

ORTAÖĞRETİM  
SPOR LİSESİ

BİREYSEL SPORLAR

# Judo

DERS KİTABI

Yazar  
Erbay FİNDİK



DEVLET KİTAPLARI  
İKİNCİ BASKI

....., 2019

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI .....: 6499  
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ.....: 851

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

**Editör**  
**Ender EYUBOĞLU**

**Dil Uzmanı**  
**Adnan BECEL**

**Program Geliştirme Uzmanı**  
**Seçil YILDIRIM PALABIYIK**

**Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı**  
**İlkay Üçgül ÖCAL**

**Rehberlik ve Gelişim Uzmanı**  
**Mustafa KARA**

**Görsel Tasarım Uzmanları**  
**Erhan DÜNDAR**  
**Fatih SAĞLAM**

**Grafik Tasarım Uzmanı**  
**Mehmet HAVUŞ**

ISBN 978-975-11-4364-8

Millî Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 19.07.2017 gün ve 10953965 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiş, Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğünün ..... gün ve ..... sayılı yazısı ile ikinci defa ..... adet basılmıştır.





## İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;  
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.  
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;  
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!  
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?  
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.  
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.  
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!  
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.  
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,  
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.  
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,  
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;  
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.  
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;  
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:  
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.  
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:  
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?  
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!  
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,  
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlahî, şudur ancak emeli:  
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.  
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-  
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,  
Her cerîhamdan İlahî, boşanıp kanlı yaşım,  
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;  
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalar sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!  
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.  
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;  
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;  
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

**Mehmet Âkif Ersoy**

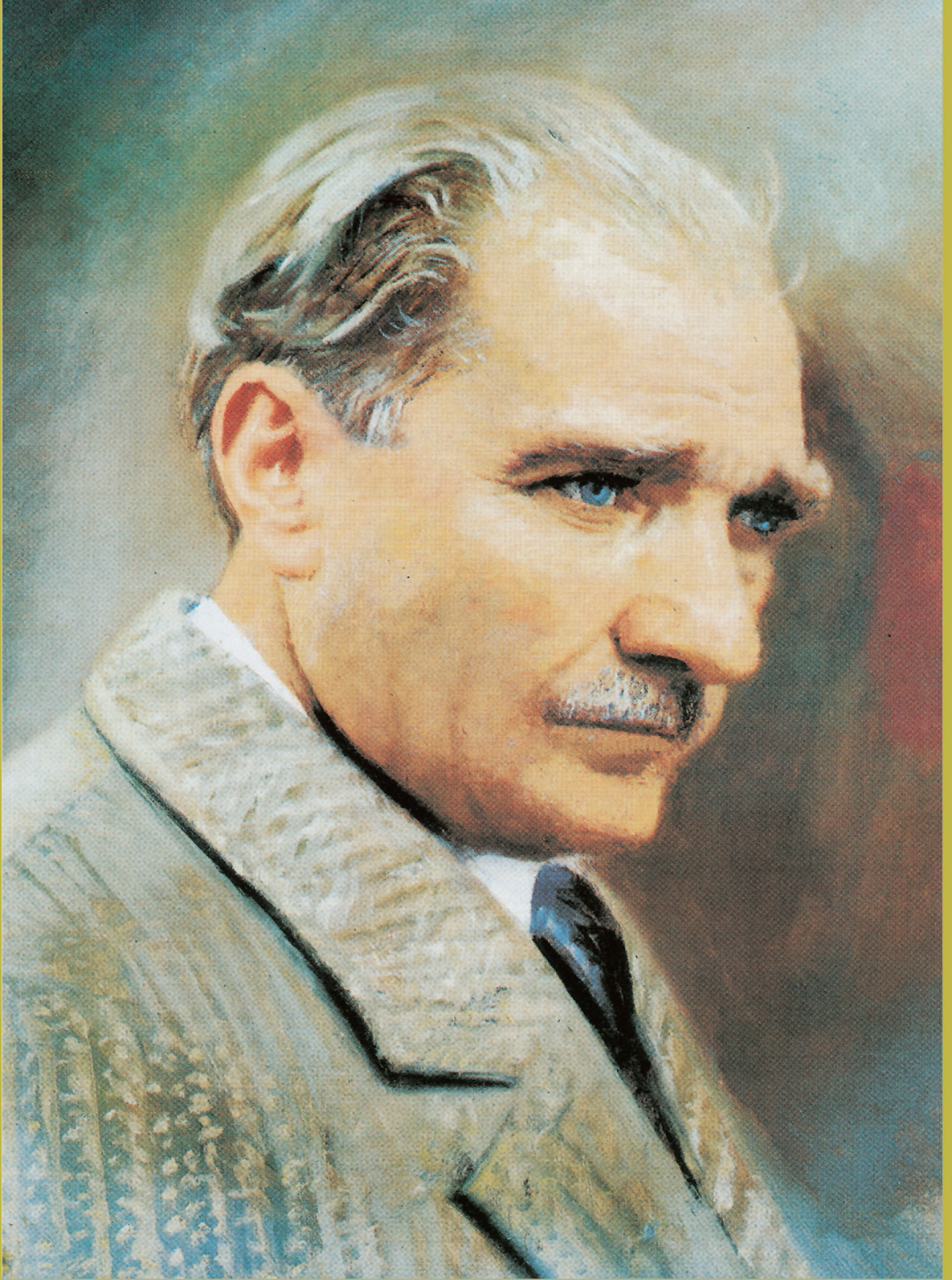
## GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsaît bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK





Kitabı Tanıyalım ..... 9

ÜNİTE

1



JUDONUN TARİHİ GELİŞİMİ ..... 10

1.1. Dünyadaki Tarihî Gelişimi ..... 12

1.2. Türkiye'deki Tarihî Gelişimi ..... 14

ÜNİTE

2



JUDONUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ ..... 18

2.1. Judonun Tanımı ..... 20

2.2. Judonun Kavramsal Çerçevesi ..... 21

ÜNİTE

3



JUDONUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ ..... 30

3.1. Judo Saha Özellikleri ..... 32

3.2. Judo Malzeme Bilgileri ..... 33

3.3. Judo Müsabaka Kuralları ..... 35

ÜNİTE

4



JUDONUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI ..... 40

4.1. Düşme Teknikleri ..... 42

4.2. Duruş, Yürüyüş, Kumi Kata ve Denge

Bozma Teknikleri ..... 47

4.3. Fırlatma Teknikleri ..... 51

4.4. Tutma Yakalama Teknikleri ..... 78

4.5. Vuruş Teknikleri ..... 90

Sözlük ..... 93

Kaynakça ..... 94

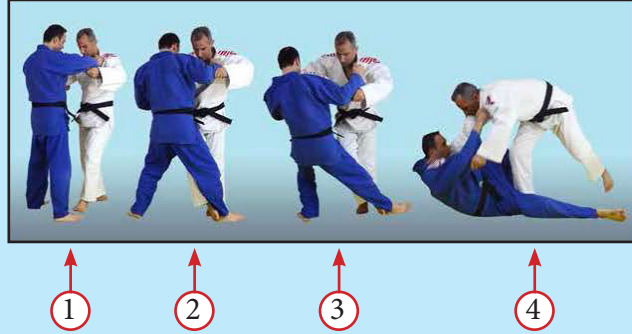
# Kitabı Tanıyalım

Kitabımız 4 üniteden oluşmaktadır. Ünite kapaklarında farklı renklerde asimetrik kuşaklar yerleştirilmiş ve dinamik müsabaka fotoğraflarına yer verilmiştir.



Her ünite kapağında o üniteye ait "Hazırlık Çalışmaları"na yer verilmiştir.

Judo teknikleri fotoğraflarla açıklanmıştır. Tekniklerin açıklanmasında kullanılan görseller uygulama aşamasına göre soldan sağa doğru verilmiştir.



Tekniğin fotoğraflarla anlatımında birden fazla sıra olduğunda, görseller üst sıradan alt satıra ve her satırda soldan sağa doğru verilmiştir.



**ÜNİTE DEĞERLENDİRME**

Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. I. Cto kontrol II. Alçak gönlüçük  
III. Rakibe sert davranma IV. Saygılı olma

Yukarıda verilen özelliklerden hangisi Judo sporunun önemli değerleri arasında yer alır?  
A) I ve II B) I ve III C) I ve IV D) II ve IV E) I, II ve IV

2. Aşağıdaki kavramlardan hangisi Judo yapan kişi anlamına taşınmaktadır?  
A) Tatami B) Döç C) Judoka D) Judogi E) Sensei

3. Aşağıda verilen kavramlardan kaç tanesi Judonun bölümlerindedir?  
Uwagi Migi Shtag Cto Mae

A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5

4. Aşağıdakilerden hangisi Judo vucutun bölümlerinden biri değildir?  
A) Goshi B) Ma C) Kata D) Hiza E) Tatami

5. Aşağıdakilerden hangisi Judo oza puanı olarak ifade edilir?  
A) Mate B) Shido C) Rei D) Hajime E) Sorinoma

6. Aşağıdakilerden hangisi Judo'da tam puan ifade eder?  
A) Waza-Ari B) Sore-made C) Ippon D) Hiza E) Hantei

7. Judo'da kaç çeşit derecesi vardır?  
A) 6 B) 8 C) 10 D) 12 E) 14

8. Dan sıralamasında en üst dereceye sahip olan renk hangisidir?  
A) Shodan B) Sandan C) Rokudan D) Judan E) Nidan

Aşağıda verilen soruların cevaplayınız.

9. Judo nedir? Tanımlayınız.

10. Kapı geçi Judo selamı vardır? Açıklayınız.

11. Judogi kapısından oluşur? Açıklayınız.

Her ünitenin sonunda o ünite rengine uygun zemin üzerinde "ÜNİTE DEĞERLENDİRME" soruları yer almaktadır.

**UYGULAMA Ushiro ukemi Tekniği**

Aşağıdaki çalışmayı öğrenimi netleştirilmesinde yönlendirici olarak kullanınız.

- Öğretmenler gruplar oluşturulmuştur.
- Uygulamaya yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunmalıdır.
- Tümönce neşe tekniğini grupta bulunan iki sporculardan biri uygularken (tori), diğer (uke) ona eşlik eder. Grupta bulunan 5. Sporcu ise tekniği uygulayan arkadaşının (toriyi) dikkatlice izlemelidir. 5. sporcu gözlemlediği davranışları uygulamanın sonunda verilen sıkran değerlendirme formuna göre değerlendirmelidir.
- Sporcular grup içinde görev değişikliği ile uygulamayı tekrarlamalıdır.
- Ekstra görülen noktalar paylaşarak değerlendirilmelidir.

**USHIRO UKEMI TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU**

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin ushiro ukemi tekniğini uyguladığı davranışları kapsar. Öğrenci davranış yaparken arkadaşları uygulamaya hatasına göre uygun seçtiği "X" işareti koyar.

Değerlendiren Öğrencinin Adı Soyadı: \_\_\_\_\_  
Sınıf ve Numarası: \_\_\_\_\_

Özellikler Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Başyönü doğru değil.		
Çömelme hızı yeterli değil.		
Özellikler doğru değil.		
Ayakları aralıklı değil ve bir omuz genişliğindedir.		
Özellikler hafif değil.		
Çömelme hızı doğru değil, sonra orta yere bilmeyebilir.		

Çalışma sonunda "başyönü doğru" olarak değerlendirilen öğrencinin davranışları ek olarak değerlendirilmelidir. Öğrencinin yapılan davranışlarının performansları hakkında değerlendirilmelidir.

Öğretilen tekniklerin uygulamaları için "AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU" verilmiştir.

Üniteler içinde yer alan **SINIF ÇALIŞMALARI** kutu içinde gösterilmiştir.

**SINIF ÇALIŞMASI**

1. Judo antrenmanını gözlemleyerek düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.
2. Ülkemizde Judo sporunda başarı elde etmiş sporcularla ilgili poster hazırlayınız.



## ARAŞTIRMA

Fırlatma tekniklerinden yukarıda yer verilmeyen diğer teknikleri araştırınız. Edindiğiniz bilgileri, sınıf ortamında paylaşınız.

70

Öğrencilerden araştırması istenilen konular ayrı bir kutucuk içinde gösterilmiştir.







# 1.ÜNİTE

## JUDONUN TARİHİ GELİŞİMİ

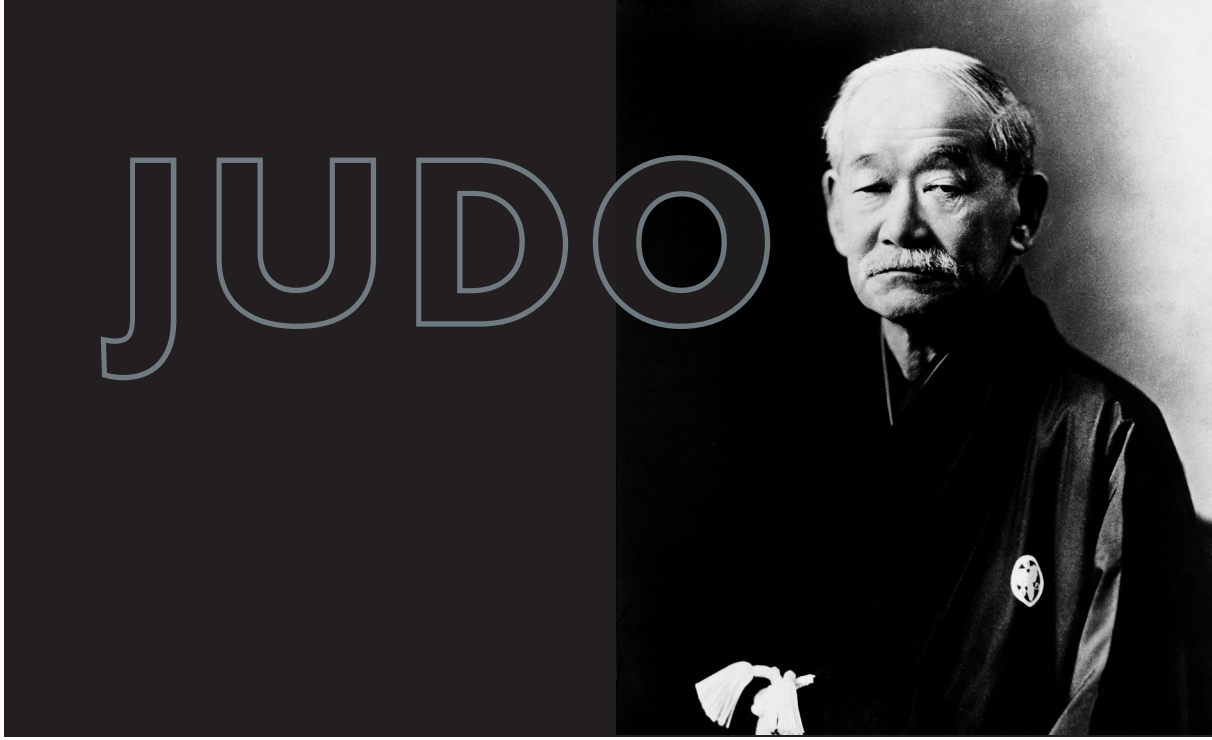
1.1. Dünyadaki Tarihî Gelişimi

1.2. Türkiye'deki Tarihî Gelişimi



### HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Judonun dünyadaki gelişimini, bilişim teknolojilerini kullanarak araştırınız.
2. Judo dalında 2000 yılından günümüze kadar Avrupa, dünya şampiyonaları veya olimpiyatlarda başarılı olan ülkeleri ve sporcuları araştırınız.
3. Judonun Türkiye'deki gelişimini, bilişim teknolojileri kullanarak araştırınız.



Görsel 1.1. Judonun kurucusu Jigoro Kano

## 1.1. Dünyadaki Tarihî Gelişimi

Judo (judo) spor dalının temeli, saldırılara karşı bir savunma sanatı olan jui-jutsuya (ju-jitsu) dayanmaktadır. Judo ya da Kodokan (kodokan) judo olarak bilinen spor dalının kurucusu Prof. Dr. Jigoro Kano'dur (Jigoro Kano) (1863-1938).

Jui-jutsuyu öğrencilik yıllarında öğrenen Prof. Dr. Jigoro Kano, bu alanda kısa bir süre içinde usta denilebilecek düzeye ulaştı. Uzun süre jui-jutsu üzerinde çalışmalar yapan Prof. Dr. Jigoro Kano, jui-jutsunun birçok temel tekniklerini yeni yöntemlerle birleştirerek judoya şekil verdi.

Jui-jutsunun antrenman çalışmalarının zor ve bazı tekniklerinin sert olması, aynı zamanda çalışmalar esnasında birçok sakatlığın meydana gelmesi, Prof. Dr. Jigoro Kano'yu (Görsel 1.1) jui-jutsunun sadeleştirilerek sertlikten arındırılması gerektiğini düşündürmüştür. Bu alanda yapılan çalışmalar, yumuşak ve nezakete dayalı bir spor dalı olan judonun ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

Japonya'nın Mikage kasabasında doğan Prof. Dr. Jigoro Kano (1863), judo çalışmalarına, ilk olarak 1880'de başlamıştır. Kano, Kodokan Judo Okulunu kurarak (1882) bu okulda judo çalışmalarını devam ettirmiştir. Judo, Japonya'da yayılarak büyük ilgi görmüş ve zamanla tüm dünyada sevilen bir spor halini almıştır.

