

Judo- (z japońskiego ju-łagodna, do-droga). Judo pochodzi od japońskiej walki wręcz ju-jitsu, różniąc się od niej eliminacją chwytów i rzutów niebezpiecznych dla życia. Twórcą Judo jest Jigoro Kano. Judo jest dyscypliną olimpijską od 1964 roku.

Ukłon (rej) :	wysoki-	tachi-rej	
	niski-	za-rej	
Pady (ukemi):	w przód-	zempo-ukemi	
	w tył-	kocho-ukemi	
	w bok-	yoko-ukemi	
	w bok w prawą stronę-		migi-yoko ukemi
	w bok w lewą stronę -		hidari-yoko-ukemi
Nazwy stron :	prawa-	migi	
	lewa-	hidari	
Postawy w judo:	naturalna-	shizen-tai	
	obronna-	jigo-tai	
Kroki:	dostawny-	tsugi-ashi	
	przestawny-	suri-ashi	
Obroty ciała:	tai-sabaki		
Uchwyt za judoki:	kumi-kata		
Wchylenia:	kuzushi		
Fazy rzutu:	wychylenie-kuzushi		
	wejście-tsukuri		
	rzut-kake		
Nazwy części judogi:	kurtka-kejkogi		
	pas-obi		
	spodnie-zubon		
Nazwy anatomiczne ciała:	ręka-te	kolano-hiza	noga-ashi
	brzuch-hara	biodro-goshi	bark-kata

Liczebniki do 10-ciu: 1-icz 2-ni 3-san 4-shi 5-go 6-rok 7-sicz 8-hacz 9-kyu 10-dziu

1860- urodziny Jigoro Kano, zmarł w 1938 mając 78 lat

1882- założenie szkoły Kodokan Judo

1922-ogłoszenie trzech zasad judo

„Ustąp aby zwyciężyć”

„Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku”

„Przez czynienie dobra sobie nawzajem do dobra ogólnego”

1957- odbywają się pierwsze Mistrzostwa Polski w Łodzi oraz powstaje Polski Związek Judo (PZJ)

1964-odbywa się pierwsza Olimpiada Judo w Tokio

2007- powstaje UKS „Judo Sensei Płock” (dokładna data 21.08.2007r)

Uke- ten, który jest rzucany

Tori- ten, który rzuca

Dojo- sala do ćwiczeń judo

Przewrót w przód- chugaeri

Przewrót w tył- ushiro-chugaeri

Składanie judogi

Wiązanie pasa