

JUDO

Nazwę **Judo** można tłumaczyć jako "**drogę do zwinności**" lub "**drogę ustępowania**" (**JU** - zwinnie, ustępować; **DO** - droga, zasada).

Judo pochodzi z Japonii. Jego twórcą był **Jigoro KANO** (1860-1938)



Zebrał i ulepszył chwyt jiu-jitsu, eliminując uderzenia, kopnięcia i inne elementy walki mogące zagrozić zdrowiu i życiu, nadając im nową formę.

Jigoro Kano stworzył system wartości, metodę wychowania, sztukę samoobrony i nowoczesny sport. Od 1964 roku judo jest sportem olimpijskim. Za cel przewodni twórca obrał doskonalenie „samego siebie”, co miało być uzyskiwane przez systematyczne ćwiczenia.

Judo przyczynia się do harmonijnego rozwoju, przekonuje, że nie siła i masa ciała, ale szybkość i zręczność decydują w działaniu. Jako sport przygotowuje do życia codziennego, wychowuje i kształtuje. Pomaga odkryć i rozwijać własne możliwości.

Judo rozwija szybkość, zwinność, wytrzymałość i siłę, a także spostrzegawczość, opanowanie, odwagę, odporność, koncentrację i wytrwałość. Jego wpływ wychowawczy jest niezaprzeczalny.

