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

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 сковывани

удержания
(*осаэкоми-вадза*)

удушения
(*симэ-вадза*)

болевые приемы на суставы:
локоть, колено и кисть
(*кансэцу-вадза*)

нанесение ударов

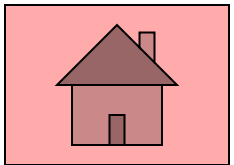
удары руками (удэ-атэ)

удары ногами (аси-атэ)

удары головой (атама-атэ)

ЧЕМПИОНАТ
Мира
DELGADO Nuno
3:02
BigM
KWO
www.kwon

интернет ресурсы

- ***Федерация Дзюдо***
- ***Национальный Союз Дзюдо***

желаю успехов в изучении дзюдо