

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



ODMIANA



YOKO-SHIHO-GATAME

BOCZNE TRZYMANIE CZWOROBOCZNE



ODMIANA



KAMI-SHIHO-GATAME

GÓRNE TRZYMANIE CZWOROBOCZNE



ODMIANA



TATE-SHIHO-GATAME

RÓWNOLEGŁE TRZYMANIE CZWOROBOCZNE



ODMIANA



OBEJRZYJ FILM

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

柔道

SHIME-WAZA
techniki duszeń

ZAPAMIĘTAJ!

Duszenia w judo mogą wykonywać zawodnicy, którzy ukończyli 15 rok życia. Podczas egzaminu na stopnie KYU, młodszy uczniowie prezentują jedynie uchwyt, jednak nie wykonują pełnego ataku!

HADAKA-JIME

GOŁE DUSZENIE



柔道

ZADANIA

1

Wykonaj wszystkie podstawowe trzymania judo i ich odmiany; za każdym razem nazwij je w języku polskim oraz 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