Jigoro Kano 1920'li yılların başında yetiştirdiği öğrencilerini, judoyu tanıtmaya amaçlı Avrupa ve Amerika kıtasında bulunan



birçok ÷lkeye göndermiştir. Yapılan ziyaretler ve çalışmalar, judonun dünyada tanınmasına ve gelişmesine öncülük etmiştir. Jigoro Kano, 1909 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesine seçilen Japonya ve Asya Kitası'nın ilk üyesi olarak kabul edilmiş, olimpiyat oyunlarında Japonya'yı 1912-1936 yılları arasında en çok temsil eden Uluslararası Olimpiyat Komitesi üyesi olmuştur. 1938 yılında vefat etmiştir.

Uluslararası Judo Federasyonu (IJF), 1951 yılında Fransa'nın başkenti Paris'te kurulmuştur. Judo Dünya Şampiyonası ise ilk defa 1956'da düzenlenmiştir.

Judo ilk defa gösteri sporu olarak 1964 Tokyo Olimpiyatlarında yer almıştır. 1968'de resmî olimpik spor dalı olmuştur. Judo halen olimpik sportlardan biri olarak yapılmaya devam etmektedir.



Görsel 1.2. Judoda rakibin yere atılması



Görsel 1.3. Müsabaka selamı

## 1.2. Türkiye'deki Tarihî Gelişimi

1950'li yılların başında birkaç eğitmenin çalışmalarıyla ülkemizde faaliyet göstermeye başlayan judo, 1962 yılından itibaren güreş federasyonunun bünyesinde resmî faaliyetlerle çalışmalarına devam etmiştir. Judo bağımsız bir federasyon olarak ilk kez 1966 yılında faaliyetlerine başlar. Federasyonun ilk başkanlığına Hakkı Isıgöllu getirilir. 1993'e kadar atama ile göreve gelen federasyon başkanları, bu tarihte çıkarılan yönetmeliğe göre seçimle görev almaya başlamış; ilk seçimlerde Natık Canca Judo Federasyonu başkanı olmuştur.

Judo Federasyonu; 1969-1979 yılları arasında taekwondo (tekvando), 1980-1990 yılları arasında karate (karate) federasyonunu bünyesinde barındırmıştır. Taekwondo ve karate sporları bir süre sonra kendi federasyonlarını kurarak Judo Federasyonu'ndan ayrılmış, 1990-1997 yıllarında ise Judo Federasyonu tek başına faaliyetlerine devam etmiştir (Görsel 1.4).

1997 yılından itibaren sırasıyla wushu (vuşhu), aikido (aykido) ve kurash (kuraş) sporları Judo Federasyonu bünyesinde yer alarak bir süre çalışmalarına devam etmiş; ilk olarak 2006'da wushu ve aikido, daha sonra 2011'de kurash sporu Judo Federasyonundan ayrılmıştır. Judo Federasyonu 2006'da özerk federasyon olmuştur. 2011 tarihinden itibaren Türkiye Judo Federasyonu olarak faaliyetlerini sürdürmeye devam etmektedir.



Görsel 1.4. Türkiye Judo Federasyonu Logosu



Görsel 1.5. Judo müsabaka anı

Judo Türkiye şampiyonası, ilk defa 1967 yılında düzenlenir. Bu tarihten günümüze kadar birçok millî sporcumuz uluslararası müsabakalarda önemli başarılar göstermiştir.

1992 Barselona Olimpiyatlarında bütün spor dalları içerisinde, bayanlarda ilk olimpiyat madalyasını 48 kg'da bronz madalya olarak Hülya Şenyurt, ülkemize kazandırmıştır. Bu madalya, tüm sporlar içinde bayanlar kategorisinde ilk olimpiyat madalyası olması açısından da önemli bir başarıdır. 2000 Sydney (Sidney) Olimpiyatlarında da erkeklerde 66 kg'da Hüseyin Özkan, olimpiyat şampiyonu olarak judo Türk tarihine adını yazdıran sporcumuz olmuştur.



### SINIF ÇALIŞMASI

1. Judo antrenmanını gözlemleyerek düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.
2. Ülkemizde judo sporunda başarı elde etmiş sporcularla ilgili poster hazırlayınız.



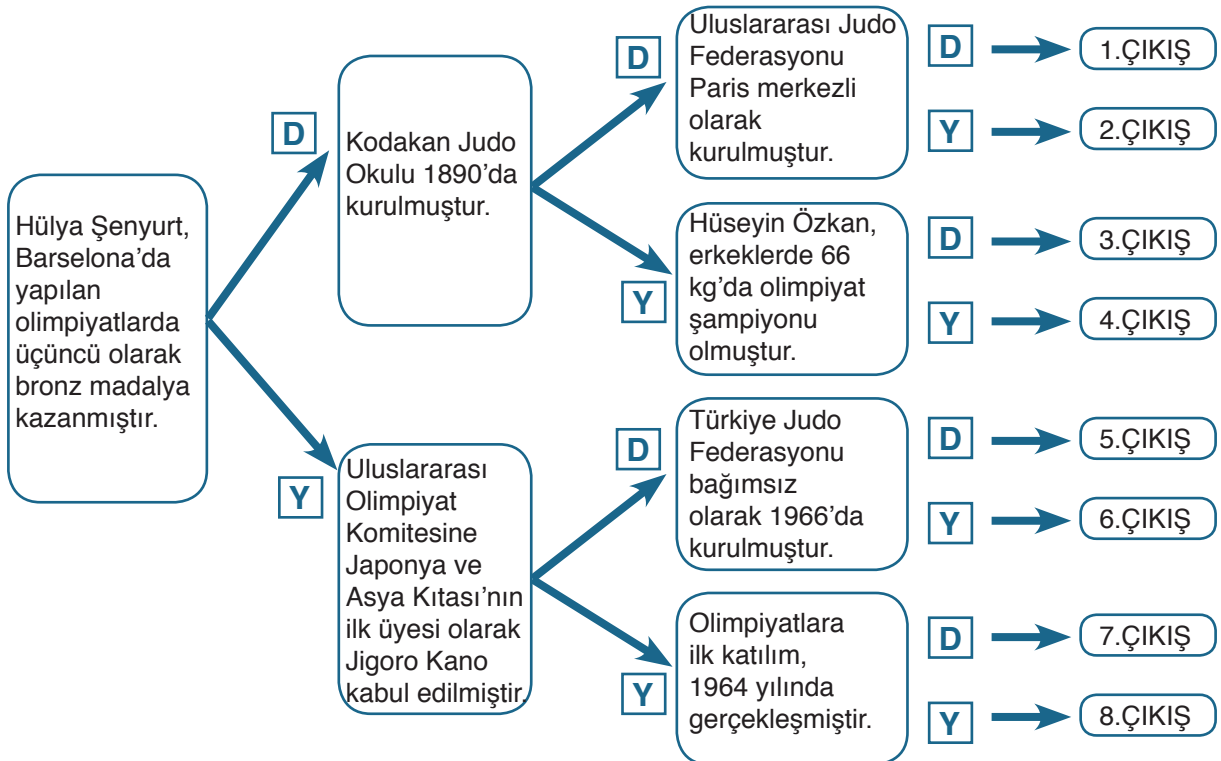
## ÜNİTE DEĞERLENDİRME

Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Jigoro Kano kaç yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesine seçilmiştir?  
A) 1890 B) 1900 C) 1909 D) 1990 E) 1980
2. Aşağıdaki spor dallarından hangisi Judo Federasyonu bünyesinde **yer almamıştır**?  
A) Wushu B) Güreş C) Aikido D) Kurash E) Karate
3. Hüseyin Özkan kaç yılında düzenlenen olimpiyat oyunlarında şampiyon olmuştur?  
A) 1992 B) 1996 C) 2000 D) 2004 E) 2008
4. Judo spor dalının temeli, hangi savunma sanatına dayanmaktadır?  
A) Jui-jutsu B) Karate C) Teakwondo D) Aikido E) Kurash

Aşağıda verilen soruları cevaplayınız.

5. Judonun kurucusu kimdir?
6. Judonun oluşumunu hazırlayan sebepler nelerdir? Açıklayınız.
7. Prof. Dr. Jigoro Kano'nun Uluslararası Olimpiyat Komitesi'ndeki görevinin önemi nedir?
8. Hangi çalışmalar Judonun Dünya'da tanınmasına ve gelişmesine öncülük etmiştir?
9. Türkiye Judo Federasyonu başkanlığına seçimle gelen ilk federasyon başkanı kimdir?
10. Hülya Şenyurt ve Hüseyin Özkan'ın judo sporundaki önemi nedir? Açıklayınız.
11. Aşağıdaki ifadelerin doğru (D) veya yanlış (Y) olduğuna karar vererek ilgili ok yönünde ilerlediğinizde kaçınıcı çıkıştan çıkarsınız?











# 2.ÜNİTE

## JUDONUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Judonun Tanımı

2.2. Judonun Kavramsal Çerçevesi



### HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Judonun kelime anlamını araştırınız.
2. Judo sporunda en çok kullanılan kavramlar nelerdir?
3. Judo sporunda kullanılan kemerler hangi renklerden oluşur?





Görsel 2.1. Judoda centilmenlik ve dostluk temel ilkedir.

## 2.1. Judonun Tanımı

Judo yumuşaklık, esneklik, nezaket ve sert olmayan anlamlarına gelen “ju” ve izlenilecek yol, prensip ve disiplin anlamına gelen “do” kelimelerinin birleşmesinden oluşur.

Judo, birçok zihinsel ve fiziksel hareketlerin birleşmesiyle oluşan, ruh ve beden birliktedir hareket etmesiyle teknikleri davranışa dönüştüren, belirli kurallara ve felsefeye dayalı bir spor dalıdır.

Judo sporunda bilinmesi gereken önemli değerler; otokontrol (kendini kontrol edebilme), samimi ve güvenilir olma, alçak gönüllülük, sorumluluk sahibi olma, saygı ve nezakettir.

Judoda başarılı olabilmek için önemli ölçüt, uygulanan kuvvet karşısında daha az kuvvet uygulayarak rakibin kuvvetinden faydalanıp galip gelmektir.



Görsel 2.2. Rakibin tutulması

## 2.2. Judonun Kavramsal Çerçevesi

### Judo Sporunun Genel Kavramları

**Dojo** (Dojo): Judo çalışmalarının yapıldığı salon ya da alan.

**Tatami** (Tatami): Judo çalışmalarının yapıldığı minder (Görsel 2.3).

**Sensei** (Sensey) : Judo eğitmenine verilen addır.

**Judoka** (Judoka): Judo sporu yapan kişi, judocu anlamına gelir.

**Rei** (Rey): Judo selamına verilen addır. Judoda bütün çalışmalar selamlamayla başlar, selamlamayla biter.

**Rei Ho** (Rey Ho): Judoda bulunan selamlamaların genel adıdır. Judocular, selam vererek birbirine, çalışma yaptıkları salon ya da alana, saygı ve sevgisini gösterir.

Judo selamı tachi rei (taçi rey) ve zai rei (za rey) olmak üzere iki çeşittir:

**1. Tachi Rei** (Taçi Rey): Ayakta küçük selama verilen addır (Görsel 2.4, 2.5).



Görsel 2.3. Dojo ve tatami



Görsel 2.4. Tachi rei-duruş

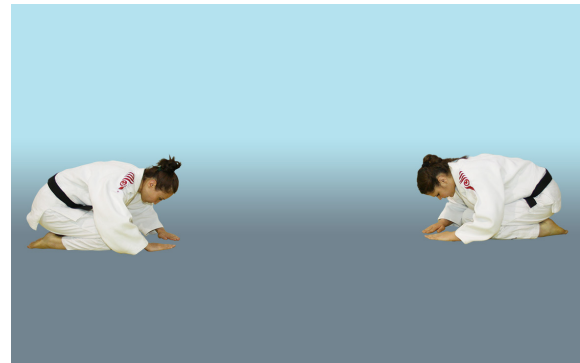


Görsel 2.5. Tachi rei-selam

**2. Za Rei** (Za Rey): Yerde büyük selama verilen addır (Görsel 2.6, 2.7).



Görsel 2.6. Za rei-duruş



Görsel 2.7. Za rei-selam

## Judo Elbisesinin Bölümleri

Judogi adı verilen judo elbisesi uwagi (uvagi), shtagi (sıtagi) ve obi (obi) olmak üzere üç kısımdan oluşur:

- Uwagi** (Uvagi): Judoginin ceketine verilen addır. Judoginin üst kısmını oluşturur.
- Shtagi** (Şıtagi): Judoginin pantolonuna verilen addır. Judoginin alt kısmını oluşturur.
- Obi** (Obi): Judo elbisesini tutmaya yarayan kemer. Kemer bağlamaya ise “obi waza” adı verilir.



Görsel 2.8. Judogi

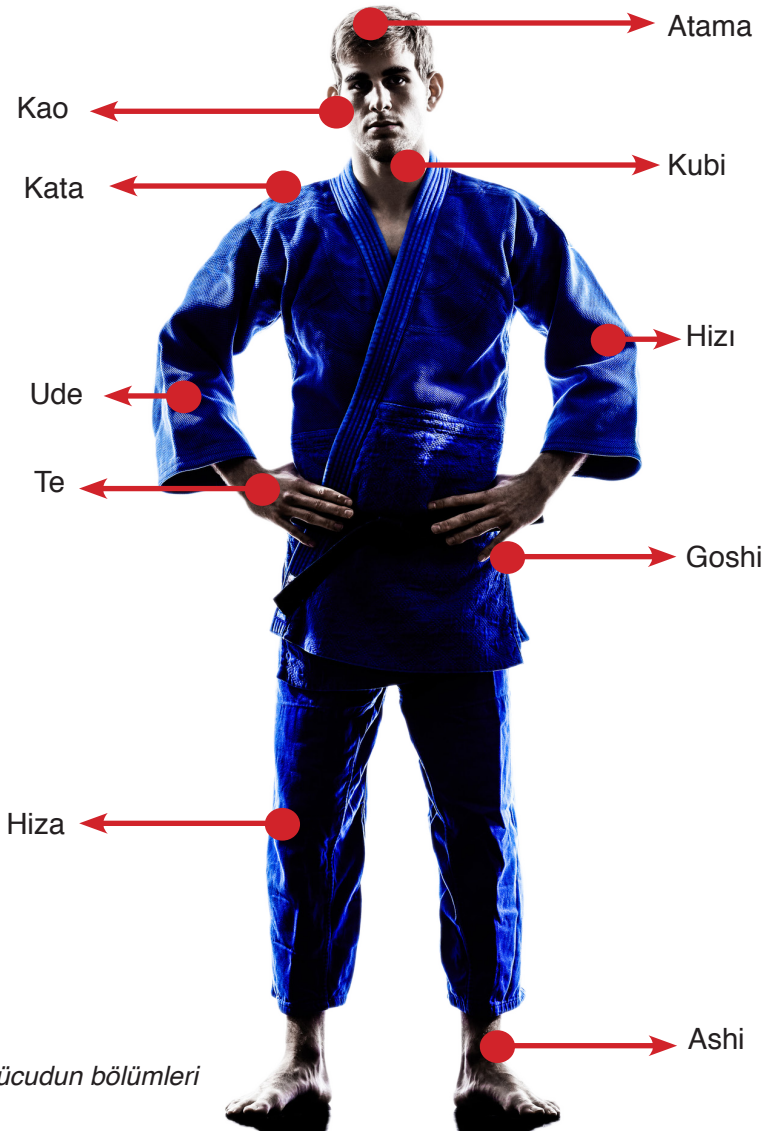
## Judoda Kullanılan Yönler

Judoda teknikler yönler göre yapılmaktadır. Sağ taraf migi (migi), arka taraf ushiro (uşiro), sol taraf hidari (hidari), yan taraf yoko (yoko), ön taraf mae (mae) olarak adlandırılır.

## Judoda Vücutun Bölümlerine Verilen Adlar

Judoda vücudun bölümleri Japonca isimlerle anılır. Bu isimlerin en çok kullanılanları aşağıda sıralanmıştır.

