

NAGE-WAZA (нагэ-вадза) техника бросков (66 техник)

Tati-waza (тати-вадза) броски, выполняемые в положении стоя
(3 группы)

Te-waza (тэ-вадза) техника бросков руками (16)

Ippon-seoi-nage – бросок через спину с захватом руки на плечо

Seoi-nage – бросок через спину

Seoi-otoshi – бросок через спину с колен, или с одного колена

Tai-otoshi – передняя, боковая подножка

Sumi-otoshi – бросок выведением из равновесия толчком

Uki-otoshi – бросок выведением из равновесия рывком, скручиванием

Uchi-mata-sukashi – бросок выведением из равновесия скручиванием, как контрприём от подхвата изнутри

Kouchi-gaeshi – бросок выведением из равновесия рывком как контрприём от подсечки изнутри

Obi-otoshi – бросок переворотом с захватом пояса спереди

Sukui-nage – бросок переворотом (захватом бедра изнутри, снаружи, двух бёдер)

Morote-gari – бросок захватом ноги или ног двумя руками

Kuchiki-taoshi – "свержение мёртвого дерева" - бросок захватом за подколенный сгиб

Kibisu-gaeshi – бросок захватом за пятку

Kata-guruma – бросок через плечи ("мельница")

Obitori-gaeshi – переворот, подсад бедром (изнутри, снаружи) с захватом пояса на спине поверх одноименного плеча ("грузинский" захват)

Yama-arashi – "горный ветер" - бросок через спину с захватом одноимённого отворота и подсадом одноимённой стопой

Koshi-waza (коси-вадза) техника бросков через бедро/поясницу (10)

Uki-goshi – "качающаяся поясница" - бросок через бедро с захватом туловища (корпусной)

Ogoshi – "большая поясница" - бросок через бедро с захватом туловища

Koshi-guruma – бросок через бедро с захватом головы

Tsuri-goshi – бросок через бедро с захватом пояса

Tsurikomi-goshi – бросок через бедро с захватом отворота

Sode-tsurikomi-goshi – бросок через бедро/спину захватом за рукава (разноименный рукав)

Narai-goshi – подхват снаружи

Hane-goshi – бросок через бедро подсадом бедром и голенью

Utsuri-goshi – бросок через бедро, вскидывая на бедро

Ushiro-goshi – обратный бросок через бедро, подсад бедром

Ashi-waza (аси-вадза) техника бросков ногами (21)

De-ashi-barai – боковая подсечка
Tsubame-gaeshi – "ответ ласточки" - боковая подсечка как контрприём от боковой подсечки
Okuri-ashi-barai – боковая подсечка под две ноги
Kosoto-gari – задняя подсечка
Kosoto-gake – зацеп снаружи
Hane-goshi-gaeshi – контрприём от ханэ-госи (зацеп опорной ноги снаружи)
Harai-goshi-gaeshi – контрприём от хараи-госи (зацеп опорной ноги снаружи)
Uchimata-gaeshi – контрприём от утимата (зацеп опорной ноги снаружи)
Hiza-guruma – подсечка в колено
Sasae-tsurikomi-ashi – опорная передняя подсечка
Harai-tsurikomi-ashi – чистая передняя подсечка (высекающая)
Osoto-gari – отхват, зацеп одноименной ноги снаружи
Uchi-gari – зацеп изнутри
Kouchi-gari – подсечка изнутри, зацеп одноименной голенью/стопой изнутри
Uchi-mata – подхват изнутри
Ashi-guruma – бросок через ногу
O-guruma – "большое колесо" - бросок через ногу вперёд
Osoto-guruma – отхват под две ноги, бросок через ногу назад, задняя подножка под две ноги
Osoto-otoshi – задняя подножка
Osoto-gaeshi – задняя подножка/отхват как контрприём от задней подножки/отхвата
Uchi-gaeshi – боковая подсечка, зацеп разноименной голенью снаружи как контрприём от оути-гари

Sutemi-waza (сутэми-вадза) броски, выполняемые в падении
(2 группы)

Ma-sutemi-waza (масутэми-вадза) броски в падении на спину(5)

Tomoe-nage – бросок через голову подсадом стопой (упором стопой в живот/бедро)
Sumi-gaeshi – бросок через голову подсадом голенью
Hikikomi-gaeshi – бросок через голову подсадом голенью/бросок вращением с захватом пояса на спине поверх одноименного плеча ("грузинский" захват)
Tawara-gaeshi – бросок через голову обратным захватом туловища сверху
Ura-nage – бросок через грудь прогибом

