

Необходимые начальные знания:

Что означает дзюдо? – Дзю- мягкость, До- путь.

Основатель дзюдо ? – Дзигоро Кано (1860-1938)

Учебная степень дзюдо. Степень мастерства?

6 кю белый пояс

5 кю желтый пояс

4 кю оранжевый пояс

3 кю зеленый пояс

2 кю синий пояс

1 кю коричневый пояс

Аттестация 6 кю (белый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 15:22 - Обновлено 27.09.2010 21:14

1-5 дан черный пояс

6-8 дан красно-белый пояс

9-10 дан красный пояс

Оценки в дзюдо: иппон, ваза-ари, юко.

Одежда дзюдо? – Дзюдоги. Куртка-кимоно, штаны – дзюбон, пояс-оби.

Команды в дзюдо:

Рей – приветствие

Хаджиме-начинайте!

Мате –остановиться!

Соро-маде- окончание схватки.

Осаекоми-удержание. 15-19с –юко. 20-24с-ваза-ари. 25с-иппон.

Аттестация 6 кю (белый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 15:22 - Обновлено 27.09.2010 21:14

Такета – уход с удержания.

Хантей – победа определяется по мнению судей.

Сого-гачи – сложная победа (два ваза-ари)

Хики ваки – ничья (только в командной борьбе)

Голден ско- дополнительная схватка до первого оценивающего действия.

Шидо- замечание (наказание)

1 шидо замечание

2 шидо –юко

3 шидо-ваза-ари

4 шидо-хансокумаке. (дисквалификация)

Хансокумаке - дисквалификация

Дзю-дзюцу (джиу- джицу) -японское боевое искусство, предшественник дзюдо.

Аттестация 6 кю (белый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 15:22 - Обновлено 27.09.2010 21:14

Счет - Ичи, Ни, Сан, Ши/Йон, Го, Року, Сичи/Нана, Хачи, Кю, Джю.

Пожалуйста, спросите у Вашего наставника о правильном произношении и значении слов.

Белый пояс – демонстрация стойки, страховки, завязывание пояса, складывание кимоно, перемещение с противником, выведение из равновесия, захваты (кумиката).

Аттестация 6 кю (белый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 15:22 - Обновлено 27.09.2010 21:14



Рэй (Rei). Приветствие (поклон)



Оби (Obi). Пояс (завязывание)



Шисэй (Shisei). Стойки



Шинтай (Shintai). Передвижения



Тай-сабаки (Tai-sabaki). Повороты (перемещ



Кумиката (Kumi-kata). Захваты



Кудзуши (Kuzushi). Выведение из равнове

Аттестация 6 кю (белый пояс)

Автор: Administrator

27.09.2010 15:22 - Обновлено 27.09.2010 21:14
