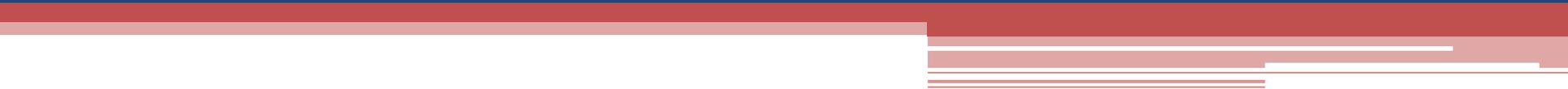


# Знакомство с дзюдо на физкультуре



# Дзюдо - это...

- **Дзюдо́** (яп. 柔道 дзю: до; дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия.
- "Дзюдо - это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю", - так писал Дзигоро Кано, выражая главное направление своей системы воспитания.
- В 1882 г. Дзигоро Кано основал свою школу дзюдо "Кодокан", ставшую впоследствии крупнейшим в мире центром подготовки специалистов по борьбе дзюдо. Основав "Кодокан", Дзигоро Кано стал посредством дзюдо создавать систему воспитания человека. Он рассматривал борьбу дзюдо, прежде всего как средство воспитания, а не как одну из форм время препровождения.

- Японцы считают, что ученик пренебрегающий этикой, не может продолжать занятия, ведь даже белый цвет одежды дзюдоистов символизирует чистоту помыслов и поступков. Грязная одежда, небрежно завязанный пояс, неопрятные волосы, неприятный запах и т.д. - все это грубые нарушения этики дзюдо.
- Неэтично во время занятий вести разговоры или во время объяснения преподавателя принимать небрежную позу. Недопустимы оскорбления, обман, лицемерие, ханжество, заносчивость и другие негативные проявления.

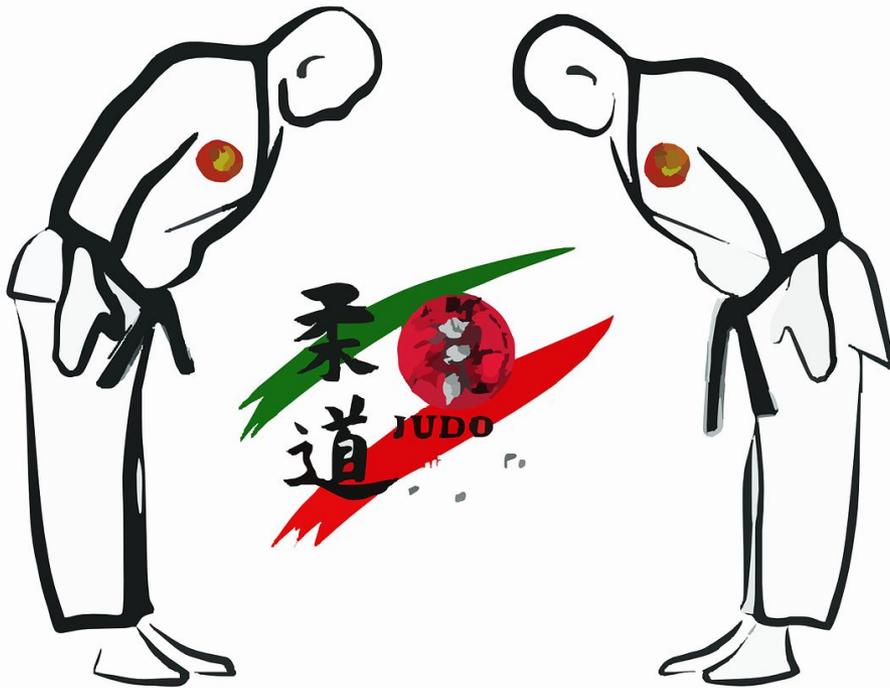
## Этика дзюдо

Понятие "Этика дзюдо" включает в себя исторически сложившиеся японские обычаи, традиции, нормы поведения и морали, которые соответствуют духу и принципам дзюдо.

# Поклон дзюдоиста



## РЭЙ (РЕЙ) – ПРИВЕТСТВИЕ, ПОКЛОН



Поклон - это выражение уважения и благодарности своему сопернику. Кланаясь, вы говорите ему спасибо за то, что дал вам возможность улучшить вашу технику.

([Дзигоро Кано](#))

Как правило, совершают поклон (рэй/рэй) в начале и в конце занятия, а также в начале и в конце поединка.