Yoko-sutemi-waza (ёко-сутэми-вадза) броски в падении на бок (14)

Daki-wakare – бросок через грудь вращением
Yoko-guruma – бросок через грудь седом
Tani-otoshi – "бросок в долину" - задняя подножка седом

Yoko-otoshi – боковая подножка седом
Uki-waza – передняя подножка седом
Yoko-wakare – передняя/боковая подножка на пятке
Osoto-makikomi – задняя/боковая подножка вращением с захватом руки под плечо
Soto-makikomi – бросок вращением с захватом руки под плечо
Hane-makikomi – бросок вращением с захватом руки под плечо и подсадом бедром и голенью
Harai-makikomi – бросок вращением с захватом руки под плечо и подхватом снаружи
Uchi-mata-makikomi – бросок вращением с захватом руки под плечо и подхватом изнутри
Uchi-makikomi – бросок вращением с захватом руки на плечо
Kouchi-makikomi – зацеп одноименной ноги изнутри с захватом бедра атакуемой ноги под плечо
Yoko-gake – боковая подсечка/зацеп разноименной стопой снаружи в падении

Katame-waza (катамэ-вадза) техника фиксирующих приемов (29)
(3 группы)

Osaekomi-waza (осаэкоми-вадза) удержания (9)

Kami-shiho-gatame – удержание со стороны головы
Kuzure-kami-shiho-gatame – вариант удержания со стороны головы
Yoko-shiho-gatame – удержание поперёк
Tate-shiho-gatame – удержание верхом
Uki-gatame – удержание "поплавок"
Kata-gatame – удержание со стороны плеча
Kesa-gatame – удержание сбоку
Kuzure-kesa-gatame – вариант удержания сбоку (с захватом руки и туловища)
Ushiro-kesa-gatame – обратное удержание сбоку

Shime-waza (симэ-вадза) удушающие приёмы (11)

Gyaku-juji-jime – удушающий захватом одноименных отворотов обратным хватом (ладони к себе)
Nami-juji-jime – удушающий захватом одноименных отворотов прямым хватом (ладони от себя)
Kata-juji-jime – удушающий захватом одноименных отворотов смешанным хватом (одна ладонь к себе, вторая от себя)
Tsukkomijime – удушающий отворотом спереди
Ryo-te-jime – удушающий "двумя кистями"
Hadaka-jime – удушающий предплечьем/плечом и предплечьем сзади
Okuri-eri-jime – удушающий отворотом сзади
Kata-ha-jime – удушающий отворотом сзади, блокируя руку

Sode-guruma-jime – удушающий при помощи рукавов
Kata-te-jime – удушающий предплечьем спереди
Sankaku-jime – удушающий захватом ногами руки и головы

Kansetsu-waza (кансэцу-вадза) болевые приёмы (10)

Ude-hishigi-sankaku-gatame – болевой с захватом ногами руки и головы
Ude-hishigi-juji-gatame – рычаг локтя поперёк
Ude-hishigi-ude-gatame – рычаг локтя упором руки в плечо
Ude-garami - узел локтя
Ude-hishigi-hiza-gatame – рычаг локтя при положении колена
Ude-hishigi-waki-gatame – болевой захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame – болевой через живот или грудь атакующего
Ude-hishigi-ashi-gatame – болевой ногами
Ude-hishigi-te-gatame – болевой руками

Kinshi-waza (кинси-вадза) – запрещённые приёмы

Do-jime – "сжатие торса" (сдавливание туловища укр колени скрещенных ног)
Ashi-garami – "переплетение ног" - узел колена
Kawazu-gake – "зацеп Кавадзу" - зацеп стопой и голенью ("обвив")
Kani-basami – "клешня краба" - двойной подбив ("ножницы")

Подводящие и имитационные упражнения, страховка. Анализ индивидуальных особенностей техники и умение оказать помощь в исправлении возможных ошибок, корректировка выполнения технических действий. Тактическая подготовка приема, последовательность усложнения условий выполнения приема.

Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.

**Тема 20. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ДЗЮДО.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ,
ЗАЩИТ И КОНТРПРИЕМОВ**

Вспомогательные технические действия, не включённые в традиционную классификацию дзюдо:

НЭВАДЗА

Переворачивания скручиванием.
Переворачивания забеганием.
Переворачивания переходом.
Переворачивания перекатом.
Переворачивания накатом (вращением).
Переворачивания прогибом.

