

5. kyu (citromsárga öv) elméleti vizsga anyaga

19. **Mikor és hol született Jigoro Kano:** 1860 október 28. Mikagében.

20. **Mit jelent a tasio:** Sajátos gimnasztikai gyakorlatok. **Tasio nippon:** japán gimnasztika.

21. **Judo szó jelentése értelmezése:** Ju- természetesnek lenni, do- út, módszer.

22. **Gyakorló terem hely:** Dojo (dozso)

23. **Mi a jelentése a Kodokan-nak:** Iskola a módszer (rendszer) tanulmányozására.

24. **Alapvető higiéniai ismeretek:**

A judo technikai elemeinek gyakorlása során a judokák különböző testrészei (lábak, kezek, fej stb.) állandó érintkezésben vannak a tatamival, sőt az ellenfél testrészeivel is. Ezért az alábbiakat fontos betartani:

- Tisztán kell tartani a dojt (judotermet) és a tatamit (judoszőnyeget). Időnként fertőtleníteni kell a judoszőnyeget.
- A gyakorlás mezítláb történik, ezért fokozott gondot kell fordítani a lábak tisztán tartására is.
- Sérülések, illetve fertőzések elkerülése miatt a körmöket tisztán kell tartani és rövidre vágni.
- A judogi tisztaságára is ügyeljünk, valamint a sérülések elkerülése végett szakadt felszerelésben ne gyakoroljunk.

25. **Milyen vezényszóval indítják a judóban a küzdelmet és mit jelent:** Hajime – rajta!
és mivel állítják meg: Mate – állj!

26. **Hogyan kell feladni a küzdelmet:**

- maitta (majta!): feladom vezényszóval, vagy
- az ellenfélen vagy a tatamin, kettőnél több „kopogással” jelezni. “kopogás”= tenyérrel többször határozottan megérinteni (nem megütni!) az ellenfelet, vagy a tatamit

27. **Mi az ippon:**

Teljes értékű győzelem megszerezhető:

- *állásból* (tachiwazában), ha az ellenfelet megdobjuk, aki nagy lendülettel a hátára esik, (szinte “becsapódik” a szőnyegbe)
- *földön* (newazában) leszorítással 20 másodpercig tartva az ellenfelet, vagy fojtással, karfeszítéssel (megjegyzés: ezek a technikák nem veszélyesek a sportolók egészségére, de gyakorlásuk csak egy meghatározott életkor elérése után engedélyezett!!!)
- ha az *ellenfél feladja* sérülés miatt (természetesen a szándékos sérülés okozása nem összeegyeztethető a judo szellemiségével (hosszú eltiltás jár érte!))

28. **Milyen vezényszóra kezdik el mérni a leszorítási időt:** Osaekomi
mely vezényszóra szűnik meg: Toketa
és hány másodperc az ippon: 20 másodperc

29. **Milyen elemeket hagyott ki Jigoro Kano a Kodokan Judo megalkotásakor:**

A testi épségre veszélyes elemeket