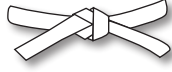
Atama (Atama): Kafa  
Kao (Kao): Yüz  
Te (Te): El  
Ude (Ude): Kol  
Hızı (Hızı): Dirsek  
Hiza (Hiza): Diz  
Kata (Kata): Omuz  
Ashi (Aşi): Ayak, bacak  
Kubi (Kubi): Boyun, ense  
Mune (Mune): Göğüs  
Ma (Ma): Sırt  
Hara (Hara): Karın  
Goshi (Koshi): Kalça, kaba et



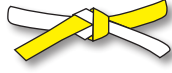
Görsel 2.9. Vücutun bölümleri

## Kuşak-Kemer Dereceleri

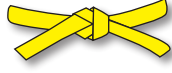
Judoda kemer dereceleri yedi basamaktan oluşur. Bu basamaklar çiraklıktan ustalığa kadar geçen sürede beyaz kemerden kahverengi kemere doğru farklı renklerle gösterilir. Judoda sporcunun bulunduğu derece veya basamağı belirten kemere kyu denir. Kyu renklerine göre farklı isimlerle adlandırılır.



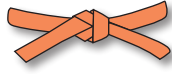
7. Kyu: Rokko-kyu (beyaz kemer)



6. Kyu: Rokko-go-kyu (beyaz-sarı kemer)



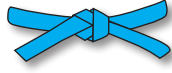
5. Kyu: Go-kyu (sarı kemer)



4. Kyu: Shi-kyu (turuncu kemer)



3. Kyu: San-kyu (yeşil kemer)



2. Kyu: Ni-kyu (mavi kemer)



1. Kyu: Ik-kyu (kahverengi kemer)

Kahverengi kemerden sonra siyah kuşağa geçilir. Siyah kuşakta kademe ve dereceler "dan" olarak ifade edilir. Dan basamakları 10 kademedir.



1. Dan: Sho-dan (siyah kuşak)



2. Dan: Ni-dan (siyah kuşak)



3. Dan: San-dan (siyah kuşak)



4. Dan: Yo-dan (siyah kuşak)



5. Dan: Go-dan (siyah kuşak)



6. Dan: Roku-dan (kırmızı-beyaz kuşak)



7. Dan: Shichi-dan (kırmızı-beyaz kuşak)



8. Dan: Hachi-dan (kırmızı-beyaz kuşak)



9. Dan: Ku- dan (kırmızı- kuşak)



10. Dan: Ju-dan (kırmızı kuşak)



## SINIF ÇALIŞMASI

1. Aşağıda verilen kemer renkleri ile isimlerini eşleştirerek noktalı yere uygun harfleri yazınız.

(.....) 7. Kyu: Rokko-kyu



(.....) 6. Kyu: Rokko-go-kyu



(.....) 5. Kyu: Go-kyu



(.....) 4. Kyu: Shi-kyu



(.....) 3. Kyu: San-kyu



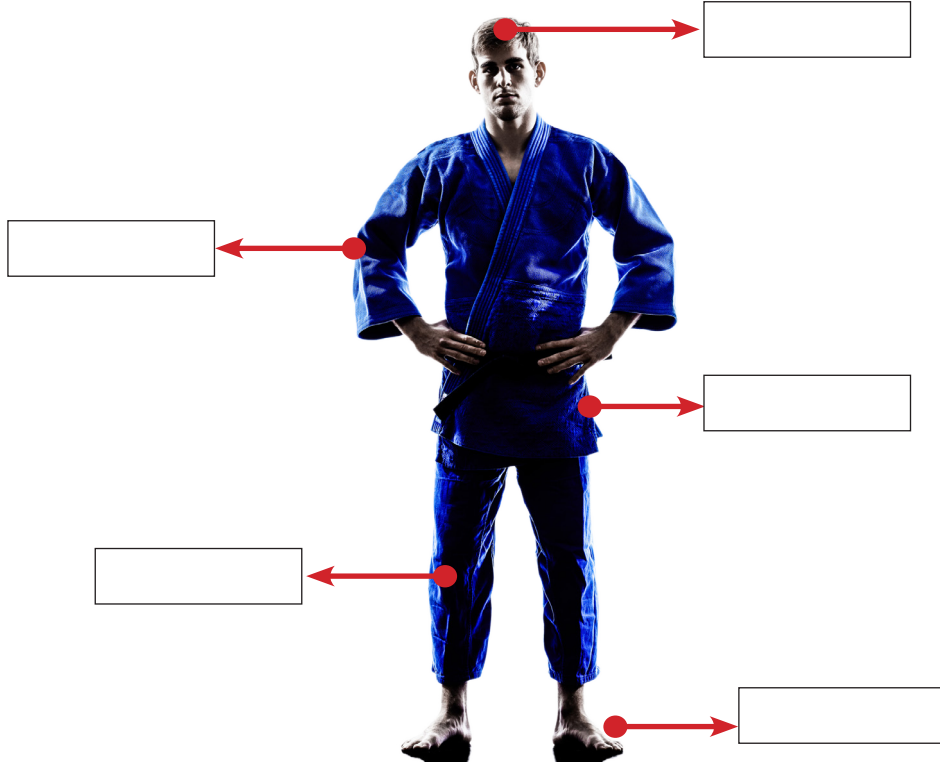
(.....) 2. Kyu: Ni-kyu



(.....) 1. Kyu: Ik-kyu



2. Aşağıdaki görselde verilen insan vücudunun kısımlarının judodaki karşılıklarını ilgili kutucuklara yazınız.





## Judoda Kullanılan Müsabaka Kavramları

Judoda hareketler bazı komutlarla ifade edilir. Müsabaka ve antrenman sırasında hakem veya antrenör bu komutlarla sporcuları yönlendirir.

**Rei** (Rei): Selam.

**Hajime** (Hajime): Başla anlamına gelir. Antrenman ve müsabakalar hajime komutuyla başlar.

**Sono-Mama** (Sono-Mama): Hareket etmeme, anlamına gelir.

**Mate** (Matte): Bekle, bekleyiniz anlamındadır.

**Osae-Komi** (Osae-Komi): Tutuş başladı anlamına gelir. Yerde judo tutuşunu başlatan komuttur.

**Osae-Komi-Toketa** (Osae-Komi-Toketa): Yarıda bırakmak anlamına gelir ve tutuşun bozulduğunu ifade eder.

**Hantei** (Hantei): Müsabakalarda sonucun berabere bitmesinde kullanılır. Karar anlamındadır.

**Shido** (Şido): Müsabakalarda hakemin verdiği uyarı, ceza puanıdır.

**Hansoku-Make** (Hansoku-Make): Sporcuların müsabaka sırasında kurallara uymadığı için diskalifiye edilmesidir. Kaideyi bozma anlamına gelir.

**Sore-Made** (Sore-Made): Antrenman ve müsabakaların bittiğini belirten komuttur. Bitti, bu kadar anlamına gelir.

## Judoda Puanlamalar

Judoda tekniklerle rakibin yere atılması sonucu sporcu puan kazanmaktadır. Rakibin vücudunun yan ve sırt bölgesinin bir kısmının veya tamamının yere temasına göre puanlama yapılır.

**Waza-Ari** (Vazari): Judoda yapılan atış sonrası rakibin yan veya sırt bölgesinin bir kısmının yere teması sonucu alınan tama yakın puandır. Rakibin 10-19 saniye arası yerde tutulması da waza-ari puanı kazandırır.

**İppon** (İppon): Judoda yapılan atış sonrası rakibin sırt bölgesinin tamamının yere teması sonrası alınan tam puandır. Rakibin 20 saniye yerde tutulması ya da kırış veya boğuş teknikleri sonrası da bu puan alınır. İppon müsabakayı bitiren puan türüdür.



Görsel 2.10. Müsabakada rakibin fırlatılma anı.



## Judoda Kullanılan Antrenman Kavramları

Judoda antrenörler, antrenmanlar sırasında sporcuları yönlendirmek amacıyla çeşitli kavramlar kullanırlar. Bunlardan en çok kullanılanlar aşağıda sıralanmıştır.

**Kumite** (Kumite): Eşli çalışma.

**Tori** (Dori): Tekniği yapan kişi, teknikle düşüren kişi.

**Uke** (Uke): Teknik çalışmak için seçilen eş, tekniğe düşen kişi.

**Kumi Kata** (Kumi Kata): Judoda tutuş almak, tutuş şekilleri.

**Uchi-Komi** (Uçi-Komi): Seri şekilde teknik çalışma.

**Kuzushi** (Kuzişi): Denge bozmak.

**Tai Sabak** (Taysabaki): Vücut dönüşü, tekniğe giriş.

**Gake** (Gake): Teknikle atma, atış.

**Yaku-Soku-Geiko** (Yaku-Soku-Geiko): Karşılıklı yumuşak çalışma.

**Randori** (Randori): Karşılıklı müsabaka şeklinde teknik çalışma.



Görsel 2.11. Antreman yapan bir grup öğrenci.

## ÜNİTE DEĞERLENDİRME

Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. I. Otokontrol II. Alçak gönüllülük  
III. Rakibe sert davranma IV. Saygılı olma

Yukarıda verilen özelliklerden hangileri, judo sporunun önemli değerleri arasında yer alır?

- A) I ve II B) I ve III C) I ve IV D) II ve IV E) I, II ve IV

2. Aşağıdaki kavramlardan hangisi judo yapan kişi anlamını taşımaktadır?

- A) Tatami B) Dojo C) Judoka D) Judogi E) Sensei

3. Aşağıda verilen kavramlardan kaç tanesi judoginin bölümlerindedir?

- Uwagi Migi Shtagi Obi Mae

- A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5

4. Aşağıdakilerden hangisi judoda vücudun bölümlerinden biri **değildir**?

- A) Goshi B) Ma C) Kata D) Hiza E) Tatami

5. Aşağıdakilerden hangisi judoda ceza puanı olarak ifade edilir?

- A) Mate B) Shido C) Rei D) Hajime E) Sono-mama

6. Aşağıdakilerden hangisi judoda tam puanı ifade eder?

- A) Waza-ari B) Sore-made C) İppon D) Hiza E) Hantei

7. Judoda kaç çeşit dan derecesi vardır?

- A) 6 B) 8 C) 10 D) 12 E) 14

8. Dan sıralamasında en üst dereceye sahip olan renk hangisidir?

- A) Sho-dan B) San-dan C) Roku-dan D) Ju-dan E) Ni-dan

Aşağıda verilen soruları cevaplayınız.

9. Judo nedir? Tanımlayınız.

10. Kaç çeşit judo selamı vardır? Açıklayınız.

11. Judogi kaç kısımdan oluşur? Açıklayınız.









# 3.ÜNİTE

## JUDONUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

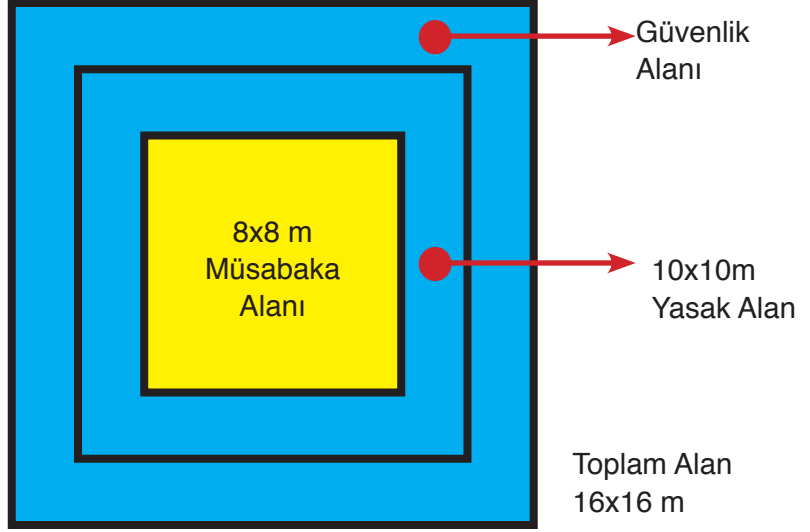
- 3.1. Judo Saha Özellikleri
- 3.2. Judo Malzeme Bilgileri
- 3.3. Judo Müsabaka Kuralları



### HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Judo müsabaka alanının ölçülerini araştırınız.
2. Judo sporunda hangi malzemeler kullanılmaktadır?
3. Judo müsabakalarında en son değiştirilen kuralları araştırınız.
4. Judoda shido ve hansoku make cezalarını gerektiren kural dışı hareketleri araştırınız.

### 3.1. Judo Saha Özellikleri

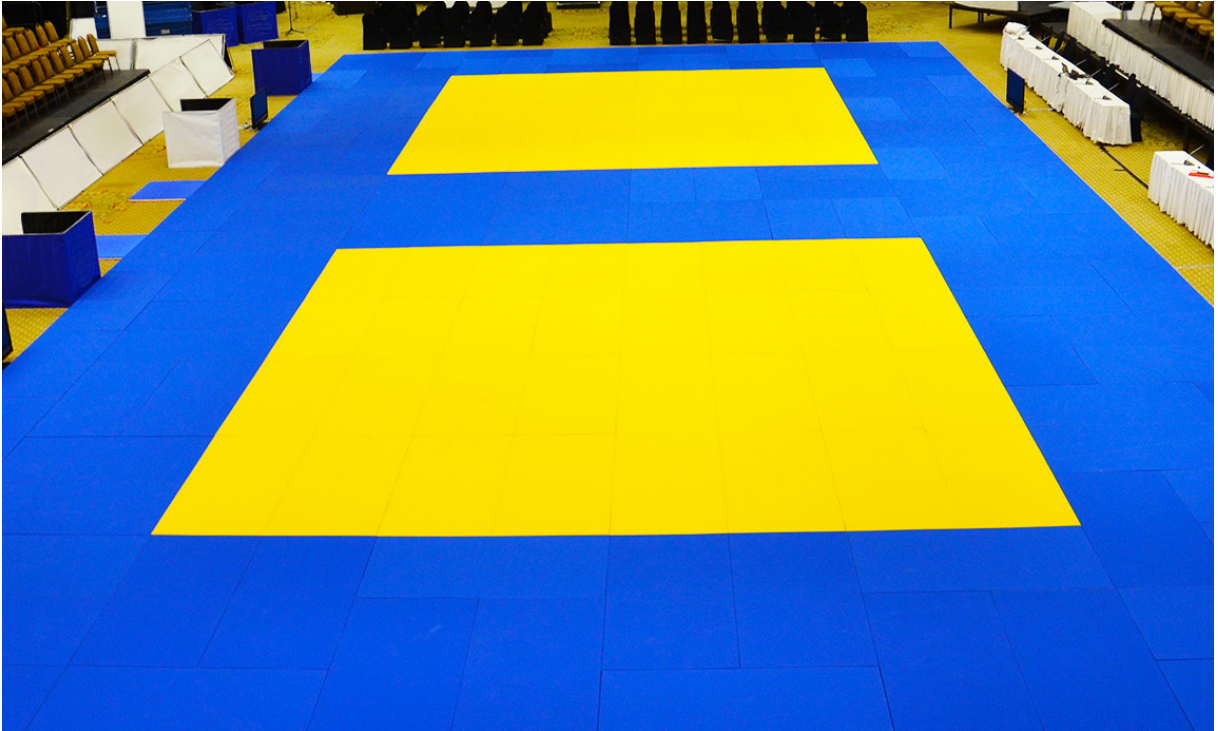


Görsel 3.1. Judo sahası ölçüleri

Judo salonu (dojo) ya da müsabaka alanı; orta alan, dışına çıkılmaması gereken yasak alan ve bunları kapsayan toplam alandan oluşmaktadır. Müsabakalarda kullanılan orta alan (sarı renkli bölge) 6x6 m veya 8x8 m olmalıdır. Orta alanın etrafında bulunan mavi renkli bölge, sporcuların dışına çıkmaması gereken bölgedir ve ölçüleri 8x8 m veya 10x10 m olmalıdır. Judo müsabaka alanının tamamı ise güvenlik alanları da dâhil 12x12 m veya 16x16 m genişliğinde olmalıdır (Görsel 3.1).

Dojo ve müsabaka alanları geniş, ferah, havadar ve yüksek olmalıdır (Görsel 3.2).

Görsel 3.2. Judo sahası



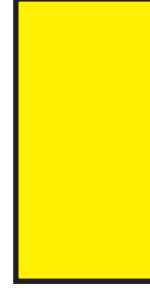


## 3.2. Judo Malzeme Bilgileri

Judo malzemeleri tatami (judo minderi), uwagi (judo üst kıyafeti), shtagi (judo alt kıyafeti), ve obi (judo kemeri) olmak üzere dört kısımdan oluşur.

**a) Tatami:** Judoda kullanılan mindere verilen addır (Görsel 3.3). 1x1 m ve 1x2 m ebatlarında, 5 veya 6 cm yüksekliğinde, üst yüzeyi sentetik, vinleks türü çabuk yıpranmayan malzemelerle kaplı olması gerekmektedir.

Judo minderinin içi ise elastik malzemelerle dolu olmalı, minder üzerinde sporcular için yeterli esnekliği sağlamalıdır. Judo minderinin kaymasını önlemek amaçlı alt kısımları da ince lastiklerle kaplı olmalıdır. Bir takım minder, boyutları 1x1 m ve 1x2 m olan 72 adet minder birleşmesinden oluşur.



