

# Техника дзюдо



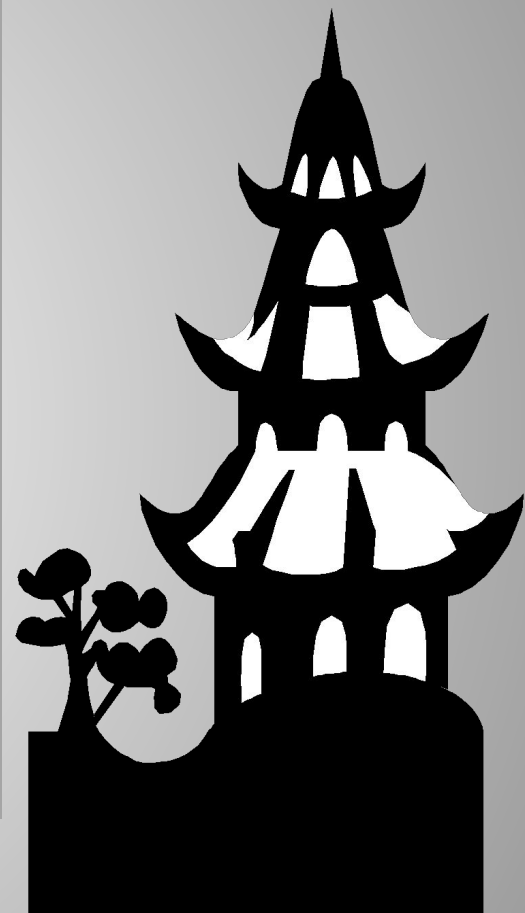
Выполнил студент: гр. ФК-16

Берлин П. С.

柔木道

## Оглавление:

1. Правила дзюдо
2. Форма для занятий
3. Три главных технических раздела
4. Партер (борьба лежа)
5. Стойка



# Правила дзюдо.

## 1.Иппон:

- Удержание 20 секунд
- Удушающий (если партнер уснул или сдался)
- Бросок на лопатки
- Болевой прием(до сдачи)
- Два броска на ваза-ари

## 2.Ваза-ари:

- Бросок на пол спины
- Удержание 15 секунд

## 3.Юко:

- Бросок на бок
- Удержание 10 секунд

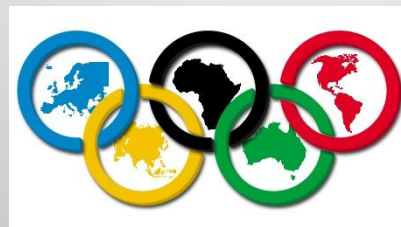
## 4.Шидо-наказание

- Пассивная борьба
- запрещенные срывы захватов

## 5.Ханцоко-Маке (дисквалификация):

- 4 шидо
- Если вы взяли за ногу
- Если встали на голову во время броска (опасное движение)

## 6.Схватка длится 4 минуты у женщин, у мужчин 5 минут.



# Форма для занятий

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется— дзюдога(кимано). Дзюдога состоит из куртки, штанов и пояса.

Классическое кимано белого цвета, но в соревнованиях, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.



# Пояса и ранги

В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень.

## Цвета поясов дзюдо

Белый ( 6-й кю)



Желтый (5-й кю)



Оранжевый (4-й кю)



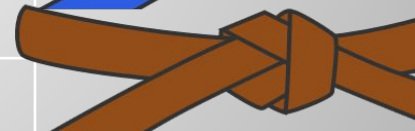
Зеленый (3-й кю)



Синий (2-й кю)



Коричневый (1-й кю)



Черный (1-5 даны)



## *В дзюдо есть три главных технических раздела:*

- Ката (набор упражнений)
- Рандори («свободные захваты», борьба по предварительно заданным правилам с целью обучения каким-либо техническим приёмам)
- Сияй (соревнования)





# Рандори

Целью тренировочных схваток рандори может быть как обработка какой-либо группы приёмов, так и какого-либо одного технического действия. Рандори также способствуют развитию силовой выносливости дзюдоистов.



# Рандори

Практикуется несколько вариантов рандори, в частности: в котором оба дзюдоиста могут атаковать друг друга, и когда атакует только один из партнёров, а второй защищается.





# Партер (борьба лежа)



***В дзюдо имеется широкий арсенал болевых приёмов в том числе, рычаги и узлы:***

- Рычаг — это разгибание конечности в суставе свыше физиологического предела.



***В дзюдо имеется широкий арсенал болевых приёмов в том числе, рычаги и узлы:***

- Узел — скручивание конечности в суставе.



# Удержание

- Техника удержаний служит для фиксирования противника спиной на татами после проведения приёма.





# Виды удержаний:

1. Верхом
2. Поперек
3. Выседом
4. С боку
5. Со стороны головы
6. С захватом руки





# Удушающие приёмы:

В дзюдо используются удушающие приёмы двух типов:

1. дыхательное удушение, когда противнику механически блокируют возможность дыхания (либо за счет пережатия дыхательного горла, либо сжатия грудной клетки, например, на удержании)



# Удушающие приемы

В дзюдо используются удушающие приёмы двух типов:  
2. так называемое «кровавое удушение», когда противнику пережимают сонные артерии, прекращая подачу крови (и, следовательно, кислорода) к мозгу.



# Стойка



# Самые популярные броски:

- Бросок через бедро.

Захват за кимоно на спине под рукой партнера и разноименный рукав.

Сильным рывком руками вытянуть партнера на носки, одновременно с рывком подшагнуть к партнеру, разворачиваясь спиной, и подсесть под него, плотно прижимая его к себе, наклоняясь вперед и выбивая тазом партнера вперед-вверх, бросить его спиной на татами.





# Самые популярные броски:



- **Задняя подножка.**

При её проведении, атакующий ставит свою ногу со стороны одноимённой ноги противника позади ноги (ног), и толчком перебрасывает противника назад. Чаще всего проводится в виде *отхвата*, то есть атакующий совершает дополнительное движение ногой на себя, в сторону, противоположную толчку.



# Самые популярные броски:



- **Подхват под две ноги.**

Захват за руку и отворот. Сделать полшага к партнеру и развернуть левую стопу внутрь, одновременно вытягивая партнера руками на левый носок, продолжая выведение из равновесия, развернуться на левой ноге и, подседая, подшагнуть к партнеру и подбивая ногой одноименную ногу партнера и скручивая его руками по дуге вперед-вниз-в сторону под себя.

## *Фазы схватки.*

Схватка *дзюдоистов* обычно начинается из положения стоя (стойка). Когда один из участников сбивает другого на татами, схватка переходит в фазу борьбы на земле (партер).



# Спасибо за внимание!

