

VI КЮ I Бял пояс



Падания - укеми

Напред - мае укеми
Назад - уширо укеми

фиг. 1.
фиг. 2., 3.



фиг. 1



фиг. 2



фиг. 3

Методически указания

- При фиг. 1 - предмишниците да образуват триъгълник
- корема и коленете да не се отпускат върху татамито.
- При фиг. 3 - при удара с ръцете ъгъла между ръцете и трупа да е около 45°

Вляво и дясно - хидари и миги укеми фиг. 4.



фиг. 4.

Методически указания

- главата да не се отпуска върху татамито
- да се спазва ъгъла между ръката и трупа.

Претъркулвания през ляво и дясно рамо фиг.5 и 6.



фиг. 5.

Методически указания

- лактя на водещата ръка да образува дъга
- таза да се повдига високо чрез отгласване.



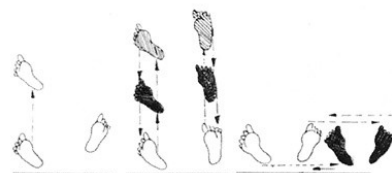
фиг. 6.

Помощни упражнения



Ходене - ши тай

Обикновено - аюми аши фиг. 7
С пристъпване - цуги аши фиг. 8 и 9



фиг. 7.

фиг. 8.

фиг. 9.

Със завъртане на тялото - тай сабаки фиг. 10, 11, 12.



фиг. 10



фиг. 11



фиг. 12

Методически указания

- Придвижването да се извършва върху предната част на ходилото.
- Напред вляво и дясно е първо движение.
- Назад вляво и дясно е второ движение.
- Съчетанието между първо и второ движение представлява влизането за тазните техники.

Захвати - куми ката фиг. 13

Двоен разностранен /ревер - ръкав/.
Двоен едностранен /ревер - ревер/.
Двоен едностранен /ръкав - ревер/.
Двоен едностранен /ръкав - ръкав/.
Единичен едностранен за ревер.
Единичен за ръкав.
Двоен разностранен /ръкав - ръкав/.
За пояс /ръкав - пояс, ревер - пояс/.
За крачол /ръкав, ревер - крачол/.
Обхващане на крака.



фиг. 13.

Извеждане от равновесие - кудзуши

Напред - мае укеми фиг. 14
Назад - уширо укеми фиг. 15

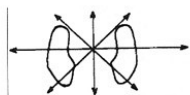


фиг. 14



фиг. 15

Основните четири посоки и производните от тях са отразени на фиг.16



фиг.16

Методически указания

- през цялото време на извеждането от равновесие да се упражнява постоянен контрол върху уке.
- Извеждането от равновесие да бъде дотолкова, че да не се позволява на уке да пристъпи.

Стойки - шисей

В право положение
Основна стойка - шидзен хонтай фиг. 17
Лява - хидари шидзен тай фиг. 18
Дясна - миги шидзен тай фиг. 19
Защитна стойка - джиго хонтай фиг. 20
Защитна лява - хидари джиго тай фиг. 21
Защитна дясна - миги джиго тай фиг. 22



фиг. 17



фиг.18



фиг. 19



фиг.20



фиг.21



фиг. 22

Методически указания

- проекцията на общия център на тежестта /ОЦТ/ да се разполага в опорната площ, между двете ходила.

В партерно положение

Защитна партерна фиг.23 и 24



фиг. 23



фиг. 24

Атакуваща партерна фиг. 25



фиг. 25

Хвърляния - наге вадза

Залитащо хълбочно - уке гоши фиг. 26
Голямо хълбочно - о гоши фиг. 27



фиг. 26



фиг. 27

Методически указания

- при уке гоши ОЦТ е почти на нивото на този на уке.
- при о гоши ОЦТ е под този на уке
- разположението на краката на тори е копие на това на уке, но по затворени.