Görsel 3.3. Tatami

**b) Uwagi:** Judoginin üst bölümüne verilen addır. Uwagin uzunluğu kalçaları örtecek uzunlukta olmalı, uwagin kolları ise dirsek ile bilek arasındaki mesafenin dörtte üçünü (4/3) kapatacak uzunlukta olmalıdır. Uwagin kol ağzının genişliği ise 5-8 cm aralıklarında olmalıdır.

Uwagin üzerinde düğme, cep gibi hiçbir malzeme bulunmaz. Judo ceketleri dayanıklı, yırtılması zor olan özel kumaşlardan üretilmektedir (Görsel 3.4).



Görsel 3.4. Uwagi

**c) Shtagi:** Judoginin alt bölümüne verilen addır. Shtagin uzunluğu dizle ayak bileği arasındaki mesafenin dörtte üçünü (4/3) kapatacak uzunlukta olmalıdır. Shtagin paçasının genişliği ise 7-10 cm aralıklarında olmalıdır.

Shtagin üzerinde fermuar gibi hiçbir malzeme bulunmaz. Shtagi giyen sporcu üzerinden düşmemesi için bel kısmının içinden geçen dayanıklı kumaştan yapılmış ipi sıkıca bağlaması gerekir. Shtagiyi bağlamak için kendi ipinden başka bir malzeme kullanılmaz. Judo pantolonları dayanıklı, yırtılması zor olan özel kumaşlardan üretilmektedir (Görsel 3.5).



Görsel 3.5. Shtagi



Görsel 3.6. Obi

ç) **Obi:** Judo elbisesinin kemerine verilen addır. Obi, uwaginın iki yakasını birleştiren, düzgün bir şekilde sporcunun üzerinde durmasını sağlayan kemerdır (Görsel 3.6).

Judo kemeri, judocunun belini iki kez doladıktan sonra alt taraftan gelen kemer içten geçirilmeli, üst taraftaki kemerle bağlanmalıdır. Bağlandıktan sonra aşağı sarkan uçların uzunluğu 15 cm civarlarında olmalıdır (Görsel 3.7).



Görsel 3.7. Kemer bağlama



### SINIF ÇALIŞMASI

1. Judo müsabaka alanının ölçülerini bir maket tasarlayarak üzerinde gösteriniz.
2. Judo elbisesini sınıf ortamında arkadaşlarınızla inceleyiniz.
3. Aşağıdaki verilen görsellerin adlarını boşluklara yazınız.



(.....)



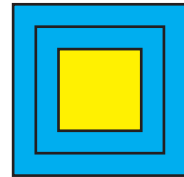
(.....)



(.....)



(.....)



(.....)



### 3.3. Judo Müsabaka Kuralları

Judo müsabakalarına katılabilmek için sporcular en az sarı kemer sahibi olmak zorundadırlar. Judo müsabakaları beş kategoriden oluşur ve her kategori bay ve bayan olmak üzere iki alt kategoriden oluşur.

#### a. Minikler Kategorisi

- Bayan minikler kategorisi
- Bay minikler kategorisi

#### b. Yıldızlar Kategorisi

- Bayan yıldızlar kategorisi
- Bay yıldızlar kategorisi

#### c. Ümitler Kategorisi

- Bayan ümitler kategorisi
- Bay ümitler kategorisi

#### ç. Gençler Kategorisi

- Bayan gençler kategorisi
- Bay gençler kategorisi

#### d. Büyükler Kategorisi

- Bayan büyükler kategorisi
- Bay büyükler kategorisi



Görsel 3.8. Judo müsabaka anı

Judoda müsabaka kurallarından önemli olanlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Müsabaka süresi, bay-bayan minikler ve yıldızlar kategorilerinde üç dakika, bay-bayan ümitler, gençler ve büyükler kategorilerinde dört dakikadan oluşmaktadır.
2. Sporcular beyaz ve mavi judogi ile mindere çıkabilirler.
3. Beyaz judogi beyaz köşeyi, mavi judogi ise mavi köşeyi temsil etmektedir.
4. Erkek sporcular uwaginın içine hiçbir kıyafet giyemezler.
5. Bayan sporcular ise uwaginın içine kolsuz beyaz tişört giyer.
6. Sporcular çorap, terlik veya ayakkabı gibi malzemelerle mindere giremezler.
7. Sporcular müsabakaya çıkarırken metal tel, toka, bileklik, küpe, kolye, gözlük gibi bunlara benzer malzemeleri takamaz, sporcuların el ve ayak tırnakları uzun olamaz.
8. Saçı uzun olan sporcular saçlarını lastik tokayla bağlamak zorundadırlar.
9. Tatamiye selam vererek girip, selam vererek çıkarlar.
10. Tatamiye giren sporcu kendisine ait olan mavi veya beyaz şeridin gerisinde bekler.
11. Sporcular müsabakaya başlamadan önce rei komutuyla birbirlerine selam verirler ve hajime komutuyla müsabakaya başlarlar.
12. Mate komutu verildiğinde sporcular buldukları pozisyonlarından ayrılıp tekrar köşelerine geçer ve müsabakaya ayakta hajime komutuyla tekrar başlarlar.
13. Sono-mama komutu verildiğinde müsabaka esnasında pozisyonlarını bozmadan, hareket etmeden beklerler.
14. Sporcular hakemin komutları dışına çıkamaz ve komutlar dışında hareket edemezler. Sporcular minderde birbirlerine, hakemlere ve seyircilere karşı saygı ve sevgi kurallarının dışına çıkamazlar. Her sporcu müsabaka esnasında sorumluluklarının farkında olmalı, kural dışı hareketlerde bulunmamalıdır (tekme atmak, yumruk atmak, ısırarak, izinsiz konuşmak gibi).
15. Shido, müsabaka esnasında sporculara verilen cezanın adıdır. Bir müsabaka süresince üç shido cezası alan sporcu hansoko make (diskalifiye) edilir.
16. Diğer shido cezalarından farklı olarak bel altından ve alt elbiseden tutarak teknik yapmak yasaktır. Sporcu ilk hatasında birinci shido, ikinci hatasında hansoko make ile cezalandırılır.
17. Osae-komi judoda yerde tutuşun başladığı zamanı ifade eder. Osae komide rakibini 10-19 saniye arası tutuşa alan



sporcu waza-ari puanı, 20 saniye sonunda ise ippon puanı kazanır. Osae komi toketa ise yerde tutuşun bozulduğunu ifade eder.

18. Sporcu sayısızca waza-ari puanı alabilir. Sporcu ippon puanı aldığı zaman müsabaka biter.



## ÜNİTE DEĞERLENDİRME

1. Judo sahasında ortada bulunan müsabaka alanı hangi renktir?  
A) Kırmızı B) Mavi C) Sarı  
D) Turuncu E) Yeşil

2. Judo sahasında orta alanın etrafında bulunan yasak bölge hangi renktir?  
A) Kırmızı B) Mavi C) Sarı  
D) Turuncu E) Yeşil

3. I. Havadar II. Dar III. Geniş IV. Yüksek V. Ferah

Yukarıda verilenlerden hangisi ya da hangileri judoda müsabaka alanlarının özellikleri arasında yer alır?

- A) Yalnız I B) I ve II C) II, III ve IV  
D) I, III ve IV E) I, III, IV ve V
4. Aşağıdakilerden hangisi judo sahasının özelliklerinden **değildir**?

- A) Orta alan 6x6 m veya 8x8 m olmalıdır.  
B) Orta alanın etrafı yasak bölgeyi temsil eder.  
C) Orta alanın etrafı 8x8 m veya 10x10 m olmalıdır.  
D) Judo müsabaka alanının tamamı 21x21 m veya 25x25 m genişliğinde olmalıdır.  
E) Müsabaka alanları geniş, ferah, havadar ve yüksek olmalıdır.

5. **Kavram** **Açıklama**  
I. Tatami judo minderi  
II. Uwagi judo kemeri  
III. Shtagi judo alt kıyafeti (pantolon)  
IV. Obi judo üst kıyafeti (ceket)  
V. Dojo judo salonu

Yukarıda verilen kavramlardan hangi ikisi yer değiştirilirse açıklamalar doğru verilmiş olur?

- A) I ve II B) II ve III C) II ve IV  
D) I ve IV E) IV ve V
6. Aşağıdakilerden hangisi tataminin özelliklerinden **değildir**?

- A) Elastik malzemeden yapılmış olmalıdır.  
B) Kaymaması için alt kısımları ince lastiklerle kaplı olmalıdır.  
C) Boyutları 1x1 m ve 1x2 m ebatlarında olmalıdır.  
D) Bir takımı 78 adet minderlerin birleşmesiyle oluşur.  
E) Üst yüzeyi çabuk yıpranmayan, sentetik malzeme ile kaplı olmalıdır.



7. Aşağıdakilerden hangisi uwaginın özelliğidir?
- A) Üzerinde cep bulunur.
  - B) Kol uzunluğu parmak uçlarına kadar gelir.
  - C) Kol ağzı genişliği 5-8 cm aralıklarında olmalıdır.
  - D) Üzerinde düğme bulunur.
  - E) Kolay yırtılan kumaşlardan üretilir.
8. Aşağıdakilerden hangisi shtaginın özelliklerinden **değildir**?
- A) Dayanıklı, yırtılması zor olan özel kumaşlardan üretilmektedir.
  - B) Düşmemesi için bel kısmının içinden geçen ipi sıkıca bağlamamız gerekir.
  - C) Bel kısmını bağlamak için kendi ipinden başka bir malzeme kullanılmaz.
  - D) Paçasının genişliği ise 7-10 cm aralıklarında olmalıdır.
  - E) Uzunluğu topuğa kadar olmalıdır.
9. Judo müsabakalarına katılabilmek için sporcular en az hangi renk kemere sahip olmak zorundadırlar?
- A) Kahverengi
  - B) Mavi
  - C) Yeşil
  - D) Sarı
  - E) Siyah
10. Judo müsabakalarında bay-bayan ümitler, gençler ve büyükler kategorilerinde müsabaka süresi kaç dakikadır?
- A) 2
  - B) 3
  - C) 4
  - D) 5
  - E) 6
11. Aşağıda verilenlerden hangisi judo kuralları içerisinde **yer almaz**?”
- A) Sporcular beyaz ve mavi judogi ile mindere çıkabilirler.
  - B) Beyaz judogi beyaz köşeyi, mavi judogi ise mavi köşeyi temsil etmektedir.
  - C) Erkek sporcular uwaginın içine kolsuz beyaz tişört giyebilirler.
  - D) Bayan sporcular uwaginın içine kolsuz beyaz tişört giyebilirler.
  - E) Sporcular çorap, terlik veya ayakkabı gibi malzemelerle mindere giremezler.





# 4.ÜNİTE

## JUDONUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

- 4.1. Düşme Teknikleri
- 4.2. Duruş, Yürüyüş, Denge Bozma ve Kumi Kata Teknikleri
- 4.3. Fırlatma Teknikleri
- 4.4. Tutma-Yakalama Teknikleri
- 4.5. Vuruş Teknikleri



### HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Judo tekniklerinin ortaya çıkma nedenlerini düşünerek arkadaşlarınızla sınıf ortamında tartışınız.
2. Judoda ilk teknik tablonun hazırlanma sürecini araştırınız.
3. Judoda sevgi, saygı ve sorumluluk kavramları sizin için ne ifade ediyor?



## 4.1. Düşme Teknikleri

Düşme tekniklerinin genel adına ukemi waza (ukemi vaza) denilir. Judoda düşüş teknikleri önemli bir yere sahiptir. Judoyu yeni öğrenmeye başlayan her sporcunun ilk önce düşüş tekniklerini öğrenmesi gerekmektedir. Judoda yapılan teknik çalışmaları kuzushi, tai sabaki ve gake aşamalarından oluşmaktadır. Atış çalışmalarına katılan sporcunun düşüş tekniğini de bilmesi gerekir. Düşüş tekniğini bilmeyen sporcular atış ve düşüş yapamazlar. Bu sporcular düşme tekniğini öğrenmeden atış çalışmalarına katılırlarsa birçok sakatlanma meydana gelebilir. Bu sebeple düşüş tekniklerini öğrenmek gereklidir. Judoda yapılan düşüş teknikleri defalarca tekrar edilmeli, bu teknikler refleks haline gelinceye kadar çalışılmalıdır.

Düşüş tekniklerini öğrenirken ve çalışırken dikkat edilmesi gereken önemli hususların bazıları aşağıda sıralanmıştır.

Düşüş tekniği çalışan sporcular daha yumuşak bir şekilde yere düşebilmek için kaslarını gevşek bırakmalıdır. Düşüş esnasında akciğerlerdeki hava boşaltılmalıdır. İçerideki havanın boşaltılması, karın kaslarının kasılmasını sağlayacak; düşme esnasında iç organların sallanmasına ve zarar görmesine engel olacaktır. Kaslar gergin, vücut sert ve ciğerlerdeki hava dışarı çıkarılmadığı durumlarda sakatlanmalar meydana gelebilir. Düşüş esnasında baş kısmı; çene, vücuda değecek şekilde eğik olmalı ve gözler kemere doğru bakmalıdır. Aksi takdirde baş kısmı mindere çarpabilir ve zarar görebilir. Kollar ve avuç içi yere yumuşak bir şekilde vurularak düşüş yumuşatılmalı ve bu sırada kollar 45 derece ile yanlara açık olmalıdır. Yukarıda bahsettiğimiz sebeplerden dolayı düşüş tekniklerini doğru öğrenmek ve bu tekniklere doğru çalışmak çok önemlidir.

**1. Mae-Oi-Ukemi (Mae-Oi-Ukemi):** Öne direk düşüş anlamına gelmektedir.

**2. Ushiro Ukemi (Ushiro Ukemi):** Geriye düşüş anlamına gelmektedir.

**3. Yoko-Ukemi (Yoko Ukemi):** Yanlara düşüş anlamına gelmektedir.

a) Migi-Yoko-Ukemi (Migi-Yoko-Ukemi): Sağ yana düşüş anlamına gelmektedir.

b) Hidari -Yoko-Ukemi (Hidari-Yoko-Ukemi): Sol yana düşüş anlamına gelmektedir.

**4. Mae Mawari-Ukemi (Mae-Mavari-Ukemi):** Öne dairesel düşüş anlamına gelmektedir.

a) Migi-Zempo-Kaiten-Ukemi (Migi-Zempo-Kaiten-Ukemi): Sağ öne yuvarlanarak düşüş anlamına gelmektedir.

b) Hidari-Zempo-Kaiten-Ukemi (Hidari-Zempo-Kaiten-Ukemi): Sol öne yuvarlanarak düşüş anlamına gelmektedir.

## 1. Mae-Oi-Ukemi:

Öne düşüş tekniğinde sporcular diz üstü veya ayakta öne düşüş yapabilirler. Genellikle yeni başlayan judokalar bu tekniği diz üstüne düşerek çalışmaya başlarlar. Öne düşüş tekniği çalışan judokalar, düşüş yapacağı yere bakmalı; baş, çene vücuda değecek şekilde eğik ve kapalı olmalıdır. Ayrıca kollar dirsekten bükük, öne doğru açık ve avuç içleri yeri göstermelidir. Düşüş gerçekleştiğinde kollardan destek alınmalı; kolun el ile dirsek arasındaki bölüm üzerine düşüş yapılmalı ve avuç içi gergin bir şekilde yere temas etmelidir (Görsel 4.1).



Görsel 4.1. Mae-oi-ukemi

## 2. Ushiro Ukemi:

Geriye düşüşler çömelerek veya ayaktan aşağı doğru aşamalı olarak yapılabilir. Geriye düşüş çalışmalarında; baş kısmı aşağı doğru eğik, çenemiz vücuda yakın ve kapalı, gözler kemere doğru bakmalıdır. Ayaklar; aynı hizada, bir omuz genişliği kadar açık ve hafif dizden bükük olmalıdır. Geriye doğru yumuşak bir şekilde önce kalçalar sonra sırt yere temas ettikten sonra ayaklar hafif gergin bir şekilde yukarı doğru kaldırılır (Görsel 4.2).



Görsel 4.2. Ushiro ukemi

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik görülen noktaları çalışarak gideriniz.

#### MAE-OI-UKEMİ TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin mae-oi-ukemi tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Başı öne doğru eğiktir.		
Çenesi vücuduna kapalıdır.		
Ayakları arasındaki mesafe bir omuz genişliğindedir.		
Kolları dirsekten bükük, öne doğru açıktır.		
Düşme gerçekleştiğinde kollarından destek alır.		
Düşme esnasında avuç içi gergin bir şekilde yere temas eder.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## UYGULAMA

## Ushiro Ukemi Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı rretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik grlen noktaları çalışarak gideriniz.

### USHIRO UKEMİ TEKNIĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin ushiro ukemi tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Başı öne doğru eğiktir.		
Çenesi vücuduna kapalıdır.		
Gözleri kemere doğru bakar.		
Ayakları arasındaki mesafe bir omuz genişliğindedir.		
Dizler hafif bkldr.		
Geriye düşerken önce kalçası, sonra sırtı yere temas eder.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....  
.....  
.....

