

Judo znamená „jemná cesta“ a bylo založeno profesorem **Jigorem Kanem** v roce 1882 v Japonském Tokiu.

Od roku 1964 se stalo judo Olympijským sportem a i přes velkou konkurenci dalších bojových umění se stále těší masové podpoře lidí po celém světě. Je sportem i zábavou, kterou můžete pěstovat od nejútlejšího věku až do pokročilého stáří.



Judo vychází z tradiční japonské filozofie a klade velký důraz na tradiční hodnoty samurajů: **zdvořilost, odvaha, upřímnost, čest skromnost, respekt, sebeovládání a přátelství**. Kromě základních pohybových dovedností jako například kotouly, sklopky, hvězdy, přemety, salta, pády, techniky na zemi i v postoji, sebeobrana, koordinace těla a jeho ovládní, se každý judista naučí i něco z odkazu japonských bojovníků a jejich morálních hodnot. Je to zkušenost, kterou děti i dospělí zcela jistě ve svém životě zhodnotí.

Základní názvosloví:

Dojo (dožó)	tělocvična pro judo
Tatami	žíněnka
Judogi (džudogi)	kimono
Obi	judo pás (barva označuje stupeň technické vyspělosti)
Kyu	žákovský stupeň vyspělosti
Dan	mistrovský stupeň vyspělosti
Seiza	klek sedmo
Rei	povel k pozdravu
Randori	cvičný zápas
Hajime (hažime)	„začněte, bojujte“
Mate	„přerušete boj“
Soremade	konec
Uke	obránce, pasivnější z dvojice (ten, který padá)
Tori	útočník, aktivnější z dvojice
Ukemi	pády
Ushiro ukemi (uširo ukemi)	pád vzad
Mae ukemi	pád vpřed
Yoko ukemi (joko ukemi)	pád na bok

