

Techniki Judo

Techniki w stójce.

Rzuty dzielimy ze względu na to, która część ciała ma największy udział w rzucie , natomiast zawsze zaangażowane jest całe ciało:

- Te-waza – rzuty ręczne, np. ippon-seoinage, morote-seoinage itd.
- Koshi-waza – rzuty biodrowe, np. o-goshi, harai-goshi itd.
- Ashi-waza – techniki nożne, np. de-ashi-barai
- Yoku-sutemi-waza – rzuty poświęcenia, kiedy my sami upadamy na bok, aby rzucić przeciwnika, np. yoko-otoshi, tani-otoshi itd.
- Ma-sutemi-waza – rzuty poświęcenia, kiedy my sami upadamy na plecy, aby rzucić przeciwnika np. tomoe-nage, ura-nage itd.

Techniki w parterze.

Katame-waza dzieli się na:

- Osaekomi-waza – techniki trzymań,
- Shime-waza – techniki duszeń,
- Kansetsu-waza – techniki dźwigni.

Sugerując się tymi nazwami jest dostępny bardzo obszerny materiał szkoleniowy na stronach , który można wykorzystać dla doskonalenia swoich umiejętności.

W aktualnym czasie epidemii gdzie nie mamy możliwości praktyki na macie i uczestnictwa w zawodach bądź oglądania turniejów dobrą nauką jest obserwacja turniejów judo i pokazów technik w Internecie, do czego zachęcam.

Polecam państwu pomocne linki z których można skorzystać.

Zawody;

<https://www.youtube.com/watch?v=kf6ptwF0bXk>

<https://www.youtube.com/watch?v=JJiRUhqYJm0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Aph3l-bt5Dk>

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

Technika;

<https://www.youtube.com/watch?v=4-ILaKYN8rE>

<https://www.youtube.com/watch?v=vT7sHnMjRQU>

<https://www.youtube.com/watch?v=a4lwZ735UIY>

<https://www.youtube.com/watch?v=-wWofHkMC7M>

<https://www.youtube.com/watch?v=yvOMQI1Qmow>

<https://www.youtube.com/watch?v=VHJ1M3htDnM>