## SINIF ALIşMASI

1. Aşağıda görselleri verilen düşme tekniklerinin isimlerini altlarındaki boşluklara yazınız.



(.....)



(.....)

2. Düşme tekniklerinin önemini anlatan bir metin hazırlayarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

3. Judoda düşme tekniklerini gösteren bir poster hazırlayınız.

### 3. Yoko Ukemi:

Yanlara düşüşler ikiye ayrılır.

a) Migi-Yoko-Ukemi

b) Hidari -Yoko-Ukemi

Yana düşüş tekniği yapacak judokaların başı öne doğru eğik, çene vücuda kapalı bir şekilde olmalıdır. Hangi yana düşüş yapacaksa o yöndeki kolunu yana doğru açmalıdır. Düşüş yapacağı yöndeki kolu ve ayağını iç yana doğru kaydırarak, hafifçe ilk önce kalçasının yan kısmına sonra sırtının yan kısmına doğru düşmelidir. Düşüş gerçekleştiği esnada çene vücuda doğru kapalı, kol dirsekten bükülmeden yanda olmalı ve avuç içi yere temas etmelidir (Görsel 4.3).



Görsel 4.3. Yoko ukemi

### 4. Mae Mawari-Ukemi:

Öne dairesel düşüşler, ikiye ayrılır.

a) Migi-Zempo-Kaiten-Ukemi

b) Hidari-Zempo-Kaiten-Ukemi

Öne dairesel düşüş yapacak judokaların başı aşağı doğru eğik, çene vücuda bitişik olmalıdır. Sağ öne yuvarlanarak düşüş yapacak judokaların sol ayağı ve kolu öndeyken sol kolunun omzu üzerinden yuvarlanmalıdır. Sağ ayak yerde, bacak hafif dizden bükük; sol bacak ise dikey bir şekilde dizden bükük olmalı, ayak tabanı yere temas etmelidir. Sol kol dirsekten içeri doğru kemer hizasında kapalı, sağ kol ise vücudun yanında olmalıdır. Avuç içi yere temas etmelidir. Sol öne yuvarlanarak düşüş yapacak judokaların sağ ayağı ve kolu ilerde olmalı ve sağ kolunun omzu üzerinden yuvarlanmalıdırlar. Sol ayak yerde hafif dizden bükük, sağ ayak ise dikey bir şekilde dizden bükük olmalı; ayak tabanı yere temas etmelidir. Sol kol dirsekten içeri doğru kemer hizasında kapalı, sağ kol ise vücudun yanında olmalıdır. Avuç içi yere temas etmelidir (Görsel 4.4).



Görsel 4.4 Mae mawari-ukemi

## 4.2. Duruş, Yürüyüş, Kumi Kata ve Denge Bozma Teknikleri

Judoda fırlatma tekniklerine geçmeden önce sporcular duruş, yürüyüş ve rakibin dengesini bozma tekniklerini öğrenmelidir. Duruş teknikleri shizei waza (şizen vaza), yürüyüş teknikleri aruki kata (aruki kata), denge bozma teknikleri kuzushi (kuzuşi), elbiseden kavrama teknikleri kumi kata olarak adlandırılır.

**1. Duruş Teknikleri:** Judoda genel olarak iki çeşit duruş tekniği vardır.

- Shizen Tai** (Şizen Tai): Doğal normal, tabii duruş anlamına gelir. Bacaklar bir omuz genişliği kadar açık, kollar yanlardadır (Görsel 4.5).
- Jigo Tai** (Jigo Tai): Savunma duruşudur. Bacaklar dizden hafif bükülü, kalça geride olmalıdır (Görsel 4.6).



Görsel 4.5. Shizen tai



Görsel 4.6. Jigo tai

**2. Yürüyüş Teknikleri:** Judoda yürüyüşler tekniklerin uygulanabilmesi için çok önemlidir. Ayaklar ve vücut doğru şekilde hareket etmelidir. Sporcunun duruşu rakibin duruşuyla uyum sağlamalıdır. Bacaklar, kalça ve vücut uyumlu bir şekilde ileri, geri veya yana doğru hareket ettirilmelidir. Bu yürüyüşler üç bölüme ayrılır.

- Tusugi Ashi** (Tusugi Aşi): Bu yürüyüş şeklinde sporcular genellikle dengelerini tek ayaküstüne vererek ilerlerler. Ayakla bir adım ileri hamle yapılırken öne attığımız ayak yere değmez arkadaki ayak öndeki ayak ile yer değiştirir (Görsel 4.7).



Görsel 4.7. Tusugi ashi



b) **Tusuri Ashi:** Ayaklarımızı öne, arkaya ve yanlara sürerek yaptığımız yürüyüş şeklidir. (Görsel 4.8).



Görsel 4.8. Tusuri ashi

c) **Ayumi Ashi:** Serbest şekilde yapılan yürüyüştür.

**3. Kumi Kata Teknikleri:** Judoda teknikleri uygulayabilmek için temel bir tutuşa ihtiyaç vardır. Bu hareketlerin tamamına kumi kata denilir (Görsel 4.9).

Tutuşlar judoda çok önemli bir yere sahiptir. Judogiyi kavrayan parmaklar ne fazla sert, ne fazla yumuşak kavramalıdır. İlk tutuşu judogiyi kavrayan; serçe, yüzük ve orta parmak gerçekleştirmelidir. Bu tutuşta judogi sıkıca kavranmalıdır. Ukenin dengesini bozan bu üç parmağıdır. Bir elimizle judoginin kolunu dirsek bölgesinden, diğer elimizle de judoginin yakasından kavramamız gerekir. Judoginin dirsek ve yaka bölgesinin iyi kavranması tekniğin uygulanma esnasında rakibi yanlara, öne, geriye doğru yönlendirmede büyük kolaylık ve tutuş yapan kişiye avantaj sağlayacaktır. Judoginin yakasından tutan el çekme ya da itme hareketini gerçekleştirir. Tutuş esnasında rakibin dengesini bozmak için ellerin koordineli bir şekilde çalışması gerekir. Judoda kavramalar, yakalama pozisyonlarına göre değişebilmektedir. Kavrama teknikleri (kumi kata) temel duruş ve savunma duruşu tüm pozisyonlarda kullanılmaktadır.



Görsel 4.9. Kumi kata

## Kumi Kata Çeşitleri

Judokalar teknik, duruş ve kavrayış özelliklerine göre farklı kumi kata çeşitlerini kullanırlar.

**1. Ai Yotsu (Ay Yotsu):** Tek yönlü yapılan kumi kataya ai-yotsu denir. Her iki judokanın da aynı yönde sağ veya sol tutuş aldığı pozisyonudur.

**a) Sağ Temel Tutuş:** Torinin sol kolu, ukenin sağ kolunu tutar. Torinin sağ kolu ise ukenin sol yakasını tutuş aldığı pozisyonudur. Uke de aynı pozisyonda tutuş alır.

**b) Sol Temel Tutuş:** Torinin sol kolu, ukenin sağ yakasını tutar. Torinin sağ kolu ise ukenin sol kolunu tutuş aldığı pozisyonudur. Uke de aynı pozisyonda tutuş alır.

**2. Kenko Yotsu (Kenko Yotsu):** Judokalardan birinin sağ, diğerinin sol tutuş aldığı pozisyonudur.

### UYGULAMA

### Sağ/Sol Temel Tutuş Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyla dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik görülen noktaları çalışarak gideriniz.

#### SAĞ/SOL TEMEL TUTUŞ TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin sağ/sol temel tutuş tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Sol/sağ kolu, ukenin sağ/sol kolunu tutar.		
Sağ/sol kolu, ukenin sol/sağ yakasını tutar.		
Vücudu, tutuş esnasında diktir.		
Ayakları arasındaki mesafe bir omuz genişliğindedir.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

**4. Denge Bozma Teknikleri:** Judoda denge bozma hareketlerine kuzushi (kuzuşı) denir. GörSEL 4.10'da sekiz yönde denge bozma hareketleri gösterilmektedir. Tori, ukeyi çekerek ve iterek dengesini bozmaktadır. Denge bozmaktaki amaç rakibin direncini minimuma indirerek, tekniği uygulayabilme kapasitesini artırarak rakibi atmaya çalışmaktır.



GörSEL 4.10. Sekiz yönde denge bozma



### 4.3. Fırlatma Teknikleri

Judoda fırlatma teknikleri ayakta yapılan tekniklerden oluşur. Judokalar bu fırlatma teknikleriyle rakibi belirli bir yükseklikten sırtın tamamının ya da yan kısımlarının yere değecek şekilde atarak (Görsel 4.11), aldıkları puanlarla müsabakayı kazanmayı hedeflemektedirler. Judoda, fırlatma çalışmalarında tekniklerin özelliklerine göre vücudun kullanılan bölgeleri değişebilir. Fırlatma teknikleri özelliklerine göre aşağıda sınıflandırılmıştır.



Görsel 4.11. Yapılan tekniğe göre rakibin havaya kaldırılışı

#### Judoda Fırlatma Tekniklerinin Sınıflandırması

Ayakta yapılan atış tekniklerinin genel adına **nage waza** (nage vaza) denir. Tachi waza (taçi vaza) ve sutemi waza (sutemi vaza) olmak üzere ikiye ayrılır. Ayakta yapılan atış tekniklerinin alt basamakları aşağıda belirtilmiştir.

Ayakta yapılan tekniklerin adına **tachi waza** denir. Tachi waza teknikleri üçe ayrılır.

1. Te Waza (Te Vaza): Elle yapılan teknikler
2. Koshi Waza (Koşı Vaza): Kalça ile yapılan teknikler
3. Ashi Waza (Aşı Vaza): Ayakla yapılan teknikler

Sırt üstü kendini atarak yapılan tekniklerin genel adına **sutemi waza** denir. Sutemi waza teknikleri ikiye ayrılır.

1. Ma Sutemi Waza (Ma Sutemi Vaza): Sırtüstü yatarak yapılan teknikler
2. Yoko Sutemi Waza (Yoko Sutemi Vaza): Yana yatarak yapılan teknikler

## A. Tachi Waza

### 1. Te Waza

**a) Ippon Seoi Nage (İppon Seo Nage):** Tek kolla sırtlayarak atış anlamına gelmektedir. Tori, ukeyi sol kolu ile çekerken sağ ayağıyla ileri doğru adım atmalıdır. Sol ayağını sağ ayağının yanına getirirken sağ kolunu ukenin sağ koltuk altından geçirmelidir. Tori sırtını ukenin karın ve göğüs bölgesiyle temas ettirmeli ve temas esnasında dizlerini bükmelidir. Tori, sağ kolu ile ukenin sağ omzunu kilitlemelidir. Tori, ukenin vücuduyla tamamen bütünleşmeli ve ukenin merkez ağırlığının altına inerek öne doğru eğilmelidir. Torinin sol kolu çekişe devam ederken sağ kolu, omzu ve vücudu sağa doğru dönerek aşağı doğru çekiş yapmalıdır. Tori, sağ yöne dönüşünü ve eğilme hareketini ukeyi düşürünceye kadar devam ettirmelidir. Tori, atıştan sonra ukenin sağ kolunu geriye doğru tutarak kontrolü sağlamalıdır (Görsel 4.12).



Görsel 4.12. Ippon seoi nage

Aşağıdaki çalışmayı rretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değerikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik grlen noktaları çalışarak gideriniz.

### IPPON SEOI TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin ippon seoi nage tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına “X” işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Sağ ayağıyla ileri doğru adım atar.		
Sol ayağını sağ ayağının yanına getirir.		
Sağ kolunu ise ukenin sağ koltuk altından geçirir.		
Sirtını ukenin karın ve göğüs bölgesiyle temas ettirir.		
Sağ kolu ile ukenin sağ omzunu kilittir.		
Ukenin merkez ağırlığının altına inerek öne doğru eğilir.		
Sol kolu çekişe devam eder.		
Vücudunu sağa döndürerek aşağı doğru çekiş yapar.		

Çalışma sonunda “**Gerçekleşmedi**” olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**b) Uki Otoshi (Uki Otoşı):** Yüzdürme atışı anlamına gelmektedir. Uke öne doğru ilerlemeli tori ise sol ayağı geride sağ ayağı önde olacak şekilde geriye doğru hareket etmelidir. Tori, sol kolu ile çekiş yaparken sol ayağı ile de gerilemelidir. Dizleri üzerinde çökerken sol koluyla çekiş yapmalı ve vücudunu dik bir şekilde tutmalıdır. Tori yere çöktüğünde sağ ayağı, sol dizi ve sol ayağı üçgen şeklini oluşturmalıdır. Tori sol kolu ile ukenin sağ kolunu aşağıya doğru dairesel bir şekilde çekerken sağ kolu da bu çekişi desteklemelidir (Görsel 4.13).



Görsel 4.13. Uki otoshi

**c) Sumi Otoshi (Sumi Otoşı):** Alçaltarak köşe atışı anlamına gelmektedir. Tori sol ayağını ukenin sağ ayağının yanına gelecek şekilde ilerlemeli ve ukeyi sol koluyla çekmelidir. Tori sağ koluyla ukeyi geriye iterken ukenin sağ omzuyla da tam bir temas sağlamalıdır. Sağ kolun itişiyile sol ayağın ukenin ayakları arasına ilerletişiyi aynı zamanda olmalıdır. Tori dengesini sağ tarafa almalı ve ukeyi düşürünceye kadar sağ kolu ile itişine devam etmelidir. Ukenin ayakları yerden kesilinceye kadar tori, omuz temasını kesmemelidir (Görsel 4.14).



Görsel 4.14. Sumi otoshi

Aşağıdaki çalışmayı rretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik grlen noktaları çalışarak gideriniz.

#### SUMI OTOSHI TEKNIĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin sumi otoshi tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Sol ayağını ukenin sağ ayağının yanına gelecek şekilde ilerletir.		
Ukeyi sol koluyla çeker.		
Sağ koluyla ukeyi geriye iter.		
Sağ kolunun itişiyle sol ayağını ukenin ayaklarının arasına ilerletişi eş zamanlıdır.		
Ukeyi düşürünceye kadar sağ kolunun itişine devam eder.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. Koshi Waza

a) **O Goshi (O-Goşi):** Kalça ile büyük yuvarlama anlamına gelmektedir. Tori, ukenin dirsek bölgesinden tutmalı ve judoginin kol kısmını dirsekten öne ve yukarı doğru çekiş yapmalıdır. Tori, ukeye yakın bir pozisyonda bel hizasının altına kadar çökmeli ve sağ ayağını ukenin iki ayağının oluşturduğu üçgenin tepe noktasına getirmelidir. Tori, sol kolu ile çekişe devam ederken geride kalan sol ayağını sağ ayağının yanına getirmeli ve sağ kolu ile ukeyi kavramalıdır. Tori, ukenin denge noktasının yeterince altına inmelidir. Ukenin belini saran sağ kolu ile ukeyi kendine doğru çekmeli ve kalça yardımıyla ukeyi sırtlamalıdır. Tori, vücut ağırlığını sağ ön tarafa doğru vermeli ve atıştan sonra ukenin kolunu geriye doğru tutarak kontrolü sağlamalıdır (Görsel 4.15).



Görsel 4.15. O goshi



Aşaşıdaki çalışmayı retmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyla dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değerikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik grlen noktaları çalışarak gideriniz.

#### O-GOSHI TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin o-goshi tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Ukenin dirsek bölgesinden sol kolu ile tutar.		
Ukeye yakın bir pozisyonda bel hizasının altına kadar çöker.		
Sağ ayağını ukenin iki ayağının oluşturduğu üçgenin tepe noktasına getirir.		
Geride kalan sol ayağını sağ ayağının yanına getirir.		
Sağ kolu ile ukeyi belinden kavrar.		
Ukenin belini saran sağ kolu ile ukeyi kendine doğru çeker.		
Ukeyi kalça yardımıyla sırtlar.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**b) Koshi Guruma (Koşı Guruma):** Kalça çarkı anlamına gelmektedir. Tori, vücudunu sola döndürdüğünde ağırlık merkezini öne doğru, ukenin düşüş yapacağı yöne vermelidir. Sağ adım, ukenin ayaklarının önünde üçgenin tepe noktasını oluşturacak şekilde olmalıdır. Tori, sol kolu yukarı ve öne doğru çekerken devamında sol ayağını sağ ayağının yanına getirmelidir. Sol kol çekiş hareketi devam ederken sağ kol da ukenin boynunu sarmalı fakat bu esnada ukeye kalça teması olmamalıdır. Tori vücut dönüşünden sonra kalça temasıyla tekniği devam ettirmelidir. Sol kolun kol çekişi devam ederken kalça da ukeyle aynı hizada olmalıdır. Tori dizlerini bükerek kalçasını sağa doğru çıkarmalı ve sol kolun çekişi yukarı doğru olmalıdır. Vücudun dönüşüyle birlikte ukeyi atmak için bükük olan diz düzeltilerek vücut ağırlığı sağ öne doğru verilmelidir. Atış esnasında kontrol teknik tamamlanıncaya kadar devam etmelidir (Görsel 4.16).



