

Japonské fráze (česká výslovnost označená žlutě):

Onegaishimasu (おねがいします) – **onegaešimas** - je formální Japonský **pozdrav** používán před zahájením ceremonie a před zápasem "Prosím, vydám ze sebe to nejlepší", nebo udělej mi laskavost a trénuj se mnou. Překlad se liší dle toho v jaké návaznosti tuto frázi použiji.

ありがとうございます **arigato gozai masu** – **arigáto gazai mas** - (děkuji) ...za něco co ještě probíhá

ありがとうございました **arigato gozai mashita**-**arigáto gozai mašta**- (děkuji mnohokrát) ..za něco co je dokončené (děkuji že jsem se mohl něco naučit).

dozo - **dózo**– prosím

Hai – **haj** -ano

mokuso – **mukso** – meditace, forma uzavření se sama do sebe, do přítomného okamžiku

shomen – **šomen** - čelní stěna, stěna u které je kamiza, obrázek zakladatele, čestné místo

Kamiza - je nejdůležitější místo v doju. Často je označeno obrázkem zakladatele nebo kaligrafickým či filozofickým znakem školy. V Japonsku je toto vrchní místo vyzdobeno typickými emblémy (oltář, může být i s ceremoniálními bubny, atd.).

sensei – učitel, vedoucí školy, ten kdo dosáhl mistrovského stupně (dan) v daném stylu (v Japonsku je povoleno otevřít své dojo od 3. danu u nás již od 1.danu)

sempai – ten, který začal cvičit přede mnou, měl by to být pokročilejší student, u nás v dojo toto označení má instruktor

shimoza – **šimoza** - (nižší místo)

Shimoza je místo naproti kamize. Je to místo, kde sedí studenti pozorující svého instruktora. Studenti obvykle sedí v řadě podle technického stupně.

seiza (sed)

Sedící pozice se nazývá seiza a provádí se pokleknutím na levé koleno s pravou rukou na koleně, ale tělem i hlavou vzpřímenou. Pravá noha je skrčena blízko levé, které se však nedotýká. Prsty jsou nízko, takže celá váha těla spočívá na vrchní straně chodidel. Ruce by měly být položeny lehce na stehnech dlaněmi otočenými dolů s prsty směřujícími vpřed, lokty jsou u těla. Při sedu mají být kolena od sebe na 2 pěsti (u děvčat obvykle na 1 pěst). Vstávání z této pozice se provádí obráceným postupem s krokem vpřed. Musí to být provedeno jemně a rychle.

Pozdrav REI ve stoje se provádí při vstupu či odchodu na tatami. Pozdrav ZAREI v seiza. Pozdrav v seiza se provádí při společném pozdravu na začátku a konci tréninku. Nejdříve položíš levou a pak pravou ruku na zem. Palce a ukazováčky rukou se dotýkají tak,

aby vytvořili trojúhelník. Lokty rukou jsou na úrovni kolenům ve vzdálenosti asi 30 cm a hlava směřuje k zemi. Nárty zůstávají na tatami. Při napřimování opouští tatami nejprve pravá a pak levá ruka. Při úkloně vyslovujeme poděkování v japonštině na začátku tréninku ONEGAISHIMAS a na konci ARIGATO GOZAIMASHITA.

u pozdravu ZAREI v seiza naproti sobě a ke svým spolubojovníkům se čelo hlavy nedotýká země, ale zůstává několik cm nad zemí tak, abych při pohledu vzhůru viděl neustále na chodidla soupeře.

ZBRANĚ

Jsou nedílnou součástí v Judo a podle zakladatele slouží k lepšímu pochopení principu JU. Jsou zahrnuty v pokročilé fázi cvičení. V judo máme: meč katana (bokken), tyč (JO asi 90 cm), tanto (nůž cca 18cm čepel) a pistoli.

BOKKEN (meč katana)

Bokken je dřevěnou náhražkou bojového meče (katany) a může být opatřen záštitou (tsubou). Bokken je stejné délky jako meč katana a již v samurajských dobách sloužil k nácviku Ken - jutsu. V Judo je zachován ve formách zvané kata, kde jsou uvedeny základní cviky.

JO (tyč)

Jo je v Judo asi 90 cm dlouhá tyč z tvrdého dřeva. Postačí tyč dlouhá od země k Tvé podpažní jamce. Cvičí se s ní základní sestavy útoků a obrany v Judo katách. Jo byla jednou ze zbraní, která se dala úspěšně použít proti útočnickům s Katanou.

TANTO (nůž)

Tanto je nůž samuraje, který nosil stále s sebou. Při samurajských soubojích se nejednou stalo, že byl použit právě tento nůž při zasažení útočníka, a tak vznikly různé formy obrany proti tanto. Při Judo se taktéž používá dřevěná náhražka a cvičí se převážně obrany proti ozbrojenému útočnickovi a skupině útočníků, ale i formy útoků s nožem.