tori deplaseaza piciorul drept spre stanga, uke contraataca cu Te-Guruma; tori revine dupa atac, uke contraataca cu Uki-Waza, Sumi-Gaeshi, Hikkom-Gaeshi, Yoko-Wakare.

Treceri la lupta in Ne Waza - executia total nereusita (ratata) se continua la sol prin mentinerea prizelor cu: Kuzure-Kesa-Gatame, Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame, Ushiro-Kesa-Gatame.

Ippon-Seoi-Nage



Echipa Revistei Virtuale ORA DE JUDO

Redactor sef - Eduard ZGORCEA

Corectura - Georgiana CASANGIU

Pentru material si informatii contactati-ne la adresa oradejudo@yahoo.com. De asemenea puteti sa ne vizitati si pe pagina de Facebook sau pe blogul personal al revistei <http://oradejudo.blogspot.com/>.