

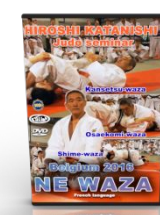
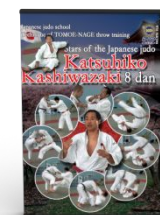


КАЛЛИСТА ФИЛЬМ



# 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](http://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.

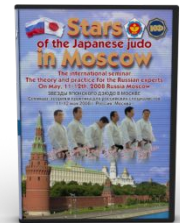
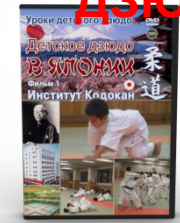
КАПЛИСТА ФИЛЬМ



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](http://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](http://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](http://kfvideo.ru)





袖を袖に掛け、薬指、中指を添えて握る



柔道衣をきつくたぐる



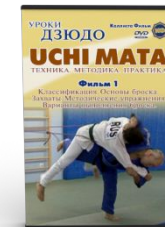
袖を握る手首も、襟と同じようにいろいろな方向に動かせるように柔軟に使うこと。そうすることによって、相手をコントロールし、試合を優位に進められるようになります。



# Действия борца в процессе борьбы за захват.



КАПЛИСТА ФИЛЬМ  
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](http://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](http://kfvideo.ru)



両手で相手のえりをにぎる

両えり

おたがいに左右両側のそでを取りあう

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.

УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО  
ДЗЮДО [kfvideo.ru](http://kfvideo.ru)

8 916 124-59-49



## КАЛЛИСТА ФИЛЬМ



# Некоторые особенности борьбы за захват.



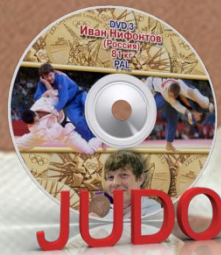
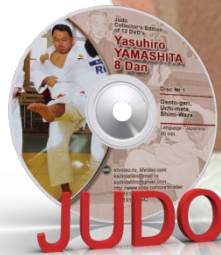
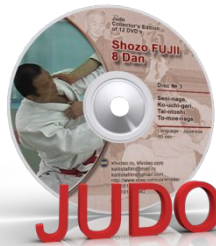
## УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО ДЗЮДО

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](http://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](http://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事ができる。



# JUDO JUDO