

# 1. kyu (barna öv) elméleti vizsga anyaga

73. **Mely évek voltak a felnőtteknél a Magyar Judo legsikeresebb időszakai, és mely versenyzők nevéhez fűződnek a sikerek:**

- 1986 Európa Bajnokság Belgrád
  - 60 kg Csák József I.
  - 71 kg Hajtós Bertalan I.
  - 86 kg Gyáni János III.
- 1992 Olimpia Barcelona
  - 95 kg Kovács Antal I.
  - 65 kg Csák József II.
  - 71 kg Hajtós Bertalan II.
  - +95 kg Csősz Imre III.
- 1993 Világbajnokság Hamilton
  - 95 kg Kovács Antal I.
  - 71 kg Hajtós Bertalan II.

74. **Ki volt az első éremszerzőnk az Olimpián:**

63 kg Tuncsik József 1976 Montreal III.

75. **Milyen ismertebb iskolák voltak a jiu-jitsu iskolán kívül:**

Tai-jitsu, wa-jitsu, torite, jawara, komiuchi, kogusoku, hakuda, shubaku

76. **Az egyes jelentősebb stílusok jellemzői:**

Tai-jitsu – erős stílus, a küzdelemben az erő fontosságát helyezte előtérbe.

Jiu-jitsu – lágy művészet, gyakorlatot jelentett. A lágyság itt az utánaengedést, a körülményekhez való alkalmazkodást jelentette.

77. **A jiu-jitsu két legjellegzetesebb iskolája – ryuja (útja) melyből a legtöbbet használt a Kodokan Judo kialakításához:**

Kito Ryu, Tenshin Shinyo Ryu

78. **Ki volt Jigoro Kano mestere:**

Fukuda, a Hadművészeti Intézet mestere volt.

79. **Mi volt a célja Kanonak a harcművészetek tanulmányozásával:**

Jigoro Kanot az a cél vezérelte, hogy újra „életre kelti” Japánban ezeket a harci művészeteket, bízva abban, hogy nagy szolgálatot tesz majd ezzel a mindenfajta testmozgástól elszokott népnek.

**80. Magyarországon járt híres mesterek akik edzéseket, illetve edzőtovábbképzéseket tartottak:**

1906-ban Sasaki Kichisaburo.

1966-ban a Kodokan Intézet két ismert szakembere, Toshiro Daigo és Murai edzőtovábbképzéseket tartottak.

1968-ban a 9 danos Shosei Hamanónak, az akkori Japán Judo Szövetség elnökének vezetésével a Japán válogatott. Köztük volt az olimpiai és világbajnok Inokuma, valamint a holland Geesing tokiói nagy ellenfele, Kaminaga is. Anton Geesing (Anton Giszing) is tartott edzőtovábbképzést.

1971-ben Hiromi Tamita, Mahito Ohgo, Matsumoto és Kaminaga, a Japán válogatott akkori főedzői.

Hosszabb időt töltött az akkori magyar válogatottnál Ecuo Anzai mester 1976-ban.

**81. Mik az úgynevezett dobáskörök:**

A tori egy technikai elem befejezését az uke védekező pozíciójának megfelelően alkalmazza. Egy dobástechnika minden egyes védési formájához kapcsolódik egy-egy technika, vagy egy newazában való befejezés.

**82. Mi a Budo:**

A harc művészete, útja. A hagyományos japán harcművészetek összefoglaló neve. A mai Budot a következő ágak alkotják: kendo, judo, aikido, karate-do, kyudo, iaido, naginata-do.

**83. Mi a Bushido:**

A harc útja. A japán samurájok íratlan erkölcsi kódexe, amely még ma is mélyen gyökerezik a japán ember életében.

**84. Mi a „kappo” vagy „katsu”, mikor alkalmazzák és mi a lényege:**

Az újraélesztés művészete, életrekeltés. A különböző préselek, főleg fojtások következtében beállott eszméletvesztés, ájulás esetén alkalmazzuk. Lényege az erőteljes nyomás a mellkasra és a hasi tájra. A szabályos légzésritmus megindulását segíti elő.

**85. A Kodokan Intézet által kialakított Judo rendszer felépítése:**

Nage waza	dobástechnika
Tachi waza	állástechnika
Sutemi waza	vetődéses technika
Katame waza	rögzítés technika
Ne waza	földharc technika

**86. A nage waza alcsoportjai:**

Te waza	karral illetve kézzel végrehajtott dobások
---------	--

Koshi waza	csípővel végrehajtott dobások
Ashi waza	lábbal végrehajtott dobások
Ma sutemi waza	vetődéssel hátra végrehajtott dobások
Yoko sutemi waza	vetődéssel oldalra végrehajtott dobások

**87. A katame waza alcsoportjai:**

Osae waza	leszorítás
Shime waza	fojtástechnikák
Kansetsu waza	karfeszítés technikák
Sangaku	háromszögtechnikák

**88. Mi a Gokyo:**

A dobástechnikák öt csoportra osztása, csoportonként nyolc dobással.

**89. Mit jelent a Gokyo no Kaisetsu:**

A negyven dobás besorolása ötféle nehézségi fokozatba.