

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 в стойке и в партере, позволяющие нарушить равновесие противника, обездвижить и, в конечном счете, нейтрализовать его.

Дзюдока (практикующий дзюдо) должен стремиться достичь гибкости всего тела и конечностей, уметь сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быть отрешенным и безмятежным. Ученик должен быть в состоянии постоянной бдительности и не допускать «мертвых движений».

Обучение технике дзюдо начинается с обучения умению правильно падать ("укэми").



- Очень важным элементом для избежания травм является амортизирующий упреждающий удар рукой по татами (еще до соприкосновения туловища с матами). При падении вперед согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед. При падении на спину руки выпрямляются в локтевых суставах и отводятся от туловища под углом примерно 45-60 градусов. При падении на бок одна рука выпрямляется в локтевом суставе и отводится от туловища под углом 45 градусов, вторая рука отводится от корпуса и приподнимается вверх. Во всех случаях ладони разворачиваются к татами, а пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу.

При падении вперед существует и второй вариант самостраховки. Руки слегка сгибаются в локтевых суставах, а пальцы разводятся. Голова отводится назад и поворачивается в сторону. После того, как татами касаются пальцы, идет плавное опускание на грудь, затем живот и, наконец, бедра.

При падении на спину подбородок прижимается к груди, колени сводятся и подтягиваются к груди.

При падении на бок подбородок также прижимается к груди, ноги сгибаются, а колени разводятся.

- Основой любого технического действия является стойка ("сисэй"). Естественное положение тела ("сисэй хонтай") – ноги на ширине плеч, вес тела находится на передних частях стоп, колени и плечи расслаблены.

В защитном положении ("сиго хонтай") ноги должны быть широко расставлены, центр тяжести находится внизу, ноги согнуты в коленях, а туловище наклонено вперед.

Огромную роль в дзюдо играет техника передвижения ("синтай"). Основное передвижение – "цуги-аси" – построено на мягком перемещении стоп. Расстояние между стопами должно оставаться неизменным.



- Говорят, что истинное дзюдо начинается с правильного захвата ("кумиката"). При этом надо иметь в виду, что дзюдоистская куртка делается из более эластичного материала, чем самбистская, и не имеет прорезей для пояса. Если взять захват на куртке самбиста и постараться притянуть его к себе, сделать это будет нетрудно.

При совершении того же действия против дзюдоиста прежде вытягивается куртка, а притянуть соперника к себе получится только тогда, когда закончится «свободный ход».

Важными элементами основополагающей техники дзюдо являются также повороты и развороты ("тайсабаки") и способы выведения противника из равновесия ("кудзуси").



- Техника дзюдо традиционно делится на 3 раздела:
 - техника бросков (**нагэ-вадза**),
 - техника сковывания (**катамэ-вадза**) и
 - техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (**атэми-вадза**).

Броски в дзюдо сопровождаются подсечками, подножками, зацепами, подхватами, переворотами, рывками и толчками и делятся на:

- проводимые из стойки (**тати-вадза**) и
- проводимые с падением (**сутэми-вадза**).

Проводимые из стойки броски, в свою очередь, делятся на:

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

Проводимые с падением броски делятся на:

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

Техника сковывания (**катамэ-вадза**) делится на:

- удержания (**осаэкоми-вадза**),
- удушения (**симэ-вадза**) и
- болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (**кансэцу-вадза**).

Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (**атэми-вадза**) делится на:

- удары руками (**удэ-атэ**),
- удары ногами (**аси-атэ**) и
- удары головой (**атама-атэ**)

В спортивном дзюдо удары запрещены. Также запрещены захваты руками за ноги, болевые воздействия на глаза, рот и нос, болевые и удушающие приемы в стойке. В борьбе в партере разрешены болевые приемы только на локтевой сустав.