- "Даны" являются наивысшими разрядами и обладателю "дана" борется с черным поясом. Цветные пояса присуждаются борцам "кю"-разрядов. Хотя разряды и цвета поясов различаются для разных стран, наиболее принята следующая система:

5-й кю: желтый пояс

4-й кю: оранжевый пояс

3-й кю: зеленый пояс

2-й кю: синий пояс

1-й кю: коричневый пояс

1-5-й даны: черный пояс

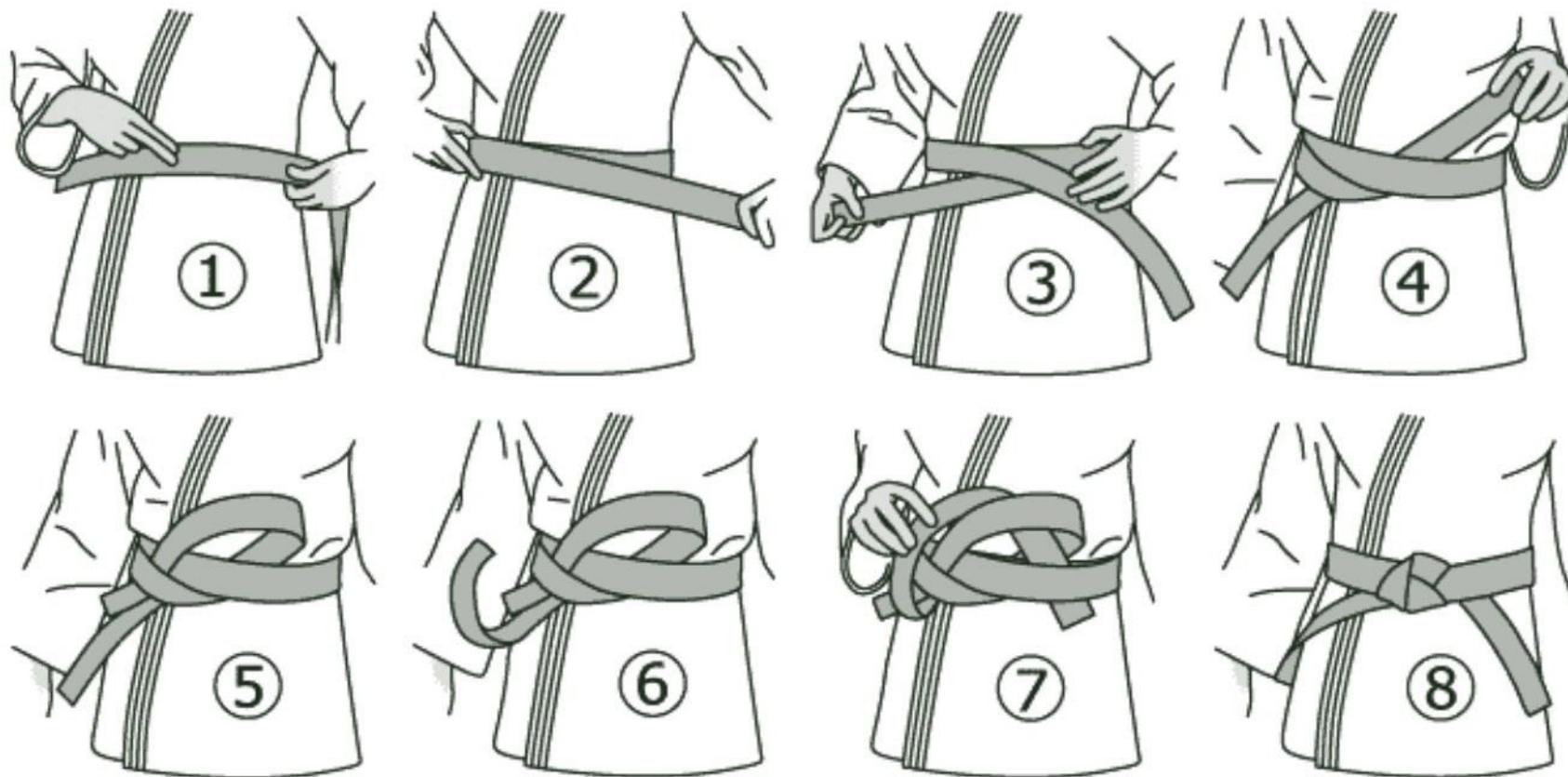
6-8-й даны: черный или красно-белый пояс

9-10-й даны: черный или красный пояс

# Пояса в Дзюдо

Пояса в дзюдо используются, чтобы отразить уровень технического мастерства борца и степень его вклада в развитие единоборства. Определенному разряду соответствует определенный цвет пояса. Есть два типа разряда: "Кю" и "Дан".

# Как правильно завязывается пояс.



# Форма дзюдоиста





# Кимоно

Кимоно, это спортивный костюм, дзюдоиста, хотя, это название не является совсем точным.

Кимоно – это куртка дзюдоиста, штаны – это дзубон, пояс – оби.

Весь спортивный костюм называют дзюдодогой.

Форма может быть синей и белой.



# ДЗЮДО

Олимпийский  
вид спорта

Спасибо за внимание!

