

Головлева

Ирина Валерьевна

г. Владивосток

центр

«подросток»



ДЗЮДО

ОСНОВЫ



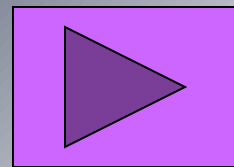
ТЕХНИКИ

ОСНОВАТЕЛЬ ДЗЮДО



Дзигоро Кано

считал...





Техника дзюдо

традиционно делится на
3 раздела

- техника бросков (*нагэ-вадза*),
- техника сковывания (*катамэ-вадза*),
- техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (*атэми-вадза*).

В спортивном дзюдо удары запрещены!!!

броски броски

проводимые из стойки

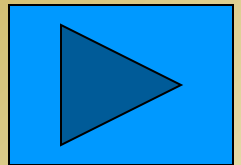
(тати-вадза)

- проводимые в основном руками (тэ-вадза),
- проводимые в основном тазобедренным суставом (коси-вадза),
- И
- проводимые в основном ногами (асивадза).

проводимые с падением

(сутэми-вадза)

- броски с падением на спину (масутэми-вадза)
- И
- броски с падением на бок (ёко-сутэми-вадза).



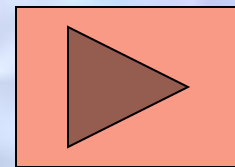
Техника

СКОВЫВАНИЕ

удержания
(осаэкоми-вадза)

удушения
(симэ-вадза)

болевые приемы на суставы:
ЛОКОТЬ, КОЛЕНО И КИСТЬ
(кансэцу-вадза)



нанесение ударов

*удары руками
(удэ-атэ)*

*удары ногами
(аси-атэ)*

*удары головой
(атама-атэ)*



УСПЕХИ

Мир



ИНТЕРНЕТ ресурсы

- *Федерация Дзюдо*
 - *Национальный Союз Дзюдо*



ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ
в изучении ДЗЮДО

