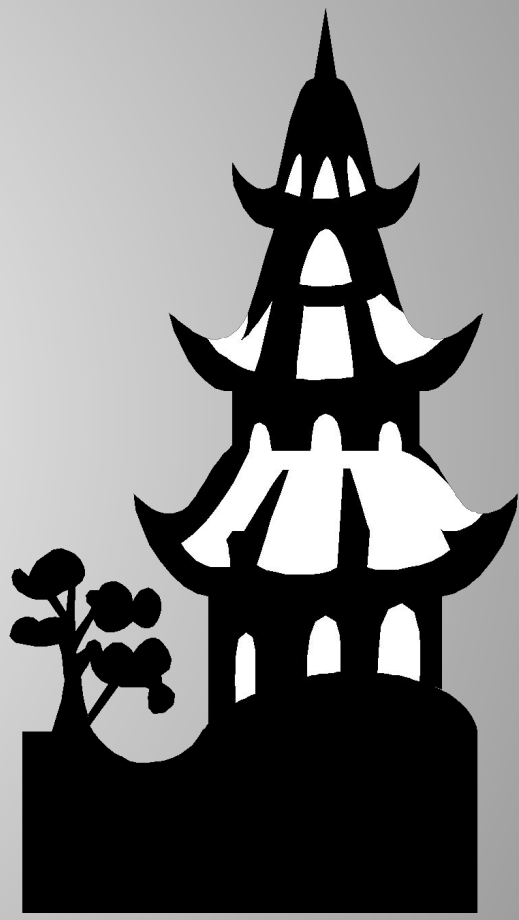
Техника дзюдо

Выполнил студент: гр. ФК-16 Берлин П. С.

柔道

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 длиться 4 минуты у женщин, у мужчин 5 минут.

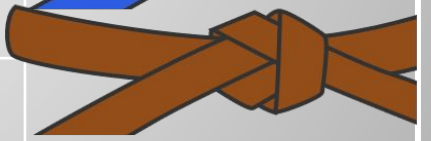
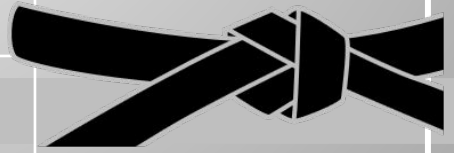
Форма для занятий

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется— дзюдога(кимано). Дзюдоги 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)
- Сиай (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 «кровяное 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!

☺