

МБУ ДО «СШ Единоборств»

Техника дзюдо

Тренер-преподаватель Секретарев Николай Анатольевич

Город Железногорск Курская область

2024 год

Краткое описание техники Дзюдо

Всю технику Дзюдо можно условно разделить на несколько разделов.

Стойки - сизэй. Сизэй - основа любого технического действия. Любое действие в дзюдо начинается из определённого положения сизэй. При разучивании техник следует придерживаться сизэй хонтай - естественного положения: - ноги на ширине плеч, вес тела на передних частях стоп, колени и плечи расслаблены.

Защитное положение - сико хонтай - ноги расставлены широко, центр тяжести внизу, ноги в коленях согнуты, туловище наклонено вперёд.

Кумиката - захваты. Захваты - то с чего начинается техника дзюдо. С правильного захвата начинается истинное дзюдо.

Синтай - передвижения. Основное передвижение в дзюдо - цуги аси - построено на мягком перемещении стоп. Расстояние между стопами должно быть неизменным.

Тайсабаки - повороты и подвороты. Более сложные движения - важнейшие элементы, на которых строятся техники защиты и атаки.

Укеми - падения. От умения правильно падать зависит возможность продолжения боя после пропущенной атаки, а зачастую и вообще здоровье и даже жизнь.

Вадза - техники приёмов.

1. Тати вадза - приёмы в борьбе стоя. - тэвадза - техника рук, например - сэйнагэ. - госивадза - техника бёдер - оогоси. - асивадза - техника ног - дэасибарай.

2. Сутэми вадза - броски с падением проводящего приём. - масутэми вадза - броски с падением на спину - томоэ нагэ - ёкосутэми вадза - броски с падением на бок.

Катамэ вадза - приёмы в борьбе лёжа - осаэвадза - техника удержания - кесагатамэ. - симэ вадза - техника удушения - хадака дзимэ. - кансэту вадза - техника болевых приёмов - удэ гарами

Техника дзюдо

Дзигоро Кано считал целью дзюдо понимание и демонстрацию живых законов движения. В систему созданной им самозащиты вошли движения туловища, рук и ног, эффективные в борьбе, позволяющие нарушить равновесие противника, обездвижить и, в конечном счёте, нейтрализовать его. Дзюдоист должен стремиться достичь гибкости всего тела и конечностей, уметь сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быть отрешённым и безмятежным и не допускать лишних движений. Очень важным элементом для избежания травмы является амортизирующий удар рукой по татами (ещё до соприкосновения туловища с матами).



ДЗЮДО- «МЯГКИЙ ПУТЬ»

- ДЗЮДО («мягкий путь»), одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, заломах и бросках. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника.
- ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ПОБЕДЫ, НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ТРЁХ ВИДОВ:
- 1. Упражнения на гибкость.
Дзюдоисты не устают говорить о первостепенной важности растяжки – иначе вам угрожают проблемы с сухожилиями. В дзюдо используются резкие движения, так что разогрейте мышцы, чтобы избежать растяжений.



В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. От других видов борьбы (греко -- римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается около 28 миллионов человек, 8 миллионов из них в Японии и около 200 тысяч в России. По данным международной федерации любительской борьбы дзюдо, наряду с греко -- римской борьбой, вольной борьбой и самбо, входит в четверку наиболее популярных в мире видов спортивной борьбы. На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран.

Дзюдо хранит вековые традиции и остается наследником самурайского кодекса чести. Дзюдо воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Дзюдо является искусством самосовершенствования. Борец, должен быть мужественным, настойчивым, скромным и уважительным к другим людям. Основатель дзюдо, Дзигоро Кано, рассматривал свое искусство как средство формирования гармонично развитой личности. Он считал, что дзюдо -- не столько защита без оружия, сколько философия повседневной жизни. Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, верность в дружбе, уважение окружающих.

ПРИЁМЫ ДЗЮДО



- 3. Приемы выведения противника из равновесия (кудзуси).
- 4.) выполняемые с помощью рук - броски через руку (тэ-вадза), броски Падения (укэми).
- 5. Броски в положении стоя (тати-вадза сюда относятся броски, при через бедро (госи-вадза), броски ногами (аси-вадза), а также броски с падением (сутэми-вадза). Также которых часть тела противника "огибается" вокруг вашего. Эти приемы называются броски под плечо (макикоми).
- 6. Удержания (катамэ-вадза), т.е. приемы в борьбе лежа, делятся на: приемы удержания, нажатий (осаэ-вадза), удушения (симэ-вадза), а также болевые (кансэцу-вадза).
- 7. Удары в болевые точки тела противника (атэми) руками (удэ-атэ) и ногами (аси-атэ).

Приемы дзюдо технический арсенал дзюдо включает следующие разделы: техника обездвиживания , включающая удержания техника бросков болевые и удушающие приемы . В дзюдо применяются броски через спину или плечо , через бедро ; а так же подножки , подсечки и подхваты . В дзюдо имеется широкий арсенал болевых приемов , в спортивном дзюдо разрешены только болевые приемы на локтевой сустав . Техника удержаний служит для фиксирования противника спиной на татами после проведения приема . В дзюдо используются удушающие приемы двух типов : дыхательное удушение когда противнику механически блокируют возможность дыхания (либо за счет пережимания горла , либо сжатия грудной клетки); так называемое, кровяное удушение " , когда противнику пережимают сонные артерии , прекращая подачу крови к мозгу .

Дзюдоги - костюм для занятий дзюдо.



Дзюдоги.

Одежда для дзюдо изготовлена из толстой прочной ткани - «плетенки», рассчитанной на сильные броски и захваты со стороны противника. Костюм дзюдоиста (дзюдоги) должен быть белого или синего цвета.