Переворачивания седом

ТАТИВАДЗА

Переводы рывком.

Переводы нырком.

Переводы вращением.

Переводы выседом.

Базовая основа традиционной техники дзюдо:

6 кю (белый пояс)

КАМАЭ – стойки

	СИДЗЭНТАЙ - высокая стойка
СИДЗЭНХОНТАЙ	- фронтальная высокая
МИГИСИДЗЭНТАЙ	- правосторонняя высокая
ХИДАРИСИДЗЭНТАЙ	- левосторонняя высокая

	ДЗИГОТАЙ - низкая стойка
ДЗИГОХОНТАЙ	- фронтальная низкая
МИГИДЗИГОТАЙ	- правосторонняя низкая
ХИДАРИДЗИГОТАЙ	- левосторонняя низкая

СИНТАЙ – передвижения

1. СУРИАСИ - скользящий переставной шаг
2. ЦУГИАСИ - приставной шаг

ТАЙСАБАКИ – повороты

- 2 типа поворотов на 90 градусов,
- 3 типа поворотов на 180 градусов

УКЭМИ – падения

1. УСИРОУКЭМИ - падение назад
2. ЁКОУКЭМИ - падение на бок
3. МАЭУКЭМИ - падение вперёд
4. МАЭМАВАРИУКЭМИ - падение вперёд кувырком

КУМИКАТА – захваты

1. МИГИ СИДЗЭНТАЙ КУМИКАТА
- захват в высокой правосторонней стойке
2. ХИДАРИ СИДЗЭНТАЙ КУМИКАТА
- захват в высокой левосторонней стойке
3. МИГИ ДЗИГОТАЙ КУМИКАТА
- захват в низкой правосторонней стойке

4. ХИДАРИ ДЗИГОТАЙ КУМИКАТА

- захват в низкой левосторонней стойке

КУДЗУСИ – выведение из равновесия
8 направлений выведения из равновесия

ФАЗЫ БРОСКА

КУДЗУСИ - выведение из равновесия

ЦУКУРИ - принятие правильного положения

КАКЭ - выполнение броска

5 кю (желтый пояс)

НАГЭ ВАДЗА – броски

1. ДЭАСИ-БАРАИ - боковая подсечка
2. ХИДЗА-ГУРУМА - подсечка в колено
3. САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ - передняя опорная подсечка
4. УКИ-ГОСИ - бросок через бедро с захватом руки и туловища (корпусной)
5. ОСОТО-ГАРИ - отхват
6. О-ГОСИ - бросок через бедро с захватом руки и туловища подбивом
7. ОУТИ-ГАРИ - зацеп разноименной ноги изнутри
8. СЭОИ-НАГЭ - бросок через спину

КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы

1. ЦУБАМЭ-ГАЭСИ - боковая подсечка от боковой подсечки

РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ОУТИ-ГАРИ – СЭОИ-НАГЭ - зацеп изнутри – бросок через спину
2. О-ГОСИ – ОУТИ-ГАРИ - бросок через бедро с захватом руки и туловища – зацеп изнутри

КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приёмы

ОСАЭКОМИ ВАДЗА – удержания

1. КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом руки и головы
2. КАТА-ГАТАМЭ - удержание со стороны плеча с захватом руки и головы
3. ЁКОСИХО-ГАТАМЭ - удержание поперёк
4. ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - удержание верхом

НОГАРЭКАТА – уходы

1. Уход от КЭСА-ГАТАМЭ захватывая ногу ТОРИ
2. Уход от КЭСА-ГАТАМЭ через «мост»
3. Уход от ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ через «мост» с захватом головы ТОРИ и упором в живот
4. Уход от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ через «мост» с захватом штанины ТОРИ

4 кю (оранжевый пояс)

НАГЭ ВАДЗА – броски

1. КОСОТО-ГАРИ - задняя подсечка
2. КОУТИ-ГАРИ - подсечка изнутри
3. КОСИ-ГУРУМА - бросок через бедро с захватом руки и головы
4. ЦУРИКОМИ-ГОСИ - бросок через бедро с захватом руки и отворота
5. ОКУРИ-АСИ-БАРАИ - боковая подсечка под две ноги
6. ТАИ-ОТОСИ - передняя подножка
7. ХАРАИ-ГОСИ - подхват под две ноги
8. УТИМАТА - подхват изнутри

КАЭСИ ВАДЗА - контрприёмы

1. ОУТИ-ГАЭСИ - от зацепа изнутри под разноименную ногу
2. КОСОТО-ГАРИ от ТАИ-ОТОСИ - задняя подсечка от передней подножки

РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ОУТИ-ГАРИ – УТИМАТА – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом
2. КОУТИ-ГАРИ – КОСИ-ГУРУМА – КЭСА-ГАТАМЭ - подсечка изнутри – бросок через бедро с захватом руки и головы – удержание сбоку

КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приёмы

ОСАЭКОМИ ВАДЗА – удержания

1. КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ - удержание со стороны головы с захватом пояса
2. УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ - обратное удержание сбоку
3. УКИ-ГАТАМЭ - удержание «поплавок» (от болевого)

КАНСЭЦУ ВАДЗА – болевые

4. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ - рычаг руки поперёк с захватом руки между ног
5. УДЭ-ГАРАМИ - узел локтевого сустава

СИМЭ ВАДЗА – удушающие

6. ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ - удушающий с захватом одноимённых отворотов (ладони к себе)

НОГАРЭКАТА – уходы

1. Уход от КЭСА-ГАТАМЭ рывком за ворот ТОРИ
2. Уход от УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ вращением в сторону ТОРИ
3. Уход от КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ вращением при помощи махового движения двух ног
4. Уход от ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ помещая руку между рук ТОРИ
5. Уход от ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ упором в локти ТОРИ

3 кю (зеленый пояс)

НАГЭ ВАДЗА – броски

1. КО-СОТО-ГАКЭ - зацеп снаружи
2. ЦУРИ-ГОСИ - бросок через бедро с захватом руки и пояса
3. ЁКО-ОТОСИ - боковая подножка седом
4. АСИ-ГУРУМА - бросок через ногу
5. ХАНЭ-ГОСИ - бросок через бедро подсадом бедром и голенью
6. ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ- передняя подсечка (чистая)
7. ТОМОЭ-НАГЭ - бросок через голову упором стопой в живот
8. КАТА-ГУРУМА - бросок через плечи («мельница»)

КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы

1. ХАРАИ-ГОСИ-ГАЭСИ - от подхвата под две ноги (зацепом снаружи)
2. ОСОТО-ГАЭСИ - отхват от отхвата
3. УТИМАТА-СУКАСИ - выведением из равновесия от подхвата изнутри
4. УТИМАТА от КОСОТО-ГАКЭ - подхват изнутри от зацепа снаружи

РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ОУТИ-ГАРИ – КОСОТО-ГАКЭ – ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ
- зацеп изнутри – зацеп снаружи – удержание поперёк
2. КОУТИ-ГАРИ – ТАИ-ОТОСИ – УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ
- подсечка изнутри – передняя подножка – обратное удержание сбоку
3. КОУТИ-ГАРИ – ОУТИ-ГАРИ – ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ – КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ
- подсечка изнутри – зацеп изнутри – передняя подсечка – удержание со стороны головы
4. ЦУРИ-ГОСИ – ОУТИ-ГАРИ – УТИМАТА – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ
- бросок через бедро с захватом пояса на спине – зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом

КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приёмы

СИМЭ ВАДЗА – удушающие

1. ХАДАКА-ДЗИМЭ - удушающий предплечьем сзади
2. КАТАХА-ДЗИМЭ - удушающий отворотом сзади блокируя руку
3. КАТАТЭ-ДЗИМЭ - удушающий одной рукой
4. НАМИ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ - удушающий с захватом одноимённых отворотов (ладони от себя)
5. КАТА-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ - удушающий с захватом одноимённых отворотов (одна ладонь к себе, другая от себя)

КАНСЭЦУ ВАДЗА – болевые

6. УДЭ-ГАТАМЭ - рычаг локтя с упором руки в плечо
7. ВАКИ-ГАТАМЭ - болевой приём с захватом руки под плечо

КАЭСИ ВАДЗА - контрприёмы

1. УДЭ-ГАРАМИ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - узел локтя от удержания верхом
2. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ от ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ - рычаг локтя поперёк от удушающего захватом одноимённых отворотов спереди

РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – УКИ-ГАТАМЭ – ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ - рычаг локтя поперёк – удержание – рычаг локтя
2. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - рычаг локтя поперёк – вариант удержания верхом

НОГАРЭКАТА – уходы

Уход от ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ вращением в сторону ТОРИ, выдёргивая локоть

Уход от ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ вращением от нападающего

Уход от ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ через «мост»

2 кю (фиолетовый пояс)

