

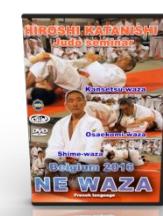
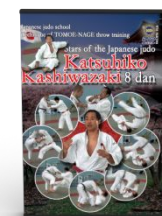


КАЛЛИСТА ФИЛЬМ



Борьба за захваты в ДЗЮДО.

УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО ДЗЮДО



8-916-124-59-49

Что представляет из себя борьба за захват. Фактически это борьба за выбор удобных точек на кимоно, захватив которые дзюдоисту удобно бросать соперника.

kfvideo.ru

最初から組み負けないようにする

Какие действия может депатать борец в процессе борьбы за захват.

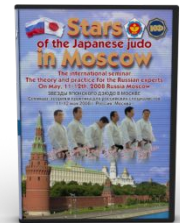
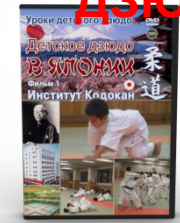
КАПЛИСТА ФИЛЬМ



釣り手

引き手

УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО ДЗЮДО



8-916-124-59-49

Что бы завоевать захват в соревновательной схватке нужно провести комплекс различных действий, в которых участвуют все части тела. Действия могут быть следующими.

kfvideo.ru

手は、自分が左手で袖を持ち、相手が右で持つ形に。内側にきしぼるようなイメージで、中袖をしっかりとつかむことが大切!

釣手は、自分が右手で拳を立てるように横櫛を持ち、相手が左手で持つ形に。互いの釣手が交錯するため、相四つと感覚が異なる。

構えは、自分が右自然体、相手が左自然体なり、相手との距離相四つよりも近くな。互いの両足に線をくと、ハの字になる。



Действия борца в процессе борьбы за захват.

КАЛЛИСТА ФИЛЬМ



УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО ДЗЮДО



8-916-124-59-49

Перемещение по татами, маневрирование с целью выбора более удобной позиции для взятия захвата, а так же для увеличения или сокращения дистанции между борцами.

kfvideo.ru

Действия борца в процессе борьбы за захват.



8-916-124-59-49

**УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО
ДЗЮДО**



Выполнение ложных или обманных движений корпусом с поворотами, наклонами, вращениями

kfvideo.ru

1 3本の指でしっかり握る

2 親指、人差し指は添えるようにつかむ

親指と人差し指は、ほかの指ほど力を入れない

3 手首を立てる。ただし、力を入れすぎず、いろいろな角度に動くように

手首を立てる

手首は柔軟に使う



袖を袖に掛け、薬指、中指を添えて握る



2 柔道衣をきつくたぐる



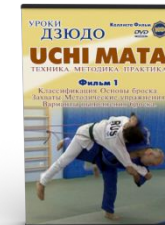
袖を握る手首も、襟と同じようにいろいろな方向に動かせるように柔軟に使うこと。そうすることによって、相手をコントロールし、試合を優位に進められるようになります。



Действия КАПЛИСТА ФИЛЬМ борца в процессе борьбы за захват.



УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО ДЗЮДО



8-916-124-59-49

Выполнение всевозможных движений руками. К которым можно отнести перехват кимоно, удержание или отпущание захвата, сгибание рук для сокращения дистанции или выпрямление рук для увеличения дистанции. Опускание или поднятие рук, а так же различные круговые движения в захвате. И конечно комбинирование этих движений между собой в зависимости от возникающей ситуации в борьбе.

kfvideo.ru

うしろ おく えり
後 (奥) 襟



Действия борца в процессе борьбы за захват.



УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО ДЗЮДО



8-916-124-59-49

Всегда есть действия связанные с борьбой с неудобным захватом. Их называют «срывом захвата», «освобождением от захвата». В этих действиях участвуют не только руки но и ноги, а так же корпус борца.

kfvideo.ru



КАЛЛИСТА ФИЛЬМ



Какие виды захватом могут быть в дзюдо.



Захваты отворотов кимоно, односторонний, за воротник, обеих рукавов, пояса, дзюдоги на спине, а так же за шею. Захваты из грузинской борьбы чидаоба. Захваты ниже пояса сейчас отменяются.

8 916 124-59-49

**УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО
ДЗЮДО**

kfvideo.ru



КАЛЛИСТА ФИЛЬМ



Некоторые особенности борьбы за захват.

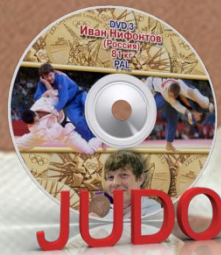
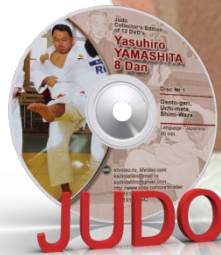
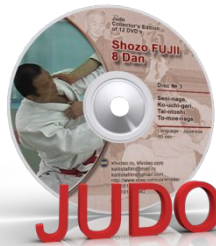


УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО ДЗЮДО

8-916-124-59-49

- Высокая скорость в движениях руками. Что бы борцы не делали, в борьбе за захват, всё происходит быстро.
- Чаще применяется серия движений, а не одиночное движение.
- Захваты выбираются с учётом роста или стойки соперника.
- По ходу изменения ситуации в схватке захваты так же меняются.
- Захваты не когда не берутся шире своих плеч.
- По ходу проведения броска атакующий борец может изменять захват для лучшего исполнения приёма.
- Защищающийся борец очень часто срывает захват, что бы разрушить атакующие действия соперника.
- Опытные борцы всегда знают какая у соперника рабочая рука и постоянно борются с ней.
- Почти всегда борцы ведут схватку удерживая захват двумя руками.
- Более удобные захваты это захваты взятые примерно на уровне своих плеч.

kfvideo.ru



КАЛЛИСТА ФИЛЬМ

Разнообразие захватов это хорошо или плохо.

Знание одного вида захвата сильно ограничивает возможности борца. 2, 3 и более вариантов захвата, увеличивает набор атакующих действий, расширяет кругозор борца. Даёт возможность видеть больше позиций для атаки. Много захватов не бывает. Спортсмен в силу своей индивидуальности сам ограничит для себя круг захватов и непонятные или неудобные для себя исключит. Правосторонний захват и левосторонний захват это два разных захвата.

8-916-124-59-49

УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО ДЗЮДО kfvideo.ru

「き手」は切らせない…
「釣り手」を切るための工夫
手の袖を持つのが基本とされる。しかし私は
を持っていた。理由は「切られにくい」から。
な選手と戦えば奥襟を掴まれることもある。
を持っていれば釣り手を切ることができる。



ДЗЮДО
Аттестационные требования по присвоению квалификационной ступени "КУ"
DVD 1 01:04:16:3
44 min 16:9 DVD
Страна: КАЛЛИСТА
Имя файла: kfvideo.com
kfvideo@mail.ru
03191020481
03191020482
8 КЮ ВЕЛЫЙ ПОС
8 ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
5 КЮ ЖЕЛТЫЙ ПОС
18 ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
4 КЮ ОРАНЖЕВЫЙ ПОС
21 ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

JUDO JUDO
KALLISTA FILM
KFVIDEO.RU KEVIDEO.COM
kfvideo@mail.ru kfvideo.com
kfvideo.com kfvideo.com