Görsel 4.16. Koshi guruma

**c) Tsuru Komi Goshi (Tusuri Komi Goşı):** Kaldırıp çekerek kalça atışı anlamına gelmektedir. Tori, sağ ayağı ile ukenin ayakları arasında üçgen oluşturacak şekilde ileri adım atmalıdır. Tori, sol ayağını sağ ayağının yanına getirmeli ve ayaklar aynı hizada olmalıdır. Tori, sol kolu ile ukeyi çekerken sağ koluyla da ukeyi yukarı kaldırmalıdır. Tori, vücudunu ukenin ağırlık merkezinin altına indirerek dizlerini bükmeli ve kalçasını hafifçe dışarı çıkarmalıdır. Vücudun yönü öne doğru ve hafifçe eğik olmalıdır. Sol kolun çekişi, sağ kolun itişi ve vücudun öne doğru eğilmesi ukenin düşüşünü sağlayacaktır (Görsel 4.17).



Görsel 4.17. Tsuru komi goshi

**ç) Ushiro Goshi (Usiro Goşı):** Kalçayı geriden kaldırıp öne atma anlamına gelmektedir. Uke teknikle toriyi atmaya çalışırken tori, hara yaparak ukeyi durdurmalı; dizlerini bükmeli ve kalçasını indirmelidir. Ukenin bel çevresini sıkı bir şekilde koluyla saran tori, vücudunun üst kısmının yardımıyla ukeyi havaya kaldırmalıdır. Ukeyi kendine yakın tutarak bacaklarını germeli ve vücudunu geriye doğru esnetmelidir. Uke askıda gibi olmalıdır. Uke, kurtulmak için bacaklarını hareket ettirmeye başladığında tori, belini geriye doğru esneterek ukeyi aşağı çekmelidir (Görsel 4.18).



Görsel 4.18. Ushiro goshi



**d) Harai Goshi (Harai Goşı):** Kalça ile süpürme anlamına gelmektedir. Tori, ukeyi sol kolla öne doğru çekerek onun dengesini bozmalı ve ukenin sağ ayağının önüne sağ ayağıyla adım atmalıdır. Tori, sol ayağını ise geriye çekmelidir. Sol ayağını geriye çekme esnasında sol kol ukeyi çekmeye devam etmeli ve sağ kol da ukeyi kaldırmalıdır. Torinin dönüşü ile vücut teması sağlanmalı, tori sağ bacağı ile ukenin sağ bacağına aşağıdan yukarı uyluğa kadar süpürmelidir. Tori başını sola ve aşağı indirmeli; her iki tarafın da vücudu aynı yöne dönük olmalıdır (Görsel 4.19).



Görsel 4.19. Harai goshi

Aşağıdaki çalışmayı rretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyla dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik grlen noktaları çalışarak gideriniz.

#### HARAI GOSHI TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin harai goshi tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Ukeyi sol kolla öne doğru çekerek dengesini bozar.		
Ukenin sağ ayağının önüne sağ ayağıyla adım atar.		
Sol ayağını geriye çeker.		
Sol ayağını geriye çekme esnasında sol kol ukeyi çekmeye devam eder.		
Sağ kolda ukeyi kaldırır.		
Sağ bacağı ile ukenin sağ bacağını aşağıdan yukarı, uyluğa kadar süpürür.		
Vücudu atış yapacağı yöne doğru dönüktür.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.  
Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3. Ashi Waza

a) **Ko-Uchi Gari (Ko-Uçı Gari):** İçten küçük süpürme anlamına gelmektedir. Tori, tekniği ukenin sağ adımını ileri doğru attığı ya da sol ayağını geriye doğru çektiği esnada yapmalıdır. Tori, ukenin destek ayağını hafif yana atmalı ve süpürme hareketi esnasında sağ ayağının tabanını mindere yakın tutarak sağ ayağı ile ukenin sağ ayağını topuk içinden süpürmelidir. Ukenin ayağını süpürürken torinin her iki eli de ukeyi geri ve sağ tarafa doğru itmelidir. Süpürme ve itiş hareketi uke düşünceye kadar devam etmelidir (Görsel 4.20).



Görsel 4.20. Ko-uchi gari

b) **O-Uchi Gari (O-Uçı Gari):** İçten ayakla büyük biçme anlamına gelmektedir. Tori ve uke aynı ritimde yürürken tori, tekniği uygulayabilmek için sol adımını sağ adımından daha büyük atmalıdır. Tori, sol kolu ile çekiş yapmalı; ukenin geride kalan ya da geriye doğru kaçan sol ayağını sağ ayağıyla genişçe dairesel bir hareketle yakalamalıdır. Ayağı ile ukenin ayağını kendi arkasına doğru çekmelidir. Süpürme hareketi yapan ayak geniş dairesel hareketiyle ukenin ilerleyen sağ ayağını zeminde kayıyormuş gibi hareket ettirmelidir. Tori sol eliyle uke düşünceye kadar aşağı doğru itme hareketine devam etmelidir (Görsel 4.21).



Görsel 4.21. O-uchi gari



AŖađıdaki alıŖmayı ğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- er kiŖilik gruplar oluŖturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranıŖları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev deđiŖikliđi yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik grlen noktaları alıŖarak gideriniz.

#### O-UCHI GARI TEKNIĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin o-uchi gari tekniğini uygularken yapacağı davranıŖları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaŖı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına “X” iŖareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek DavranıŖlar	GerekleŖti	GerekleŖmedi
Sol adımını ileri doğru sağ adımından daha büyük atar.		
Sol kolu ile ekiiŖ yapar.		
Ukenin geride kalan ya da geriye doğru kaçan sol ayağını sağ ayağıyla geniŖe dairesel bir hareketle yakalar.		
Ayağı ile ukenin ayağını kendi arkasına doğru çeker.		
Süpürme hareketi yapan ayak geniŖ dairesel hareketiyle ukenin ilerleyen sağ ayağını hareket ettirir.		
Sol eliyle uke dŖne kadar aŖađı doğru itme hareketine devam eder.		

alıŖma sonunda “**GerekleŖmedi**” olarak iŖaretilenen davranıŖlar alıŖılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaŖının performansı hakkındaki grŖleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**c) Sasae Tsuru Ashi (Sasae Tusuri Aşı):** Ayak blokajı ile çekerek atma anlamına gelmektedir. Tori, sol koluyla yukarı öne doğru çekiş yaparken, sol ayağı ukenin sağ bileğini bloke etmelidir. Tori, ukeyi sol eliyle ileri doğru çekerken sağ kolu ile geriye doğru itmeli ve sol ayağının yardımıyla ukeyi hafif kaldırarak atış yapmalıdır. Tori, düşüş sonrası ukenin sağ kolunu tutarak kontrolü sağlamalıdır (Görsel 4.22).



Görsel 4.22. Sasae tsuri ashi

**ç) Ko-Soto Gari (Ko-Soto Gari):** Dıştan küçük yan biçme anlamına gelmektedir. Torinin sağ ayağı geriye doğru giderken ukenin sağ ayağı ileri doğru olmalıdır. Tori, geriye doğru hareket ettiğinde sağ ayağını sol ayağının arkasına aynı hizaya getirmelidir. Tori, ukenin sağ ayağının topuğunu sol ayağının tabanı ile süpürmelidir. Süpürme hareketi kısa ve ani olmalıdır. Süpürme esnasında tori, ukeyi sol koluyla yana doğru çekmeli ve sağ koluyla da yana doğru itmeli. Bu hareket düşüş gerçekleşene kadar devam etmelidir. Tori, düşüş sonrası ukenin sağ kolunu tutarak kontrolü sağlamalıdır (Görsel 4.23).



Görsel 4.23. Ko-soto gari

- Aşağıdaki çalışmayı rretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.
- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
  - Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
  - Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
  - Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
  - Eksik grlen noktaları çalışarak gideriniz.

## KO-SOTO GARI TEKNIĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin ko-soto gari tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Sağ ayağını geriye doğru çeker.		
Geriye doğru hareket ettiğinde sağ ayağını sol ayağının arkasına aynı hizaya getirir.		
Ukenin sağ ayağının topuk hizasını sol ayağının tabanı ile hızlıca süpürür.		
Süpürme esnasında ukeyi sol koluyla yana doğru çeker.		
Sağ kolu ile ukeyi yana doğru iter.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**d) O-Soto Gari (O-Soto Gari):** Dıştan ayakla büyük çelme anlamına gelmektedir. Tori, sol kolu ile ukenin sağ kolunu yana ve yukarı doğru çekerken sol ayağı ukenin sağ ayağının yanına gelmelidir. Tori, ukenin sol yakasından hafifçe kaldırarak omuz temasını sağlamalıdır. Tori, sağ ayağını yukarı doğru kaldırırken kafasını aşağı doğru indirmeli ve vücudunu öne eğmelidir. Tori, sağ ayağıyla ukenin sağ ayağını geriye doğru çekmeli ve kolları atış yapılacak yöne, geriye doğru itmeli. Ukenin düşüş yönü geriye doğru olmalıdır (Görsel 4.15).



Görsel 4.15. O-soto gari

**e) De Ashi Harai (De Aşi Harai):** İlerleyen ayağı süpürme anlamına gelmektedir. Uke ilerlerken tori, sağ ayağı ile geriye doğru hareket ederek sağ ayağını sol ayağının yanına getirmelidir. Tori, sağ ayağı daha yere değmeden vücudunu sağa doğru eğmelidir. Torinin sağ ayağı ile yana doğru attığı adım mümkün olduğu kadar büyük olmalıdır. Sol kol, sol ayakla aynı zamanda ve aynı yönde hareket etmelidir. Torinin tabanı, ukenin sağ topuğunu yukarı doğru kaldırmadan düz bir şekilde süpürmelidir. Süpürme sonrasında uke sırt üstü yere düşmelidir (Görsel 4.16).



Görsel 4.16. De ashi harai

f) **Uchi Mata (Uçi Mata):** İçten uyluk atışı anlamına gelmektedir. Tori, sağ ayağı ile ukenin önüne doğru küçük bir adım ile ilerlemelidir. Tori, atış yapacağı yöne doğru dönerken sol kolu ile çekiş yapmalıdır. Tori, sağ ayağıyla ukenin sağ baldırını içten süpürerek yukarı doğru kaldırmalıdır (Görsel 4.17).



Görsel 4.17. Uchi mata

g) **O-Soto Guruma (O-Soto Guruma):** Dıştan yana büyük çark anlamına gelmektedir. Tori, sol kolla ukeyi öne yukarı doğru çekerken torinin sol ayağı ukenin sağ ayağı hizasında ilerlemelidir. Torinin sol dizi bu esnada bükük olmalıdır. Tori, ukeyi iki eliyle güçlü bir şekilde çekmeli ve teknik uygulandığında vücudu öne doğru hamle yapmalıdır. Torinin sağ bacağı ileri gidip dışarı çıkmalı ve uke ile omuz teması sağlamalıdır. Tori, ukenin bacağını süpürdüğünde vücudu sola doğru dönmeye başlamalıdır. Süpürme esnasında torinin bacağı, ukenin sağ bacağını sola çevirmeli ve tori vücut ağırlığını öne doğru vermelidir. Ukenin vücudu, torinin sağ bacağı etrafında dairesel bir dönüş yaparak düşmelidir (Görsel 4.18).



Görsel 4.18. O-soto guruma

## B. Sutemi Waza

### 1. Ma Sutemi Waza

a) **Ura Nage (Ura Nage):** İçerden arkaya atış anlamına gelmektedir. Uke, toriyi teknikle atmak istediğinde tori, ukenin sağ ayağının yanına sol ayağını atmalı ve ukeyi savunma pozisyonunda durdurmalıdır. Tori, kafasını ukenin çene hizasının altına gelecek şekilde aşağı çökmelidir. Tori, sol kolunu ukenin sağ tarafından geçirerek kemerinin üzerinde ukeyi sıkı bir şekilde sarmalı ve sağ koluyla ukenin sol yakasından kavramalıdır. Tori, ukeyi sol geriye doğru hızlı bir şekilde kaldırıp atabilmek için dizlerini düzeltmeli ve sol omzunun üzerinden ukeyi atmalıdır (Görsel 4.19).



Görsel 4.19. Ura nage

b) **Tomoe Nage (Tomoe Nage):** Dairesel atış anlamına gelmektedir. Tori, ukeyi geriye doğru iter. Ukenin de toriyi itmesi esnasında tori, sol ayağı ile ukenin iki ayağının ortasına ilerler. İlerleme sırasında torinin her iki ayağı da aynı zamanda yan yana gelmeli ve tori ukenin çene mesafesine kadar çökmelidir. Tori, çöktüğü anda sağ ayağını ukenin baldırının üst kısmına koymalı ve geriye doğru oturarak ukenin öne doğru dengesinin bozulmasını sağlamalıdır. Torinin kol çekişini arttırması ve bükük olan sağ dizini düzelterek ayağının itişiyile ukenin öne doğru düşmesini kolaylaştıracaktır (Görsel 4.20).





Görsel 4.20. Tomoe nage

## UYGULAMA

## Tomoe Nage Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik görülen noktaları çalışarak gideriniz.

### TOMOE NAGE TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin tomoe nage tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Ukenin iki ayağının ortasına ilerler.		
İki ayağı aynı zamanda yan yana gelir.		
Ukenin çene mesafesine kadar çöker.		
Çöktüğü anda sağ ayağını ukenin baldırının üst kısmına getirir.		
Geriye doğru oturarak ukenin öne doğru dengesinin bozulmasını sağlar.		
Sağ dizini düzelterek ayağının itişile ukenin öne doğru düşmesini sağlar.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

**c) Sumi Gaeshi (Sumi Gaeşi):** Köşe çevirmesi anlamına gelmektedir. Tori, sağ koluyla mümkün olduğunca ukenin sol koltuk altından sırtının üst kısmına kadar yükselterek tutmalıdır. Tori, ukenin sağ ön tarafına doğru dengesini bozmalı ve ukenin kemer altına kadar çökerek vücudunu geriye doğru bırakmalıdır. Tori vücudunu geriye bıraktığı esnada ukenin sol bacağının iç uyluk kısmına sağ ayak üst kısmını kanca şeklinde yerleştirmeli ve üzerinde yukarı kaldırmalıdır. Sol eliyle çekerken sağ eliyle itmeli ve uke sırtının sağ omzunun üzerinden yere düşmelidir (Görsel 4.21).



Görsel 4.21. Sumi gaeshi

Aşaşıdaki çalışmayı ğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değerikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik grlen noktaları çalışarak gideriniz.

#### SUMI GAESHI TEKNIĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin sumi gaeshi tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Sağ koluyla mümkün olduğunca ukenin sol koltuk altından sırtını, st tarafına kadar yükselterek tutar.		
Ukenin sağ n tarafına dengesini bozar.		
Ukenin kemer altına kadar çökerek vücudunu geriye doğru bırakır.		
Vücudunu geriye bıraktığı esnada ukenin sol bacağının i uyluk kısmına sağ ayak st kısmını kanca şeklinde yerleştirir.		
Ukeyi sağ ayağı ile yukarı kaldırır.		
Ukeyi sol eliyle çekerken, sağ eliyle iter.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 2. Yoko Sutemi Waza

**a) Tani Otoshi (Tani Otoşı):** Vadi atışı anlamına gelmektedir. Her iki taraf sağ savunma duruşundayken uke, sol öne doğru ilerlemeli ve tori de sağ ayağıyla geri adım atmalıdır. Tori, ukenin ilerleyişine yol açmak ve sağına yaklaşmak için sağ adımıyla sol çapraza ilerlemelidir. Tori, ukenin dengesini sağ arka tarafına doğru bozmalı ve ukenin denge ağırlığı iki topuğu üzerine düşmelidir. Tori sol bacağını, ukenin iki bacağının arkasından sol bacağına doğru düz bir şekilde kaydırmalıdır. Tekniğin yapıldığı anda tori, sağ eli ile ukeyi itmeli; sol eli ile ukeyi aşağı çekerek vücudunun sol tarafı üzerine yatmalıdır. Ukenin sol topuk dayanak noktası etrafında dönmesi ile torinin yatışı aynı yönde olmalıdır (Görsel 4.22).



Görsel 4.22. Tani otoshi

**b) Yoko Otoshi (Yoko Otoşı):** Yana alçalıp atış anlamına gelmektedir. Tori ve ukenin aynı hat üzerinde iki ayağı doğal bir konumda bulunmalıdır. Tori, ukeyi sağ eliyle kaldırıp sol eliyle yere doğru çekerek ukenin dengesini bozmalıdır. Tori, ukenin bozuk olan dengesini değerlendirmek için sol bacağını, ukenin sağ ayak bileğini engellemek amacıyla yere eğimli olarak uzatmalıdır. Tori, ukeyi sol çapraza doğru yana yatırarak üzerinden atmalı; atış esnasında tori, sol eliyle de ukenin sol omzunu itmeli (Görsel 4.23).



