# Cselgáncs

A cselgáncs vagy dzsúdó a 19. század végén kialakult japán küzdősport. Jellemzői a test-test elleni harc, az ellenfél földre dobása, gáncsolása, földön való leszorítása, karjának feszítése, illetve az ellenfél fojtó fogással való ártalmatlanná tétele.

## A dzsúdó története

1882-ben egy akkor 22 éves fiatalember, Kanó Dzsigoró (1860–1938), többdanos karate mester, az addigi harcművészeti ismeretei alapján megalkotta a ma dzsúdóként ismert küzdősportot.

A dzsúdó ma már olimpiai sportág, ami hallatlanul emelkedő népszerűségét mutatja.

## A küzdőtér

[](https://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%A1jl:Haraigoshi.jpg)A küzdelem helyszíne a minimum 14 × 14 méteres, maximum 16 × 16 méteres tatami, melynél a küzdőtértől eltérő színnel kell jelölni a biztonsági zónát. A tatami régen nádból, illetve gyékényből, hiszen ez borította a japán házak, illetve dódzsók padlózatát, ma már szivacsból, illetve egyéb szintetikus anyagokból készült. Két részre osztható, belső térre, avagy küzdőtérre, illetve a biztonsági zónára.

A belső tér magában foglalja a küzdőteret és a „veszélyzónát” is. A küzdőtér mérete minimum 8 × 8 méter, maximum 10 × 10 méter. A „veszélyzóna” színes (általában piros), kb. 1 méter széles, a szőnyeg szélét képezi, vagy a felületére van ragasztva és párhuzamos a küzdelem színhelyének oldalaival. Egy-egy kb. 10 cm széles és 50 cm hosszú kék és fehér öntapadó csíkot kell felragasztani a küzdőtér közepére, egymástól mintegy 4 méterre, melyek a versenyzők helyét hivatottak megjelölni a mérkőzés kezdetén, illetve befejezéskor. A kék jel a vezetőbíró jobb oldalán, a fehér a bal oldalán kell hogy legyen.

A biztonsági zóna minimum 3 méter széles. Amennyiben kettő vagy több küzdőtér van együttesen kialakítva, közös biztonsági zóna is használható, melynek 3-4 méter szélesség között kell lennie. A küzdőtér körül legalább 50 cm-es szabad területet kell hagyni.

## Dzsúdószintek

### Kjú

* 10-6. kjú: Fehér öv (legalacsonyabb kju-övfokozat)
* 5. kjú: Citromsárga öv
* 4. kjú: Narancssárga öv
* 3. kjú: Zöld öv
* 2. kjú: Kék öv
* 1. kjú: Barna öv (legmagasabb kju-övfokozat)

Kodokan Judo megteremtése előtt nem létezett a maihoz hasonló övszín szerinti megkülönböztetés a hagyományos harcművészetek gyakorlói között. Japánban 1907-re kialakul a maihoz hasonló öv és a judogi. Manapság a hagyományos Japán harcművészetekben általában 5-6 kjú fokozatot használnak. A szín szerinti megoszlás igen különböző. Japánban a kezdő tanulók általában fehér övet, a haladó (a mester fokozat felé haladók) tanulók pedig barna övet viselnek. Az 50-es években Európában és Amerikában bevezették a szivárvány színeivel jelölt (sárga, zöld, kék, barna) övszíneket Kawaishi mester a francia dzsúdó megalapítója alakította ki ezt az övszín rendszert. Franciaországban ezt azért hozta létre, hogy az európai ember érzékelni tudja a folyamatos fejlődést a JUDOban. Az 50-60-as években a Kodokan Judo-n kívül más Japán eredetű harcművészetek is alkalmazni kezdték a tanuló fokozatok jelölésére a különböző színű öveket.

### Dan

Az 1–10. dan a harcművészetben való jártasság (emelkedő) szintjét fejezi ki. A dan kandzsija azt jelenti, hogy „sziklába vájt lépcső”, ami arra utal, hogy (a legfölső kivételével, amit manapság már nem adományoznak) minden egyes szint fölött újabb, erőfeszítéssel elérendő szint áll. A közhiedelemmel ellentétben nem minden dan-fokozat mesterfokozat. A sodan (1. dan) jelentése: kezdő fokozat, és a haladó, komoly tanulmányok elkezdését fejezi ki.

A dan-fokozatok között megtalálhatóak kezdetben a sima, fekete övek, majd a fehér-piros csíkozott öv és végül a piros öv, mely a legjártasabb dzsúdósok övszíne.

## Küzdelmi technikák

* Állásharc : tacsi-vaza
* Földharc : ne-vaza
* Dobások : nage-vaza
* Állások : siszei
* Megfogások : kumikata
* Esések : ukemi-vaza

## Dobások csoportosítása

* Kézdobások : te-vaza
* Csípődobások : kosi-vaza
* Lábdobások : asi-vaza
* Hátravetődés : ma-szutemi-vaza
* Oldalra vetődés : joko-szutemi-vaza

## Földharctechnikák csoportosítása

* Leszorítások : oszae-vaza
* Fojtások : sime-vaza
* Feszítések : kanszecu-vaza

## Versenyvezényszavak

* Hadzsime : rajta
* Mate : állj
* Josi: folytasd tovább
* Szonomama : ne mozdulj, állj
* Oszaekomi : leszorítás
* Toketa : leszorítás megszűnt
* Hantei : döntés
* Mate szoremade : a küzdelem vége
* Maitta : feladás
* Hikivake : döntetlen

## Pontozás

* Kinsa (1 pont): legkisebb értékű akció, nem kerül fel az eredményjelző táblára
* Nevazaban: 1–14 másodpercig tartó leszorítás
* Koka (3 pont) (megszűnt)
* Júkó (5 pont): legkisebb értékű akció, amely felkerül az eredményjelző táblára; majdnem vazaari (megszűnt)
* Nevazaban: 10–14 másodpercig tartó leszorítás (megszűnt)
* Vaza Ari (7 pont): majdnem ippon (2 vazaari már győzelem)
* Nevazaban: 15–19 másodpercig tartó leszorítás
* Ippon (10 pont) teljes értékű győzelem
* Nevazaban: 20 másodpercig tartó leszorítás