

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

З БОРОТЬБИ
ДЗЮДО

*(для студентів усіх спеціальностей академії
з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»)*

ХАРКІВ - ХНАМГ – 2012

Словник термінів з боротьби дзюдо(для студентів усіх спеціальностей академії «Фізичне виховання», «Фізична культура») / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: С. М. Кривіч. – Х.: ХНАМГ, 2012. – 16 с.

Укладач: С. М. Кривіч

Рецензент: к.т.н, професор кафедри фізичного виховання і спорту
ХНАМГ В. М. Клочко

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту ХНАМГ,
протокол № 5 від 06.01.2011 р

З М І С Т

Вступ.....	4
1. Терміни суддівства.....	5
1.1 Місце проведення змагань(зона дій).....	5
1.2 Тривалість поєдинку.....	5
1.3 Початок поєдинку.....	6
1.4 Боротьба лежачі.....	6
1.5 Команда «СОНО-МАМА».....	7
1.6 Кінець поєдинку.....	7
1.7 Нічия «ХІКІ - ВАКЕ».....	8
1.8 Чиста перемога«ІПОН».....	9
1.9 Важка перемога «СОГО-ГАЧІ».....	9
2. Терміни оцінки кидків.....	9
2.1 Оцінка «ВАЗА-АРІ».....	9
2.2 Оцінка «ЮКО».....	9
2.3 Оцінка «КОКА».....	10
2.4 Утримання «ОСАЕКОМІ».....	10
2.5 Больові прийоми.....	11
2.6 Задушливі прийоми.....	11
2.7 Заборонені технічні дії та покарання.....	11
3. Терміни технічних дій в партері.....	12
3.1. Техніка падіння (МЕ-WAZA)	12
3.2. Техніка утримання (МЕ-WAZA)	12
3.3. Техніка задушення (МЕ-WAZA)	12
3.4 Техніка больових прийомів.....	12
4. Терміни технічних дій в стійці.....	13
4.1 Виведення з рівноваги Кудзуши (KUDZUSI).....	13
4.2 Техніка кидків НАГЄ - ВАЗА (NAGE - WAZA).....	13
4.3 Техніка комбінацій РЄНСОКУ-ВАДЗА (RENZOKU-WAZA)	14
4.4 Техніка контрприйомів КОЄШІ-ВАДЗА(KAESHI-WAZA).....	15
4.3. Заборонена техніка КИНШІ-ВАДЗА (KINSHI-WAZA)	15
Список джерел.....	15

ВСТУП

Історія дзюдо нараховує сотні років. Цей вид спорту цікавий тим, що дозволяє найбільш ефективно використовувати свої розумові та фізичні здібності. Заняття цим видом єдиноборства направлені на фізичне і духовне вдосконалення особистості на підставі вивчення техніки, тактики, правил змагань, правил суддівства, термінології та філософії дзюдо. Абсолютною метою дзюдо є – поліпшення особистості, яка може принести більшу користь навколишньому середовищі.

Дзюдо — це вид спортивної боротьби, культивованій в більшості країн світу. Заняття з дзюдо вимагає від людей, які займаються, специфічних вимог ті діє на стан здоров'я всебічно. Дзюдо має особливий вплив на виховання особистості дзюдоїстів різного віку. Займаючись дзюдо, можна навчитися долати свої слабкості та недоліки, і змінювати себе та пізнавати свої можливості. Важливо пам'ятати, що дзюдо - це вид спорту, який має велику виховну дію на особистість. Дзюдоїсти повинні розуміти, що супротивник - не ворог. Завжди потрібно виявляти повагу до супротивника.

Матеріал навчальної методички підготовлений з урахуванням сучасних знань, накопичених в термінології: з правил суддівства, технічних дій в партері та стійці. Такий підхід розширює свідомість змісту термінології дзюдо та підтверджує необхідність публікації отриманих автором матеріалів для покращення знання термінології дзюдо студентами та підвищення рівня у спеціалістів, які працюють в сфері дзюдо.

1. Терміни суддівства в боротьбі дзюдо.

1.1. Місце проведення змагань (зона дій)

Боротьба проводиться в межах робочої зони.

Коли один з учасників кидає свого супротивника за межі робочої зони, а сам залишається в ній достатньо тривалий час, для того щоб була помітна ефективність технічних дій, ці дії повинні бути зараховані. Якщо кидок починався, коли обидва спортсмени знаходились в робочій зоні, але в його процесі спортсмен, який атакує виходить за межі робочої зони, кидок зараховується, якщо динаміка дій є неперервною, і спортсмен, що виконує кидок, залишався в робочій зоні достатньо тривалий час, для того щоб ефективність кидка була очевидною.

У положенні боротьби лежачи, дії можуть продовжуватися на стільки довго, доки хоча б один зі спортсменів не торкнеться робочої зони якою-небудь частиною тіла.

Якщо утримання зафіксовано в межах робочої зони та частина тіла учасника, яка торкалась її, відірветься від поверхні (втрачає зв'язок з татамі) - арбітр повинен оголосити команду «МАТЕ».

Після початку поєдинку учасники можуть залишити місце змагань тільки з дозволу арбітра. Дозвіл може надаватися у виключних випадках, таких, як необхідність замінити «дзюдогу», якщо вона не відповідає вимогам правил, або вийшла з ладу, або забруднилась.

1.2. Тривалість поєдинку

Молодший вік - 2 хв.

Середній вік - 3 хв.

Старший вік - 4 хв.

Юніори 4 хв.

Дорослі - 5 хв.