Görsel 4.23. Yoko otoshi

Aşağıdaki çalışmayı ğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik grlen noktaları çalışarak gideriniz.

#### YOKO OTOSHI TEKNIĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin yoko otoshi tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Ukeyi sağ eliyle kaldırır.		
Sol eliyle yere doğru çekerek, ukenin dengesini bozar.		
Sol bacağını ukenin sağ ayak bileğini engellemek amacıyla yere eğimli olarak uzatır.		
Ukeyi sol çapraza doğru, yana yatarak üzerinden atar.		
Atış esnasında sol eliyle de ukenin sol omzunu iter.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.  
Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**c) Soto Maki Otoshi (Soto Maki Otoşı):** Dıştan yana sarmalı atış anlamına gelmektedir. Torinin sağ ayağı, ukenin iki ayağının ortasına ilerlemeli ve tori sol kolu ile ukenin sağ kolunu yakalayıp çekiş yapmalıdır. Tori, sol ayağını geriye doğru çekerken ukeyi çekmeye devam etmelidir. Tori, sağ kolunu bükmeden büyük dairesel hareketle ukenin başının üzerinden geçirmelidir. Ukenin vücudu ile tam bir temas sağlanmalı ve tori, ukenin ayak kaçışını engellemek amacıyla sağ ayağını geriye ve dışarı doğru çıkarmalıdır. Tori, öne doğru eğilerek ileri doğru dairesel düşüş yapacakmış gibi elini yere doğru uzatıp ukeyi kendi vücudu etrafında döndürerek atmalıdır (Görsel 4.24).



Görsel 4.24. Soto maki otoshi

**ç) Yoko Guruma (Yoko Guruma):** Yana çark anlamına gelmektedir. Uke sağa doğru ilk adımını attığında tori, bu ilk adıma karşı sağ koluyla ukenin kemer üzerinden belini sıkıca sarmalıdır. Tori, sağ koluyla ukenin belini kavrarken sağ bacağıyla da ukenin bacaklarının arasına ilerleyişi aynı anda olmalıdır. Tori, ukeye mümkün olduğu kadar yakın temas kurmalıdır. Tori, ukeyi sol eliyle çekerken, sağ eliyle yukarı doğru itmeli ve ukeyi sol omuzu üzerindeki eksenle döndürerek atış yapmalıdır (Görsel 4.25).



Görsel 4.25. Yoko guruma



**d) Uki Waza (Uki Vaza):** Yatıp havada yüzdürerek atış anlamına gelmektedir. Teknik ukenin, toriye doğru ilerlemesi ile başlar. Tori sağ ayağıyla geri adım atmalı ve uke sol ayağı ile ileri geldiğinde tori ukenin sol ön tarafına dengesini bozmalıdır (Görsel 4.26). Tori, ukenin sağ ayağının dışına sol ayağını kaydırmalı ve ukeyi sol geriye doğru çekmelidir. Tori atış esnasında sol eliyle ukenin sağ kolunu aşağı doğru çekmeli ve sağ eliyle ukeyi yukarı doğru iterek kendi sol omzu üzerinden yere atmalıdır.



Görsel 4.26. Uki waza

**e) Yoko Wakare (Yoko Vakare):** Yana yatarak atış anlamına gelmektedir. Tori sol ayağını ukenin önüne getirmeli ve sol ayağı ukenin sağ ayağının dışında olmalıdır. Ukenin dengesini bozmak için ileri doğru çekmelidir. Tori öne doğru sağ adımını atmalı ve sol ayağını dışarı kaydırarak kendini sol arka tarafına doğru yere bırakmalıdır. Tori, kendini yere bıraktığı esnada iki eliyle ukeyi sert bir şekilde aşağı doğru çekerek düşürmelidir (Görsel 4.27).



Görsel 4.27. Yoko wakare

f) **Yoko Gake (Yoko Gake):** Yan çengel anlamına gelmektedir. Uke, torinin üzerine doğru gelirken tori sağ ayağıyla geri adım atmalı ve ukenin sol yakasından öne doğru çekmelidir. Tori tekniğin uygulanışı esnasında sağ eliyle ukeyi hafifçe itmeli ve sol eliyle çekerek vücudunu sol geriye doğru bırakmalıdır. Bu esnada sol ayağı ile ukenin sağ dış ayak bileğini süpürmelidir. Tori, ukeyi sol eli ile aşağı doğru güçlü bir şekilde çekmeli ve yere düşüş yapıldığı esnada toriyle, uke aynı hizada olmalıdır (Görsel 4.28).



Görsel 4.28. Yoko gake



#### ARAŞTIRMA

Yukarıda yer verilmeyen diğer tekniklerini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri, arkadaşlarınızla paylaşınız.

Aşağıdaki çalışmayı retmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik grlen noktaları çalışarak gideriniz.

#### YOKO GAKE TEKNIĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin yoko gake tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Uke üzerine doğru gelirken, sağ ayağıyla geri adım atar.		
Ukenin sol yakasından öne doğru çeker.		
Sağ eliyle ukeyi hafifçe iter.		
Sol eliyle çekerek vücudunu sol geriye doğru bırakır.		
Sol ayağı ile ukenin sağ dış ayak bileğini süpürür.		
Ukeyi sol eli ile aşağı doğru güçlü bir şekilde çeker.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 4.4. Tutma-Yakalama Teknikleri

Judoda yer tekniklerinin genel adına katame waza (tutma-yakalama teknikleri) denir. Katame waza ( Katame vaza) üçe ayrılır.

1. Osae komi waza (Osae komi vaza)
2. Shime waza (Şime vaza)
3. Kansetsu waza (Kansetsu vaza)

Tutma-yakalama teknikleri; sporcu yerde **osae komi waza** (tutuş teknikleri), **shime waza** (boğma teknikleri), **kansetsu waza** (kıırma teknikleri) teknikleriyle rakibi alt etmek için uygulanan tekniklerin tamamıdır. Tutma-yakalama teknikleri, yer teknikleri içinde etkili bir puan kazanma yöntemidir. Yerde yapılan tutma teknikleri sonucu sporcular puanlar alabilir ya da müsabakayı kazanabilirler. Osae komi waza tekniklerini uygulayan sporcu tutuşunun geçerli olması, puan kazanması veya müsabakayı kazanabilmesi için ayağını, kafasını ve kolunu rakibinin iki bacağının arasında kontrol ettirmemesi gerekir. Ayrıca rakip sporcu ayağa kalkarsa veya vücudunun tamamını yüz üstü döndürürse tutuş bozulur. Tutma süresinin sonunda sporcu 10-19 saniye arası waza-ari puanı alır ve 20 saniye sonunda ise ippon puanıyla müsabakayı kazanır. Tutuş tekniklerine sporcular ayakta yapılan tekniklerin devamında geçiş yapabilirler. Mücadele yerde devam ederken sporcular birçok teknik deneyerek tutuş tekniklerini uygulamaya çalışırlar. Tutuş teknikleri yapılış şekillerine göre farklılıklar göstermektedir.

Tutma-yakalama teknikleri içinde yer alan **shime waza** ve **kansetsu waza** tekniklerini de sporcular uygulayarak müsabakayı kazanabilirler. Shime waza boyuna yapılan (kan ve solunum dolaşımını engelleyecek bölgeler), kansetsu waza ise kollara (dirsek ve bilek) yapılan baskıdır. Sporcular tekniklerle boyuna ve kola baskı uygulayarak, rakibi pes ettirip galip gelmeye çalışırlar. Sporcunun pes etmesi ippon puanı olarak ifade edilir ve müsabakanın bittiği anlamına gelmektedir. Tutma-yakalama tekniklerinin arasında geçişler ve ardışık hareketler yapılabilmektedir. Bir sporcu aynı anda bir kaç tekniği birden uygulayabilir. Buna örnek olarak: Tutuş alan bir sporcunun aynı zamanda kırış tekniğini de uygulayabilmesi mümkündür. Tutma-yakalama teknikleri yapılış şekillerine göre farklılık göstermektedir. Osae komi waza, shime waza ve kansetsu wazanın alt basamakları özelliklerine göre aşağıda sıralanmıştır.

**1. Osae Komi Waza (Osae Komi Vaza):** Tutma tekniklerine verilen addır.

**a) Kesa Gatame (Kesa Gatame):** Yandan köşe tutuşu anlamına gelmektedir. Tori, ağırlığını ukenin göğsü üzerine vermelidir. Tori, bir kolunu ukenin kafasının altından geçirerek ukenin elbisesinden sıkıca tutar. Tori, dengesini sağlamak

İçin bir ayağını öne diğer ayağını geriye doğru açmalıdır. Tori, ukenin kolunu güçlü bir şekilde kendine doğru çekmelidir. Tori, ukenin kafasını tuttuğu kolla ukeyi yukarı doğru kaldırmalı ve kafasını ukeye yakın tutmalıdır (Görsel 4.29).



Görsel 4.29. Kesa gatame

## UYGULAMA

## Kesa Gatame Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik görülen noktaları çalışarak gideriniz.

### KESA GATAME TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin kesa gatame tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Ağırlığını ukenin göğsü üzerine verir.		
Bir kolunu ukenin kafasının altından geçirir.		
Ukenin elbisinden sıkıca tutar.		
Öne ve geriye doğru dengesini sağlamak için ayaklarını açar.		
Ukenin kolunu tuttuğu eliyle, ukeyi güçlü bir şekilde kendine doğru çeker		
Ukenin kafasını tuttuğu kolla ukeyi yukarı doğru kaldırır.		
Kafasını ukeye yakın tutar.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.  
Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....  
.....  
.....

**b) Kami Shiho Gatame (Kami Şiho Gatame):** Üstten dört köşe tutuşu anlamına gelmektedir. Tori, iki dizi ve dirseğini yere sağlam bir şekilde koymalıdır. Dengesini kuvvetlendirmek amacıyla bacaklarını yana açmalıdır. Elleriyle ukenin kemerinden ya da judogisinden tutarak ağırlığını ukenin göğsü üzerine vermelidir (Görsel 4.30).



Görsel 4.30. Kami shiho gatame

**c) Yoko Shiho Gatame (Yoko Şiho Gatame):** Yandan köşe tutuşu anlamına gelmektedir. Tori, bir elini ukenin bacaklarının arasından geçirerek ukenin kemerini sıkı bir şekilde tutmalıdır. Diğer elini de ukenin boynunun altından geçirerek elbisesinden tutmalıdır. Tori, ukeye yakın olmalı ve vücut ağırlığını ukenin üzerine vermelidir. Ayaklarını ise geriye ve yana açarak ukeyi kontrol altında tutmalıdır (Görsel 4.31).



Görsel 4.31. Yoko shiho gatame

**ç) Tate Shiho Gatame (Tate Şiho Gatame):** Dikey dört köşe tutuşu anlamına gelmektedir. Tori, ukenin vücudu üzerine uzanarak bacaklarını, ukenin bacaklarını dıştan saracak şekilde kilitlemelidir. Tori, kollarıyla ukenin kafasını ve kollarını sarmalıdır. Tori, ukeye mümkün olduğu kadar yakın olmalı, ukenin kafasını ve kollarını kontrol altında tutmalıdır (Görsel 4.32).



Görsel 4.32. Tate shiho gatame



Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyla dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik görülen noktaları çalışarak gideriniz.

#### TATE SHIHO GATAME TEKNIĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin tate shiho gatame tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleştirdi	Gerçekleşmedi
Ukenin vücudunun üzerine uzanır.		
Bacaklarını ukenin bacaklarını dıştan saracak şekilde kilitler.		
Kollarıyla ukenin kafasını sarar.		
Kollarıyla ukenin kollarını tutar.		
Ukenin kafasını kontrol altında tutar.		
Ukenin kollarını kontrol altında tutar.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2. Shime Waza:** Boğuş tekniklerine verilen addır.

**a) Gyaku Juji Jime (Gıyaku Juji Jime):** Ters çapraz boğma anlamına gelmektedir. Tori iki elinin avucunu, çapraz bir şekilde ukenin yakasının içinden omuzlarına gelecek kadar yerleştirmelidir. Torinin elleriyle ukenin elbisesinin yakası arasında boşluk kalmamalıdır. Ellerinin boğumları ukenin kulak hizasında olmalıdır. Torinin başparmakları ukenin iki yakasının dışında olmalı ve yakayı güçlü bir şekilde kavramalıdır. Tori ellerini başparmak yönünde döndürerek ukeyi kendine doğru çekmelidir. Bu çekiş esnasında tori bileklerini ukenin çenesinin altına getirmelidir (Görsel 4.33).



Görsel 4.33. Gyaku juji jime

**b) Kata Juji Jime (Kata Juji Jime):** Ayrı çapraz boğma anlamına gelmektedir. Tori bir elinin başparmağını ukenin yakasının dışına, diğer parmaklarını ise içeri yerleştirmelidir. Tori diğer elinin dört parmağını ukenin yakasının dışına, başparmağını ise içeri yerleştirmelidir. Torinin elleriyle ukenin elbisesinin yakası arasında boşluk kalmamalıdır. Tori, ellerini ukenin omuzlarına gelecek kadar içeri yerleştirmeli ve ellerinin boğumları ukenin kulak hizasında olmalıdır. Tori iki eliyle ukeyi elbisesinin yakasından kendine doğru çekerken dirseklerini aşağı doğru indirmelidir (Görsel 4.34).



Görsel 4.34. Kata juji jime

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik görölen noktaları çalışarak gideriniz.

#### KATA JUJI JIME TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin kata juji jime tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına “X” işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Bir elinin başparmağını ukenin yakasının dışına getirir.		
Diğer parmaklarını ise içeri yerleştirir.		
Diğer elinin dört parmağını ukenin yakasının dışına getirir.		
Başparmağını içeri yerleştirir.		
Ellerini ukenin omuzlarına gelecek kadar içeri yerleştirir.		
İki eliyle ukeyi elbisesinin yakasından kendine doğru çeker.		
Dirseklerini aşağı doğru indirir.		

Çalışma sonunda “**Gerçekleşmedi**” olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**c) Nami Juji Jime (Nami Juji Jime):** Normal çapraz boğma anlamına gelmektedir. Tori, her iki elinin başparmağını ukenin iki yakasının içinden omuzlarına kadar yerleştirmelidir. Torinin elleriyle ukenin elbisesinin yakası arasında boşluk kalmamalıdır. Torinin ellerinin boğumları ukenin kulak hizasında olmalıdır. Çekiş esnasında tori, bileklerini ukenin çenesinin altına getirmelidir (Görsel 4.35).



Görsel 4.35. Nami juji jime

**ç) Okuri Eri Jime (Okuri Eri Jime):** Her iki yakayla boğuş anlamına gelmektedir. Tori, ukenin çenesinin altından elbisesinin çapraz yakasının içine bir elinin başparmağını yerleştirmelidir. Tori diğer elini ukenin koltuk altından geçirmeli ve ukenin elbisesinin diğer yakasını biraz aşağıdan tutmalıdır. Tori, üstten tuttuğu yakayı yana doğru; alttan tuttuğu yakayı ise aşağı doğru çekmelidir (Görsel 4.36).



Görsel 4.36. Okuri eri jime

**d) Hadaka Jime (Hadaka Jime):** Yalın elle boğuş anlamına gelmektedir. Tori, ukenin arkasından bir elini ukenin çenesinin altından geçirmeli ve diğer eliyle birleştirmelidir. Ellerin birleşmesi avuç içleri birbirine geçecek şekilde ya da diğer elin bileğini tutacak şekilde olabilir. Tori, ukenin kafasını kollarıyla ve vücudunun yardımıyla sabitledikten sonra ukenin kafasını kendine doğru çekmelidir (Görsel 4.37).



Görsel 4.37. Hadaka jime

Aşağıdaki çalışmayı rretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyla dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değerliğliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik grlen noktaları çalışarak gideriniz.

#### HADAKA JIME TEKNIĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin hadaka jime tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Ukenin arkasından bir elini ukenin çenesinin altından geçirir.		
Diğer eliyle birleştirir.		
Kendi bileğini tutar.		
Ukenin kafasını kolları ve vücudunun yardımıyla sabitler.		
Ukenin kafasını kendine doğru çeker.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3. Kansetsu Waza: Kiriş tekniklerine verilen addır.

#### a) Ude Hishigi Juji Gatame (Ude Hishigi Juji Gatame):

Gergin kol kilidi anlamına gelmektedir. Tori, ukenin bir elinin bileğini tutmalı ve ayağının birini ukenin omzu altına yerleştirmelidir. Tori, ukenin yüzünün üzerinden uzaktaki omzunun üstüne diğer ayağını yerleştirmelidir. Tori, ukenin tuttuğu bileğini kollarıyla kendine doğru çekmeli ve ukenin kolunu gergin bir şekilde göğsüne doğru açmalıdır. Tori, dirsek kilidini uygulayabilmek için ukenin bileğini göğsüne yakın tutmalı ve geriye doğru vücudunu yaslamalıdır. Ukenin kolunu dizlerinin arasında sıkıştırmalı ve ukenin başparmağı yukarı gösterecek şekilde olmalıdır. Tori, ukenin kolunu kendine doğru çekerken, kalçasını yerden yavaş yavaş yukarı kaldırmalıdır (Görsel 4.38).



