



JUDO

KUMI KATA

czyli

UCHWYT JUDO

Zapraszamy 😊

Z materiałów dowiesz się...



1. Co to jest **KUMI KATA**, czyli uchwyt judo ?
2. Jakie korzyści przynosi dobry uchwyt ?
3. Jak wygląda klasyczne **kumi kata**?
4. Poznasz kilka podstawowych przepisów dotyczących uchwytu.
5. Poznasz kilka ciekawostek o judo 😊
6. A potem, tradycyjnie, wyzwanie 😊

KUMI KATA



- **KUMI KATA** (uchwyt judo) to sposób złapania przeciwnika za górę judogi.
- Dobrze złapany uchwyt ma ogromne znaczenie przy wykonywaniu technik judo (rzutów).
- Po usłyszeniu komendy *hajime*, zawodnicy dążą do złapania **kumi kata** i wykonania ataku/rzutu.
- Dążenie przez zawodników do swojego uchwytu nazywamy walką o uchwyt.

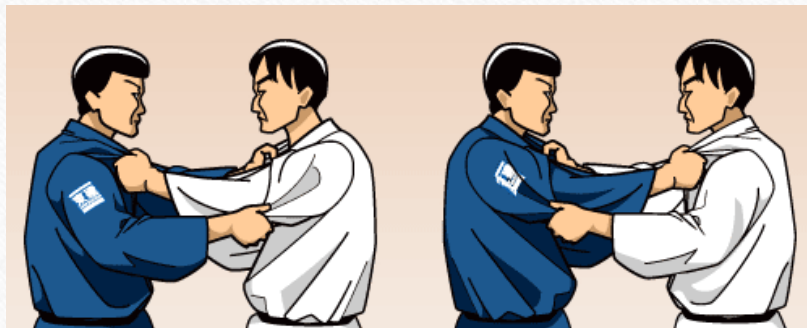
KUMI KATA



- Walka o uchwyt obejmuje dążenie do swojego ulubionego sposobu chwytu za judogi, czyli chwytanie za kołnierze i rękawy judogi przeciwnika, zrywanie niewygodnego uchwytu, który już złapał przeciwnik, utrudnianie przeciwnikowi złapanie **kumi kata**.
- Przepisy walki określają szczegółowo, co w walce o uchwyt jest dozwolone, a co jest karane upomnieniem (czyli *shido*... pamiętasz? ;-)).

KLASYCZNE KUMI KATA (uchwyt)

- Klasyczny uchwyt polega na chwyceniu prawą (lewą) ręką lewego (prawego) kołnierza przeciwnika, a lewą (prawą) ręką prawego (lewego) rękawa przeciwnika na wysokości pomiędzy nadgarstkiem a łokciem.
- Brzmi skomplikowanie ?....Spójrz na rysunki ☺



KUMI KATA inne...

- Istnieją również inne sposoby **kumi kata**, które dopuszczają przepisy (np. pistoletowy, kieszonkowy, za pas, jednostronny, za nadgarstek, krzyżowy). Poniżej kilka przykładów...



KUMI KATA inne...

- Istnieją również inne sposoby **kumi kata**, które dopuszczają przepisy (np. pistoletowy, kieszonkowy, za pas, jednostronny, za nadgarstek, krzyżowy). Poniżej kilka przykładów...



jednostronny



za pas



KUMI KATA – czego nie wolno robić przepisy

- Poniżej kilka rzeczy, których nie wolno robić w czasie walki o uchwyt (za ich wykonanie otrzymuje się karę *shido*).



pomaganie sobie nogą przy zrywaniu
uchwytu przeciwnika



zrywanie uchwytu przeciwnika
przy użyciu dwóch rąk



KUMI KATA – czego nie wolno robić

przepisy

- Poniżej kilka rzeczy, których nie wolno robić w czasie walki o uchwyt (za ich wykonanie otrzymuje się karę *shido*).



zakrywanie dłonią własnego kołnierza
w celu uniknięcia uchwytu przeciwnika



unikanie uchwytu przeciwnika
przez odbicie/uderzenie ręki





Czy wiesz, że....?



- Najstarszą i największą szkołą judo na świecie jest **Kōdōkan**. Znajduje się w stolicy Japonii – Tokio.
- Pełna nazwa szkoły to Kodokan Judo Institute (zdjęcie obok przedstawia wejście do siedziby szkoły).
- Szkoła została założona w 1882 roku przez Jigorō Kanō.
- Uczęszcza do niej ponad 5000 uczniów i zawodników.
- W szkole znajduje się stołówka, sklep, bank, muzeum, biblioteka, hotel oraz 6 dojo (sal treningowych) z ponad 1200 matami.



A na koniec.... Wyzwanie nr 18 😊

#kumikatachallenge

Znajdź odpowiedź na pytanie:

Czy w czasie walki judo dozwolone jest utrudnianie złapania uchwytu przeciwnikowi w sposób pokazany na obrazku ?



Znasz już odpowiedź ? Chcesz się pochwalić nową wiedzą ! 😊

Wyślij mailem odpowiedź na pytanie do trenera 😊

(poproś o pomoc w przesłaniu odpowiedzi swoich Rodziców).

Źródła

1. http://web.pzjudo.pl/sites/default/files/zalaczniki_strefa_sedziowska/2018/przepisy_walki_judo_2018_-_2020_-_ostateczna_wersja.pdf
2. <https://www.amakella.com/judo-throws/>
3. <https://www.judo-ch.jp/english/dictionary/terms/aiyotu/>
4. <https://pl.wikipedia.org/wiki/K%C5%8Dd%C5%8Dkan>
5. By Henrik Probell (Probell) - -, CC BY-SA 2.5, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=532826>
(zdjęcie wejścia do Kodokanu)