

# JUDO

(Nage - Waza)

## Editörler

Hakan AYDOĞAN

Burcu YENTÜRK

## Yazar

Dr. N. Muhammet ÇELİK

© Copyright 2021

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**

978-625-767-969-5

**Kitap Adı**

Judo (Nage - Waza)

**Editörler**

Hakan AYDOĞAN

Burcu YENTÜRK

**Yazar**

Dr. N. Muhammet ÇELİK  
ORCID iD: 0000-0001-6403-6262

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

47518

**Baskı ve Cilt**

Vadi Matbaacılık

**Bisac Code**

SPO027000

**DOI**

10.37609/akya.402

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

**www.akademisyen.com**

# ÖNSÖZ

Spor Camiasının ve Judo Camiamızın Değerli Üyeleri;

Sizlere sunmuş olduğum bu kitap, bir seri halinde Judo ile ilgili çıkarmak istediğim kitapların ilki olması nedeniyle benim için ayrıca önem arz etmektedir. Bu kitapta Judo'nun teknik sınıflaması içinde olan ve genel olarak ayakta yapılan teknikler diyebileceğimiz Nage-Waza ve Judo'nun temel yapısı kuruluşu gibi başlıklar ele alınmıştır. Her kitapta Judo'nun farklı yönlerini ve Dünya'ya sunmuş olduğu fiziksel ve ruhsal gelişimi ortaya koymak istiyorum.

Judo benim için; ailecek içinde bulunduğumuz ve kıymetli babamın teşvik ve öğretileri ile yıllarca yaptığım ve yaptırdığım muazzam bir spor dalıdır. Sadece bir spor dalı olmaktan çok öte bir yapısı olan Judo, benim için bir yaşam biçimidir.

Özellikle Judo antrenörlük yaşamımda elde ettiğim tecrübeler paha biçilemez.

Judo, her zaman için spordan çok daha fazlası olmuştur. Bunu yaşamak görmek ve idrak etmek elbette herkes için mümkün değildir. Kendi adıma Judo ile tanışmış olmak ve Judo camiamızın parçası olmak gurur verici bir durumdur.

Elbette camiamızın daha iyi yerlerde olması adına katkı sağlamak için farklı birçok iş yapmış birisi olarak şimdi de kendimi borçlu hissettiğim Judo camiasına faydalı olması ümidiyle bu kitapları kaleme almaya başladım.

Sportif başarı elbette önemlidir, ancak daha da önemlisi Judo'nun hayata dair öğretileridir. Bu noktadan hareketle fayda sağlamak adına ve bir beklentim olmaksızın kitabımın Judo camiamız ve sporsever herkes tarafından okunmasını ümit ediyorum.

Hayatta en önemli değerlerden birinin de sürekli olarak kendini geliştirme çabası olduğuna inanıyorum. Kendi gelişimim ve devamında gelecek judoculara örnek olması adına kitabımı camiamızın yararına sunuyorum.

Saygılarımı sunarım...

**Dr. N. Muhammet ÇELİK**

# TEŞEKKÜR

Judo adına en değerli eserlerden birini kaleme almış olan, ayrıca bu kitabımda kullandığım fotoğraflar konusunda iznini ve desteğini esirgemeyen,

Judo'nun tüm öğretilerini idrak etmiş ve uygulamaya devam eden,

Judo'nun hayatımda bana kazandırdığı müstesna insanlardan bir tanesi olan değerli abim, hocam ve yol arkadaşım olan İsmail Hakkı SÖNMEZE teşekkürü bir borç bilirim.

**Dr. N. Muhammet ÇELİK**



# İÇİNDEKİLER

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| Önsöz .....                                       | iii       |
| Teşekkür.....                                     | v         |
| <b>1. Judo Nedir? .....</b>                       | <b>1</b>  |
| 1.1. Dojo .....                                   | 8         |
| <b>2. Jigaro Kano .....</b>                       | <b>11</b> |
| <b>3. Judonun Tarihçesi.....</b>                  | <b>15</b> |
| <b>4. Judonun Türkiye'deki Tarihçesi.....</b>     | <b>19</b> |
| <b>5. Neden Judo? .....</b>                       | <b>21</b> |
| <b>6. Çocuklar İçin Judonun Yararları .....</b>   | <b>25</b> |
| <b>7. Judonun Ahlaki Değerleri .....</b>          | <b>33</b> |
| <b>8. Judonun Temel Prensip Ve İlkeleri .....</b> | <b>39</b> |
| <b>9. Bir Judo Tekniğinin Bölümleri .....</b>     | <b>43</b> |
| <b>10. Judoda Adım Adım İlerleme .....</b>        | <b>47</b> |

