

# Judo



**Judo** (柔道 *jūdō*) (*jū:kibar,nazik; dō:yol, öğreti : nezaket yolu*), [Japonya](#) kaynaklı bir dövüş sanatı ve bir [spor](#) dalıdır. Judo, [Jujutsu](#) dan geliştirilmiş ve temel ilkeleri 1882'de Dr. [Jigoro Kano](#) tarafından tanımlanmıştır. Judo [Japon](#) modern [dövüş sanatlarının](#) ilk örneği olmuştur. [GendaiBudo](#) ([Modern Dövüş Sanatları](#)) geleneksel Japon dövüş sanatları okullarının ([Koryu](#)) ilkelerinden geliştirilmiştir.



## İçindekiler

- 1Tarihçe ve felsefe
- 2Kemer renkleri ve kemer alma kuralları
  - 2.1Öğrencilik devresi
  - 2.2Ustalık dereceleri
- 3Mücadele teorisi
- 4Teknikler
  - 4.1Nage Waza
    - 4.1.1Tachi Waza
    - 4.1.2Sutemi Waza
    - 4.1.3Ne Waza
  - 4.2Atemi Waza ( Vurma teknikleri)
    - 4.2.1Ude AtheWaza (Kol vurma teknikleri)
    - 4.2.2Ashi AtheWaza (Bacak vurma teknikleri)

## Tarihçe ve felsefe



Kano Jigoro

Judonun ilk dönemlerinin ve onun temellerini atmış olan matematik öğretmeni [Jigoro Kano](#) (1860-1938) ([Japonca](#)'da soyadı önce gelir) tarihçesi birbirinden ayrı düşünülemez. Kano nispeten varlıklı bir ailede doğmuştu. Dedesi Japonya merkezindeki Shinto Bölgesinde kendi geçimini sağlayan bir [sake](#) üreticisiydi. Kano'nun babası en büyük evlat olmağı için işi devralmadı ve bir Shiton Rahibi ve Devlet Memuru olup, oğlunun Japonya İmparatorluk Üniversitesindeki ikinci senesine devam etmesini sağlayacak yeterli feyzi oğluna verdi.



Geleneksel Judo' nun karakteristiklerinden biri mutlak itaat ve resmiyet

Kano 17 yaşında iken Jujutsu ile başladı, o zamanlarda bayındır bir sanattı, ama kendisini ciddiye alacak bir hoca bulmanın da zorluğu ile az bir ilerleme gösterdi. 18 yaşında edebiyat öğrenmek için gittiği üniversitede, dövüş sanatı çalışmalarını sürdürdü, sonunda yaşayan en yaşlı Kano öğrencisi ve sayılı bir Japon/Amerikalı Judoka olan Keiko Fukuda'nın Atası ve TenjinShinyoRyu ustası Hachinosuke Fukuda'nın öğretilerini benimsedi. Fukuda Judo'da biçimsel idmanların üzerine önemli bir tekniğe sahip olmanın, Kano'nun vurguladığı randori veya serbest judo çalışmanın tohumlarını ektiğini söylemiştir.

Kano, Fukuda'nın Okuluna katıldıktan bir yılı aşkın bir süre sonra Fukuda hastalandı ve öldü. Sonrasında Kano, biçimsel katalara Fukuda'dan daha çok önem veren Masatomolso'nunTenjinShinyo okuluna katıldı. Kano kendisini adayıp kısa zamanda [shihan](#) yani usta unvanını alıp Iso'nun yardımcısı olduğunda 21 yaşında idi. Iso'nun da hastalanması üzerine daha öğrenmesi gereken çok şey olduğunu düşünen Kano, başka bir stil daha edindi, Kito Ryu hocası Tsunetoshilikubo'nun öğrencisi oldu. Fukuda gibi likubo da serbest çalışmadan daha önemli olduğuna inanıyordu ve diğer yandan Kito Ryu fırlatma tekniklerine TenjinShinyoRyudan çok daha üst derecede önem veriyordu.

Bu zaman içinde, Kano, *kata guruma*, *ukigoshi* gibi teknikler geliştiriyordu. Fikirleri çoktan Kito ve TenjinShinyoRyu' nun ilkelerini genişletmenin ötesine geçmişti, yeni gayeler ile doluydu, kısmen eğitiminin bir sonucu olarak, sağlam bilimsel ilkelere dayanan tekniklerle ve dövüş sanatlarındaki ilerlemeye ilaveten genç insanların kafa, karakter, vücut gelişimine önem vererek, kafasında jujutsuyu yeniden biçimlendirmişti. Kano 22 yaşında üniversiteyi bitirdikten hemen sonra, Eishoji Tapınağında kendi himayesinden jujutsu çalışmak için likubo'nun okulundan 9 öğrenciyi yanına aldı. Yerleri bu isimle anılmadan önce iki yıl geçti, Kano henüz Kito ryu da usta unvanını almamıştı, likubo öğretime yardım için haftada üç gün tapınağa geldi. [Kodokan](#) veya "yolu öğrenmek için mekân" böyle kuruldu.

Judo kelimesi, nazik olmak veya yol vermek anlamına gelen "ju" ve yaşamın yolu anlamına gelen "do", kanjilerinden türetilmiştir. Kelime karşılığı "nezaket yolu" veya "yol verme yolu" dur, "esneklik yolu", "uyum yolu", "bükülme yolu" şeklinde isimlendirildiği de olur.

