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 дзюдоисткая 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.

нагэ-вадза
катамэ-вадза
атэми-вадза
тати-вадза
сутэми-вадза
осаэкоми-вадза
симэ-вадза
удэ-атэ
аси-атэ
атама-атэ
кансэцу-вадза
тэ-вадза
коси-вадза
аси-вадза
ма-сутэми-вадза
ёко-сутэми-вадза