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>11. Judoginin Katlanış Şekli.....</b>                               | <b>53</b> |
| <b>12. Rei Ho ( Selamlama Tekniği ).....</b>                           | <b>55</b> |
| 12.1. Tachi – Rei ( Ritsu-Rei ).....                                   | 55        |
| 12.2. Za – Rei.....                                                    | 56        |
| <b>13. Kumi – Kata ( Tutuş Teknikleri ).....</b>                       | <b>57</b> |
| <b>14. Shizei Waza ( Duruş Teknikleri ) .....</b>                      | <b>59</b> |
| 14.1. Shizen – Tai ( Normal Tabi Duruş ).....                          | 59        |
| 14.2. Jigo – Tai ( Savunma Duruşu ).....                               | 60        |
| <b>15. Aruki Kata ( Yürüyüş Teknikleri ) .....</b>                     | <b>61</b> |
| 15.1. Tusugi – Ashi : .....                                            | 61        |
| 15.2. Suri – Ashi : .....                                              | 62        |
| 15.3. Ayumi – Ashi : .....                                             | 62        |
| <b>16. Kuşak Dereceleri.....</b>                                       | <b>63</b> |
| <b>17. Düşüşler - Ukemi Waza .....</b>                                 | <b>65</b> |
| <b>18. Go Kyo No Kaisetsu (Judo Tekniklerinin Sınıflandırılması) .</b> | <b>67</b> |
| <b>19. Tachi-Waza Teknikleri.....</b>                                  | <b>69</b> |
| <b>20. Judo Terimleri.....</b>                                         | <b>93</b> |
| <b>KAYNAKLAR.....</b>                                                  | <b>97</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>                                                  | <b>99</b> |

# KAYNAKLAR

- Ekin N. Judo, Odeabank Yayınları, İstanbul 2016
- Güzelimdağ H. Temel Basic Judo. Ankara: Türkiye Judo Federasyonu, 2013.
- Luque G.T., García R.H., Molina R.E., Garatachea N., Nikolaidis P.T., (2016).  
Physiological  
Characteristics of Judo Athletes: An Update. MDPI, Sports, 4(1), 1-12.
- Öztek İ. Bilimsel Kuraş. Antakya: Antakya Belediyesi Kültür Yayınları, 2011.
- Sönmez İ.H. Judo, ARCS Dijital Ofset Matbaa Tasarım, Ankara, 2016
- Urartu Ü. Judo Teknik-Taktik-Kondisyon. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1998.
- <http://www.worldjudoday.com/en/WhatisJudo-57.html>
- <http://www.worldjudoday.com/en/The-History-of-Judo-55.html>
- <https://www.ijf.org/history/judo-culture>
- <https://tr.wikipedia.org/wiki/Judo>
- <http://kodokanjudoinstitut.org/en/doctrine/history/#:~:text=Judo%20was%20created%20in%201882,cancelled%20due%20to%20international%20conf-lict>
- <https://www.ijf.org/history/history>
- <http://www.worldjudoday.com/en/The-History-of-Judo-55.html>
- <https://www.amakella.com/benefits-of-judo/>
- <https://www.ijf.org/news/show/seiryoku-zenyo-ultimately-there-is-simplicity>
- <https://www.britishjudo.org.uk/thephysicalandmentalbenefitsofjudoforc-hild-ren/>
- [www.judo.gov.tr](http://www.judo.gov.tr)
- <http://basicjudo.org/2005/04/06/kyu-kusak-dereceleri/>
- <http://judospace.blogspot.com/2014/05/principles-of-judo.html#:~:text=In%20particular%2C%20the%203%20principles,the%20principle%20of%20mu-tual%20benefit>
- <https://www.o1r.at/2019/06/25/dovus-sanatlarindan-judo-hakkinda-bilgiler/>