# Kemer renkleri ve kemer alma kuralları

## Öğrencilik devresi

Judokaları teşvik etmek amacıyla her 6 ayda bir sınav yapılarak bir üst kuşağa geçmeye imkân verilir. Kyu(öğrencilik) devresi 6 kemer renginden oluşur.

Sınıf	Ad	Kemer
6.sınıf	RokuKyu	Beyaz Kemer
5.sınıf	GoKyu	Sarı Kemer
4.sınıf	Yo(Yon) Kyu	Turuncu Kemer
3.sınıf	San Kyu	Yeşil Kemer
2.sınıf	NiKyu	Mavi Kemer
1.sınıf	İkKyu	Kahverengi Kemer

## Ustalık dereceleri

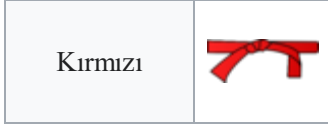
Bu devreleri geçiren sporcu zor ve meşakkatli bir imtihandan geçerek *Dan* ustalık derecesi olan "Siyah" Kemerini almaya çalışır. *Dan* alacak kişinin tüm teknikleri sağlı ve sollu olarak yapması, kombine ve kontraatakları bilmesi gerekir. Ustalık dereceleri 10 adettir:

Derece	Ad	Kemer
1	ShoDan	Siyah Kemer
2	NiDan	Siyah Kemer
3	San Dan	Siyah Kemer
4	Yon Dan	Siyah Kemer

5	GoDan	Siyah Kemer
6	RokuDan	Kırmızı-Beyaz
7	ShichiDan	Kırmızı-Beyaz
8	HachiDan	Kırmızı-Beyaz
9	KuDan	Kırmızı
10	JuDan	Kırmızı

### Judo kemerleri

Beyaz	
Sarı	
Turuncu	
Yeşil	
Mavi	
Kahverengi	
Siyah	
Kırmızı Beyaz	



## Mücadele teorisi

---

Judo sporu, mücadelenin iki safhadan oluştuğunu varsayar. Ayakta **Tachi-waza** ve yerde **Ne-waza** safhası.

İlgilerine göre bazı Judoka'lar bir safhada diğerine göre daha üstünken, birçok **Judoka (Judocu)** her iki safhaya da eşit ağırlık verir.

Ayaktaki safha başlangıç safhası olarak kabul edilen safhadır, rakipler birbirlerini yere atmaya çalışırlar. Rakibi, ayakta sırt üstü düşürmek maçı (**İppon**-Tam puan ile kazanmaktır). Rakibini tam sırt üstü olarak değil ,yan tarafı üzerine düşürmek ise Judokaya **Wazari** puanı kazandırır.

İki Wazari puanı alan Judoka müsabakayı **WazariAwasateİppon** ile kazanır.**2 Wazari= İppon** .Bu durumda, İppon'u 10 puan olarak kabul edersek Wazari 5 puan, iki Wazari toplam 10 puan olarak kabul edilebilir.

Yer safhasında ise rakibini belirlenen süre içerisinde, yerden kalkamayacak şekilde sabit tutarak(**Osaekomi-Waza**) puan alma safhasıdır.

Yere atış sonrasında ise 20 saniye tutuş yapılırsa, **İppon**-Tam puan ile maç kazanılır. Eğer daha önce bir Wazari puanı kazanılmış ve akabinde yerde Oseakomi yani tutuş yapılmışsa bunun süresi 10 saniyedir.

Ayakta rakibini yere atarak puan alma şekilleri, **İppon** ve **Wazari** adı altında Japonca terimlerle ifade edilir.

Ceza puanı olarak yine Japonca bir terim olan **Shido** kullanılır.ÜçShido alan müsabık **HansokuMake** yani diskalifiye ile müsabakayı kaybeder.

## Teknikler

---

Judo teknikleri 3 kategoride toplanır. Her kategori kendi içinde bölümlere ayrılmıştır.

**NageWaza:** Fırlatma teknikleri

**KatameWaza:** Tutma, yakalama teknikleri

**AtemiWaza:** Vuruş teknikleri

**NageWaza**[\[değiştir\]](#) | [kaynağı değiştir](#)

(Fırlatma Teknikleri)

**TachiWaza**[\[değiştir\]](#) | [kaynağı değiştir](#)

(Ayakta yapılan teknikler)

- Te Waza (El ile yapılan teknikler)
- KoshiWaza (Kalça ile yapılan teknikler)
- AshiWaza (Ayak ile yapılan teknikler)

**SutemiWaza**[\[değiştir\]](#) | [kaynağı değiştir](#)

(Yatarak yapılan teknikler)

- MasutemiWaza :Sırt üstü yatarak yapılan teknikler
- Yoko SutemiWaza :Yana yatarak yapılan teknikler

**Ne Waza**[\[değiştir\]](#) | [\[kaynağı değiştir\]](#)

(Yerde yapılan Teknikler)

- OseakomiWaza :Rakibi kontrollü tutma teknikleri
- ShimeWaza :Boęma teknikleri
- Kansetsuwaza :Kırma, kilitleme teknikleri

## **AtemiWaza ( Vurma teknikleri)**

(Judo müsabakalarında uygulanmaz)

**Ude AtheWaza (Kol vurma teknikleri)**

**AshiAtheWaza (Bacak vurma teknikleri)**

**Atama AtheWaza (Kafa vurma teknikleri)**

**Geliřtirme ve düzenleme Dr. Gündüz ATİK 5.DAN (03/04/2021)**