Görsel 4.38. Ude hishigi juji gatame

**b) Hara Gatame (Hara Gatame):** Karın kilidi anlamına gelmektedir. Tori vücudunun ağırlığını ukenin omuzları üzerine vermelidir. Tori, ukenin sırtına vücudunu yaslamalıdır. Tori, ukenin kolunu kendi koltuk altından geçirerek karın kısmında gergin bir şekilde ukenin kolunu açmalıdır. Ukenin başparmağı yeri gösterecek şekilde olmalıdır. Tori, ayaklarını yana açmalı ve ukenin kolunu karnına doğru çekmelidir (Görsel 4.39).



Görsel 4.39. Hara gatame

**c) Ude Gatame (Ude Gatame):** Düz kol kilidi anlamına gelmektedir. Tori, dizleri üzerinde ukenin yanında durmalıdır. Tori, ukenin bileğini omzu ile kafası arasında sıkıştırmalı ve bu esnada ukenin kolu yukarı doğru gergin olmalıdır. Tori boşta olan elinin avuç içi ile ukenin dirseğine baskı uygulamalı ve ukenin kolunu sıkıştırdığı yöndeki eli ise diğer elinin üstünde olacak şekilde desteklemelidir. Tori, ukenin koluna iki eli ile boşta olan kolunun tarafına doğru baskı uygulamalıdır (Görsel 4.40).



Görsel 4.40. Ude gatame



Aşağıdaki çalışmayı ğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik grlen noktaları çalışarak gideriniz.

**UDE GATAME TEKNIĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU**

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin ude gatame tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Dizleri üzerinde ukenin yanında durur.		
Ukenin bileğini omuzu ile kafası arasında sıkıştırır.		
Ukenin kolunu yukarı doğru gergin tutar.		
Boşta olan elinin avuç içi ile ukenin dirseğine baskı uygular.		
Ukenin kolunu sıkıştırdığı yöndeki eli, diğer elinin üstünde olacak şekilde destekler.		
Ukenin koluna iki eli ile boşta olan kolunun tarafına doğru baskı uygular.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ç) Hiza Gatame (Hiza Gatame):** Diz kilidi anlamına gelmektedir. Tori, ukenin bir kolunu bileğinden tutarak kendine doğru çekerken bir ayağıyla ukenin ters yöndeki ayağını iterek açmalıdır. Boşta olan ayağını ise ukenin kalçasının üzerine yerleştirmeli ve ukenin kalçasının üzerinde olan ayağını ukenin dirseğine doğru döndürmelidir. Torinin dizi, ukenin dirseğinin üzerine gelmelidir. Ukenin bileğini elleri ile sıkıca tutmalı ve dizini ukenin dirseğine bastırmalıdır (Görsel 4.41).



Görsel 4.41. Hiza gatame

**d) Ashi Gatame (Ashi Gatame):** Ayak kilidi anlamına gelmektedir. Tori, vücut ağırlığını yerde yatan ukenin göğsü üzerine vermelidir. Tori, vücut ağırlığını verdiği yöndeki elini ukenin kafasının altından geçirmeli ve ukenin kafasını kendine çekerek kontrol altına almalıdır. Diğer eliyle ukenin kolunu tutmalı ve ukenin kolunu iki ayağının arasına getirmelidir. Torinin altta olan ayağı dizden içe doğru kıvrık olmalı ve ukenin kolunu altta olan ayağının üstüne yerleştirmelidir. Tori, üstte olan diziyile ukenin kolunu sıkıştırılmalı ve kola baskı yapılmalıdır (Görsel 4.42).



Görsel 4.42. Ashi gatame



#### ARAŞTIRMA

Yukarıda yer verilmeyen diğer teknikleri araştırınız. Edindiğiniz bilgileri, arkadaşlarınızla paylaşınız.

Aşağıdaki çalışmayı rretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Uygulama yapacak sporcular judo elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulununuz.
- Tekniği sırayla uygulayınız. Tekniği uygulayan sporcuyu dikkatlice gözlemleyiniz. Uygulama sonunda verilen akran değerlendirme formuna göre gözlenecek davranışları sırasıyla değerlendiriniz.
- Grup içinde görev değişikliği yaparak uygulamayı tekrarlayınız.
- Eksik grlen noktaları çalışarak gideriniz.

#### ASHI GATAME TEKNIĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin ashi gatame tekniğini uygularken yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci tekniği uygularken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :  
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
Vucut ağırlığını ukenin göğsü üzerine verir.		
Elini ukenin kafasının altından geçirir.		
Ukenin kafasını kendine doğru çeker.		
Ukenin kafasını sabitler.		
Diğer eliyle ukenin kolunu tutar.		
Ukenin kolunu iki ayağının arasına getirir.		
stte olan diziyile ukenin kolunu sıkıştırır.		
Ayağıyla ukenin koluna baskı yapar.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir. Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 4.5. Vuruş Teknikleri

Judoda vuruş teknikleri, kişinin kendini savunması amacıyla geliştirilmiştir. Bu vuruşlar oldukça etkili ve çok tehlikeli olabilmektedir. Yapılan vuruşların şiddeti çok önemlidir. Vuruş tekniklerini şiddetine göre; uyuşturucu, bayıltıcı ve öldürücü darbeler olarak sınıflandırabiliriz. Vuruşların şiddetinin yüksek olduğu durumlarda iç organlarda tahribat, bazen bayıltıcı ve öldürücü etkiler de görülebilir. Bu sebeple vuruş tekniklerini kullanırken nereye, nasıl ve hangi şiddetle vuracağını bilmek çok önemlidir. Çalışmalar esnasında vuruşların sadece nereye, nasıl yapıldığı gösterilmeli ve hafif temaslardan ileri gidilmemelidir. Antrenmanlarda tehlikeli vuruşlardan mümkün olduğunca uzak durulmalıdır. Zor durumlarda kullanılan bu vuruş teknikleri, uzman kişiler tarafından öğretilmeli ve çalıştırılmalıdır. Judoda vuruş teknikleri özelliklerine göre sınıflandırılmıştır. Bu sınıflamalara genel olarak verilen isme atemi waza (atemi vaza) denmektedir. Sınıflamalar özelliklerine göre aşağıda belirtilmiştir.

### 1. El İle Yapılan Vuruş Teknikleri

- Hiji Ate (Hiji Ate): Dirsekle yapılan vuruşlar
- Yubi Saki Ate (Yubi Saki Ate): Parmakla yapılan vuruşlar
- Kobushi Ate (Kobuşı Ate): Yumrukla yapılan vuruşlar
- Tegatane Ate (Tegatane Ate): El kenarıyla yapılan vuruşlar

### 2. Ayak İle Yapılan Vuruş Teknikleri

- Hizagashira Ate (Hizagaşira Ate): Diz eklemiyle yapılan vuruşlar
- Sekito Ate (Sekito Ate): Ayak tabanıyla yapılan vuruşlar
- Kakato Ate (Kakato Ate): Ayak topuğuyla yapılan vuruşlar

**ÖNEMLİ**

Vuruş teknikleri müsabakalarda kullanılmamaktadır.



### ARAŞTIRMA

Vuruş tekniklerinin müsabakalarda neden kullanılmadığını araştırınız.

## ÜNİTE DEĞERLENDİRME

Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Tutma-yakalama tekniklerinin genel adı aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Katame Waza B) Ukemi waza C) Nage waza D) Tachi waza E) Koshi waza
  2. Aşağıda düşme teknikleri ile ilgili verilen bilgilerden hangisi **yanlıştır**?  
A) Düşme tamamlandıktan sonra kollar yanlara doğru 45 derece açık olmalıdır.  
B) Atış çalışması yapılan sporcu düşme tekniğini bilmelidir.  
C) Sporcular düşme tekniğini bilmesede de atış ve düşme yapabilir.  
D) Düşme tekniklerini bilmek atış çalışmalarında sakatlanmaları en aza indirir.  
E) Düşme tekniği çalışan sporcunun kasları gevşek olmalı ve düşerken vücudunu yere yumuşak bırakmalıdır.
  3. Aşağıdakilerden hangisi düşme tekniği sınıflamasında **yer almaz**?  
A) Mae-Oi-Ukemi B) Ushiro Ukemi C) Yoko-Ukemi  
D) Kumi Kata E) Mae Mawari-Ukemi
  4. İppon seo nage hangi teknik sınıfına girmektedir?  
A) Ashi waza B) Koshi waza C) Te waza D) Atemi waza E) Sutemi waza
  5. Aşağıdakilerden hangisi koshi waza teknikleri arasında **yer almaz**?  
A) Koshi guruma B) Ushiro goshi C) O goshi D) Harai goshi E) Ko soto gari
  6. Sırt üstü kendini atarak yapılan tekniklere ne ad verilir?  
A) Koshi waza B) Te waza C) Sutemi waza D) Ashi waza E) Atemi waza
  7. Atemi waza kaç gruba ayrılır?  
A) 3 B) 4 C) 5 D) 6 E) 7
  8. Aşağıdakilerden hangisi Katame waza tekniklerinden **biri değildir**?  
A) Yoko shiho gatame B) Okuri eri jime C) Hiza gatame  
D) Nami juji jime E) Koshi waza
  9. Tutma-Yakalama teknikleri kaç gruba ayrılır?  
A) 2 B) 3 C) 4 D) 5 E) 6
- Aşağıda verilen soruları cevaplayınız.
10. Judoda kumi kata neden önemlidir? Açıklayınız.
  11. Judoda düşme teknikleri nelerdir? Açıklayınız.
  12. İppon seo nage, koshi guruma, ko-uçi gari tekniklerini açıklayınız.
  13. Kesa gatame, okuri eri jime, hiza gatame tekniklerini açıklayınız.

## CEVAP ANAHTARI

1.ÜNİTE DEĞERLENDİRME SORULARI CEVAP ANAHTARI

1) C 2) B 3) C 4) A 11) 3.ÇIKIŞ

2.ÜNİTE DEĞERLENDİRME SORULARI CEVAP ANAHTARI

1) E 2) C 3) C 4) E 5) B 6) C 7) C 8) D

3.ÜNİTE DEĞERLENDİRME SORULARI CEVAP ANAHTARI

1) C 2) B 3) E 4) D 5) C 6) D 7) C 8) E 9) D 10) C 11) C

4.ÜNİTE DEĞERLENDİRME SORULARI CEVAP ANAHTARI

1) A 2) C 3) D 4) C 5) E 6) C 7) E 8) E 9) B



## SÖZLÜK

- alan** : Spor yarışmaların, karşılaşmaların ve oyunların yapıldığı yer.
- antrenör** : Çalıştırıcı.
- antrenman** : Alıştırma. Herhangi bir konuda yapılan hazırlık.
- atak** : Saldırı, saldırış, hücum, hamle, akın.
- ceza** : Müsabaka ve judo kurallarına uymayan davranışlarda bulunan sporculara uygulanan yaptırımlardır.
- denge** : Bir nesnenin veya bir insanın devrilmeden durma hâli, muvazene, balans.
- elastik** : Esnek.
- hoşgörü** : Her şeyi anlayışla karşılayarak olabildiği kadar hoş görme durumu, müsamaha, tolerans.
- federasyon** : Aynı alandaki çeşitli kuruluşları bir arada toplayan dayanışma birliği.
- galip** : Bir yarışma, karşılaşma, çatışma vb. sonunda yenen, üstün gelen, başarı kazanan.
- gösteri** : Dikkat çekmek için bir topluluk önünde gösterilen beceri veya oyun.
- gözlem** : Bir nesnenin, olayın veya bir gerçeğin, niteliklerinin bilinmesi amacıyla, dikkatli ve planlı olarak ele alınıp incelenmesi, müşahede.
- hakem** : Spor karşılaşmaları, yarışmaları kurallara uygun ve yansız olarak yöneten kimse.
- kavramsal** : Kavramla ilgili, kavram niteliğinde olan.
- kategori** : Aralarında herhangi bir bakımdan ilgi veya benzerlik bulunan şeylerin tamamı, grup, ulam.
- kural** : Davranışlarımıza yön veren, uyulması gereken ilke.
- malzeme** : Belirli bir işi yapmak için kullanılması gereken maddeler.
- müsabaka** : Yarışma.
- müsabık** : Yarışmacı.
- nezaket** : Başkalarına karşı saygılı ve incelikle davranma, incelik, naziklik.
- puan** : Çeşitli sporlarda kullanılan ölçüsü ve değeri değişken birim.
- rakip** : Herhangi bir işte, bir yarışta, birbirini geçmeye çalışan, aynı şeyi elde etmeye uğraşan kimse.
- savunma** : Saldırıya karşı koyma, müdafaa.
- teknik** : Bir meslek dalında kullanılan yöntemlerin hepsi.
- turnuva** : Bir aletin, bir aracın veya bir biçimin ana çizgilerini gösteren çizim.
- zemin** : Yer.

## KAYNAKÇA

- Sönmez, İ.H, **Judo**. ARCS Dijital, Ankara; 2016.
- Güzelimdağ, H.R, **Temel Judo**. Ankara; 2013.
- Urartu, Ü, **Judo**. İnkılap Kitabevi, İstanbul; 1998.
- <http://www.judo.gov.tr>, 15.02.2017, 10.30.
- <http://www.ijf.org>, 15.02.2017, 09.30.

## GÖRSEL KAYNAKÇA

- İç kapak görseli shutterstock\_559604761, 10.01.2017
- 1. Ünite kapak görseli shutterstock\_357791174
- Görsel 1.1 <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jigoro-Kano-BW-4375px.jpg>, 15.02.2017, 14.30
- Görsel 1.2 dreamstime 43715191, 10.01.2017
- Görsel 1.3 dreamstime 41472233, 51853656, 10.01.2017
- Görsel 1.4 <http://www.judo.gov.tr>, 10.01.2017
- Görsel 1.5 shutterstock 545262067, 10.01.2017
- Sayfa 17 görsel dreamstime\_l\_40083238, 10.01.2017
- 2. Ünite kapak görseli shutterstock\_78774460, 10.01.2017
- Görsel 2.1 shutterstock 200740511, 10.01.2017
- Görsel 2.2 shutterstock 226334002, 10.01.2017
- Görsel 2.3 dreamstime 51488535, 10.01.2017
- Görsel 2.8, Görsel 2.9 dreamstime\_l\_40435181, 10.01.2017
- Görsel 2.10 dreamstime\_l\_20461780, 10.01.2017
- Görsel 2.11 dreamstime\_l\_20115391, 10.01.2017
- Sayfa 29 görsel dreamstime\_l\_41499394, 10.01.2017
- 3. Ünite kapak görseli shutterstock\_549838627, 10.01.2017
- Görsel 3.1, Görsel 3.2, Görsel 3.3 Görsel tasarım uzmanı
- Görsel 3.4 shutterstock 237784381, 10.01.2017
- Görsel 3.5 shutterstock 233103301, 10.01.2017
- Görsel 3.6 shutterstock 156421706, 10.01.2017
- Görsel 3.7 shutterstock 262919954 , 10.01.2017
- Görsel 3.8 shutterstock 497132815, 10.01.2017
- Sayfa 37 görsel shutterstock\_497132824 , 10.01.2017
- 4. Ünite kapak görseli shutterstock\_330615623, 10.01.2017
- Görsel 4.2 shutterstock 521102068, 10.01.2017
- Görsel 2.4, Görsel 2.5, Görsel 2.6, Görsel 2.7, Görsel 4.1, Görsel 4.3, Görsel 4.4, Görsel 4.5, Görsel 4.6, Görsel 4.7, Görsel 4.8, Görsel 4.9, Görsel 4.10, Görsel 4.11, Görsel 4.12, Görsel 4.13, Görsel 4.14, Görsel 4.15, Görsel 4.16, Görsel 4.17, Görsel 4.18, Görsel 4.19, Görsel 4.20, Görsel 4.21, Görsel 4.22, Görsel 4.23, Görsel 4.24, Görsel 4.25, Görsel 4.26, Görsel 4.27, Görsel 4.28, Görsel 4.29, Görsel 4.30, Görsel 4.31, Görsel 4.32, Görsel 4.33, Görsel 4.34, Görsel 4.35, Görsel 4.36, Görsel 4.37, Görsel 4.38, Görsel 4.39, Görsel 4.40, Görsel 4.41, Görsel 4.42 İsmail Hakkı Sönmez (İsmail Hakkı Sönmez'e ait görseller yazılı izin alınarak ve üzerinde düzenlemeler yapılarak kitapta kullanılmıştır.)

Bu sayfa judo ile ilgili kişisel notların yazılması için ayrılmıştır.

Bu sayfa judo ile ilgili kişisel notların yazılması için ayrılmıştır.