

柔道

5 KYU

część 2

柔道

ASHI-WAZA

rzuty nożne

HIZA - GURUMA

Rzut przez zablokowanie kolana



OBEJRZYJ FILM

<https://www.youtube.com/watch?v=gErkNLEqnXA>

柔道

ASHI-WAZA

rzuty nożne

SASAE-TSURIKOMI-ASHI

Zablokowanie stopy ciągnąc do wewnątrz



OBEJRZYJ FILM

<https://www.youtube.com/watch?v=VKRnoGEF0-c>

柔道

KATAME-WAZA

TECHNIKI CHWYTÓW W PARTERZE

Kansetsu waza
(Joint locks)



dźwignie

Osae komi waza
(Hold-down techniques)

trzymanie

Shime waza
(Strangling techniques)



duszenia



柔道

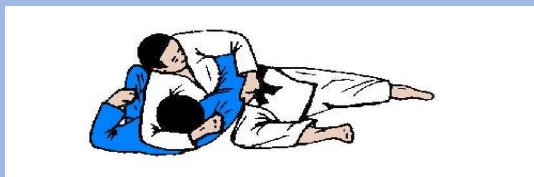
OSAE-KOMI-WAZA

PODSUMOWANIE

techniki trzymań

HON-KESA-GATAME

PODSTAWOWE TRZYMANIE OPASUJĄCE



YOKO-SHIHO-GATAME

BOCZNE TRZYMANIE CZWOROBOCZNE



TATE-SHIHO-GATAME

RÓWNOLEGŁE TRZYMANIE CZWOROBOCZNE



KAMI-SHIHO-GATAME

GÓRNE TRZYMANIE CZWOROBOCZNE



OBEJRZYJ FILM

<https://www.youtube.com/watch?v=9gOA4ClkgPc>

柔道

ZADANIA

1

Wykonaj wszystkie podstawowe trzymania judo i nazwij je w języku polskim i japońskim.

2

OBEJRZYJ FILM – Jak rzucają Mistrzowie Świata

<https://www.youtube.com/watch?v=2DQ1ITR1B8Q&t=141s>

3

Wykonaj po 25 wejść na prawą i 25 wejść na lewą stronę (w formie Tandoku Renshu), do technik zaprezentowanych wcześniej:

HIZA-GURUMA

SASAE-TSURIKOMI-ASHI

Judo On Line