НАГЭ ВАДЗА – броски

1. СУМИ-ГАЭСИ - бросок через голову подсадом голенью
2. ТАНИ-ОТОСИ - задняя подножка седом
3. ХАНЭ-МАКИКОМИ - подсад бедром и голенью с захватом руки под плечо
4. СУКУИ-НАГЭ - бросок обратным захватом двух ног
5. УЦУРИ-ГОСИ - бросок через бедро, вскидывая на бедро
6. О-ГУРУМА - бросок через ногу вперёд
7. СОТО-МАКИКОМИ - бросок вращением с захватом руки под плечо
8. УКИ-ОТОСИ - бросок выведением из равновесия рывком

КАЭСИ ВАДЗА - контрприёмы

1. КОУТИ-ГАЭСИ - бросок выведением из равновесия от подсечки изнутри
2. УЦУРИ-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА - бросок через бедро, вскидывая на бедро от любого броска через бедро
3. ТАНИ-ОТОСИ от СЭОИ-НАГЭ - задняя подножка седом от броска через спину
4. ОУТИ-ГАРИ от СУКУИ-НАГЭ - зацеп изнутри от бокового переворота

РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ОСОТО-ГАРИ – АСИ-ГУРУМА – КЭСА-ГАТАМЭ - отхват – бросок через ногу – удержание сбоку
2. УТИМАТА – ТАИ-ОТОСИ – ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ - подхват изнутри – передняя подножка – рычаг локтя поперёк
3. ОСОТО-ГАРИ – САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ – ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ - отхват – передняя опорная подсечка – удержание поперёк (в стойке комбинация разнонаправленная)
4. УТИМАТА – СУМИ-ГАЭСИ – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - подхват изнутри – бросок через голову подсадом голенью – удержание верхом
5. КОУТИ-ГАРИ – ЁКОТОМОЭ-НАГЭ – ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ - подсечка изнутри – бросок через голову упором стопой в живот – рычаг локтя поперёк

КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приёмы

1. ЦУККОМИ-ДЗИМЭ - удушающий отворотом спереди
2. РЁТЭ-ДЗИМЭ - удушающий двумя руками
3. СОДЭГУРУМА-ДЗИМЭ - удушающий при помощи рукавов
4. ОКУРИ-ЭРИ-ДЗИМЭ - удушающий отворотом сзади
5. САНКАКУ-ДЗИМЭ - удушающий ногами захватом руки и головы
6. САНКАКУ-ГАТАМЭ - рычаг локтевого сустава с захватом ногами руки и головы
7. ХАРА-ГАТАМЭ - рычаг локтевого сустава через живот

- 8. ТЭ-ГАТАМЭ - рычаг локтевого сустава захватом двумя руками
- 9. ХИДЗА-ГАТАМЭ - рычаг локтевого сустава через колено (или при помощи колена)
- 10. АСИ-ГАТАМЭ - рычаг локтевого сустава ногами

КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы

- 1. ХИДЗА-ГАТАМЭ от ЦУККОМИ-ДЗИМЭ - рычаг коленом от удушающего отворотом спереди
- 2. УДЭ-ГАТАМЭ от РЁТЭ-ДЗИМЭ - рычаг локтя с упором руки в плечо от удушающего двумя руками
- 3. САНКАКУ-ДЗИМЭ от ЁКО -СИХО-ГАТАМЭ - удушающий ногами от удержания поперёк
- 4. СОДЭ-ГУРУМА-ДЗИМЭ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - удушающий рукавами от удержания верхом

РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

- 1. ОКУРИ-ЭРИ-ДЗИМЭ – ДЗИЮДЗИ-ГАТАМЭ - удушающий отворотом сзади – рычаг локтя поперёк
- 2. КАТАХА-ДЗИМЭ – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - удушающий отворотом сзади, блокируя руку – удержание верхом
- 3. САНКАКУ-ДЗИМЭ – КУДЗУРЭ-КАМИ СИХО-ГАТАМЭ - удушающий ногами – вариант удержания со стороны головы
- 4. ГЯКУ-ДЗИЮДЗИ-ДЗИМЭ – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - удушающий захватом одноимённых отворотов спереди – удержание верхом

1 кю (коричневый пояс)

НАГЭ ВАДЗА – броски

- 1. ОСОТО-ГУРУМА - задний подхват под две ноги
- 2. УКИ-ВАДЗА - передняя подножка седом
- 3. ЁКО-ВАКАРЭ - передняя подножка на пятке
- 4. ЁКО-ГУРУМА - бросок через грудь седом
- 5. УСИРО-ГОСИ - обратный бросок через бедро
- 6. УРА-НАГЭ - бросок через грудь прогибом
- 7. СУМИ-ОТОСИ - бросок выведением из равновесия толчком
- 8. ЁКО-ГАКЭ - боковая подсечка в падении

КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы

1. ДЭАСИ-БАРАИ от КОУТИ-ГАРИ - боковая подсечка от подсечки изнутри
2. УРА-НАГЭ от ГОСИ-ВАДЗА - бросок прогибом от атаки броском через бедро
3. ХИККОМИ-ГАЭСИ от МОРОТЭ-ГАРИ- через голову подсадом голенью от броска захватом двух ног
4. УСИРО-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА - обратный бросок через бедро от атаки броском через бедро
5. УКИ-ОТОСИ от СУМИ-ОТОСИ - выведение из равновесия рывком (скручиванием) от выведения из равновесия толчком
6. ЁКО-ГУРУМА от КОСИ-ГУРУМА - через грудь седом от броска через бедро с захватом руки и головы
7. УЦУРИ ГОСИ от ОСОТО-ГАРИ - через бедро, вскидывая на бедро от зацепа одноимённой ноги снаружи
8. ОСОТО ГАРИ от УРА-НАГЭ - зацеп одноимённой ноги снаружи с захватом пояса на спине через одноимённое плечо от броска через грудь

РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ДЭАСИ-БАРАИ – ТАИ-ОТОСИ
- боковая подсечка – передняя поножка
2. ОКУРИАСИ-БАРАИ – ОСОТО-ОТОСИ
- боковая подсечка под две ноги – задняя подножка
3. УТИМАТА – ОУТИ-ГАРИ
- подхват изнутри – зацеп изнутри
4. ТАИ-ОТОСИ – ОСОТО-ОТОСИ
- передняя подножка – задняя подножка
5. ИППОН-СЭОИ-НАГЭ – КОУТИ-МАКИКОМИ
- бросок через спину – зацеп одноименной голенью изнутри в падении
6. ИППОН-СЭОИ-НАГЭ – ТАНИ-ОТОСИ
- бросок через спину – задняя подножка седом
7. ОСОТО-ГАРИ – КОСОТО-ГАКЭ
- отхват – зацеп опорной ноги снаружи
8. САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ – КОСОТО-ГАРИ
- передняя опорная подсечка – задняя подсечка

ПЕРЕВОДЫ ИЗ СТОЙКИ В БОРЬБУ ЛЁЖА С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ

1. УДЭ-ГАЭСИ – бросок с вкручивающим воздействием на суставы руки (не оценивается) с переходом на удержание сбоку или поперёк
2. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ из стойки прыжком
3. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ из стойки упором в разноимённое бедро изнутри
4. ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ или КАТА-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ или РЁТЭ-ДЗИМЭ из стойки с броском ЁКО-ВАКАРЭ (оценивается)

ПРОДОЛЖЕНИЕ БОРЬБЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА

Продемонстрировать 4 различных способа перехвата инициативы в НЭ-ВАДЗА после неудачной попытки соперника провести бросок (или броска неоцененного ИППОН).

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

Продемонстрировать 4 различных способа переворачивания из положения соперника, стоящего на четвереньках, с обязательной фиксацией приёма борьбы лёжа (удержания, болевого или удушающего).

Продемонстрировать 4 различных способа переворачивания из положения соперника, лежащего на животе, с обязательной фиксацией приёма борьбы лёжа.

Тема 21. ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ ПОКАЗА И ОБЪЯСНЕНИЯ ТЕХНИКИ ДЗЮДО

Ознакомление с последовательностью и правильностью выполнения приёмов НАГЭ-НО КАТА (комплекс на присвоение степени 1 дан).

Демонстрация НАГЭ-НО КАТА и освоение методики обучения.

Ознакомление с последовательностью и правильностью выполнения приёмов КАТАМЭ-НО КАТА (комплекс на присвоение степени 2 дан).

Демонстрация КАТАМЭ-НО КАТА и освоение методики обучения.

Проведение подготовительной части урока, используя специальные упражнения, сходные по структуре с основными действиями борцов при выполнении приемов техники (наклоном, прогибом, вращением, скручиванием и др.), конкретная направленность каждой подготовительной части урока определяется содержанием основной части урока и педагогической задачей урока в целом.

Для проведения подготовительной части урока студент составляет план-конспект.

Объяснение, выполнение и показ приемов техники и тактики дзюдо.