Будь-який учасник має право на 10 хвилин відпочинку між поєдинками. Проміжок часу між командами арбітра «МАТЕ» и «ХАДЖИМЕ», а також між «СОНО-МАМА» та «ЙОШИ» не входять в тривалість часу змагання.

Сигнал про закінчення часу поєдинку дається гонгом або окремими звуковими сигналами.

Час утримання:

ВАЗА-АРІ - повні 25 с.

ЮКО - 15 с. більше, але менш ніж 25 с.

КОКА - 10 с. більше але менш ніж 15 с.

Якщо утримання зафіксовано водночас із сигналом про завершення поєдинку, то утримання завершуються до оцінювання «ПОН», або до команди арбітра - «ТОКЕТА» або «МАТЕ».

Час утримання в змаганнях серед хлопців та дівчат до 14 років:

ВАЗА-АРІ - повні 25 сек.

ЮКО - 15 сек. більше, але менш ніж 25 сек.

КОКА - 10 сек. більше але менш ніж 15 сек.

Будь-яку технічну дію, яка розпочиналась водночас із сигналом про завершення поєдинку, необхідно оцінювати.

Якщо утримання зафіксовано водночас із сигналом про завершення поєдинку, тоді утримання завершується до оцінювання «ПОН», або з команди арбітра - «ТОКЕТА» або «МАТЕ».

Тривалість поєдинку і регламент змагань повинні визначатись правилами змагань або положеннями. Арбітр повинен знати тривалість поєдинку, перш ніж він зайде на килим.

Під час проведення змагань водночас на кількох татамі, необхідно, щоб звукові сигнали гонгів, або інші сигнали на цих татамі були окремі.

Сигнал про завершення поєдинку повинен бути гучним. Будь-яка технічна дія, що проводиться після сигналу про завершення часу зустрічі, не повинна оцінюватися, навіть якщо арбітр не встиг дати команду «СОРЕ-МАДЕ».

Не зважаючи на те, що технічна дія збіглась із сигналом про завершення часу зустрічі, коли на думку арбітра, вона не ефективна, він повинен оголосити «СОРЕ-МАДЕ».

1.3. Початок поєдинку

1. Перед початком кожного поєдинку арбітр і обидва бокових суддів становляться разом в середину килима та виконують загальний поклін в бік стола офіціальних осіб, перш ніж зайняти свої місця.

2. Арбітр і бокові судді повинні зайняти вихідне положення перед поєдинком, перш ніж учасники вийдуть на татамі. Арбітр повинен знаходитись у центрі, за два метри від стрічки, що з'єднує учасників в вихідному положенні. Арбітр повинен стояти обличчям до місця, де знаходиться суддя-хронометрист.

3. Спортсмени ідуть на свої вихідні місця у залежності від реманенту (спортсмен, якого оголошують першим - виходе праворуч від арбітра, а другий – ліворуч), затримуються і виконують уклін один одному, після чого роблять крок вперед та затримуються. Коли поєдинок завершується та арбітр оголошує результат, учасники водночас повинні зробити крок назад і поклонитися один одному. Всі поклони учасники повинні робити в стойці, з нахилом у поясі уперед під кутом 30 градусів.

4. Поєдинок завжди починається в положенні стоячи за командою арбітра «ХАДЖИМЕ».

5. Тільки члени Суддівської комісії мають право припинити боротьбу.

6. Арбітр і бокові судді повинні зайняти свої місця на килимі, перш ніж учасники вийдуть на татамі. Арбітр повинен знаходитись у центрі в двох метрах від стрічки учасників в вихідне положення, обличчям до столу, де знаходяться секундометристи.

1.4. Боротьба лежачи

1. Борці можуть перейти в положення боротьби лежачи в перерахованих нижче випадках, але, якщо при цьому не буде продовження боротьби, тоді арбітр зобов'язаний надати команду обом борцям повернутися в стійку:

а) коли борець завершив кидок, тоді він без перерви переходить в положення боротьби лежачи, продовжуючи атакувати;

б) коли один із борців падає в разі невдалої спроби проведення кидку інший борець може скористатися хитким положенням супротивника і перевести його в положення боротьби лежачи;

в) коли борець, виконуючі в стійці удушливий захват або больовий прийом, без перерви переходить в положення боротьби лежачи;

г) коли один із борців переводє свого супротивника в положення боротьби лежачи успішною дією, що не кваліфікується, як техніка кидку;

д) в будь-якому іншому випадку, коли один із борців падає або трохи не впав, інший борець може скористатися положенням свого супротивника для переводу в положення боротьби лежачи.

2. Коли один з учасників стягує свого супротивника в положення боротьби лежачи, і його супротивник при цьому не має переваги, арбітр повинен оголосити «МАТЕ» і дати покарання учаснику, що зробив цю дію, і оголошує йому «ШИДО».

3. Після оголошення команди «МАТЕ» учасники повинні швидко повернутися на стартові позиції.

1.5. Команда «СОНО-МАМА»

1. В тому випадку, коли арбітр хоче раптово припинити зустріч, наприклад, для звернення до одного або до обох учасників, не змінюючи їх положення для оголошення покарання, але так, щоб борець, не порушуючи правила, не втрачав вигідну позицію, він дає команду «СОНО-МАМА». Для продовження зустрічі дається команда «ЙОШИ».

2. Команда «СОНО-МАМА» (не рухатися) дається тільки в положенні боротьби лежачи.

3. Коли арбітр оголошує «СОНО-МАМА», він повинен уважно слідкувати за тим, щоб не змінювали захвати і положення учасників.

4. Якщо під час боротьби лежачи учасник, показує, що він травмований, то арбітр, може, коли це необхідно, після оголошення «СОНО-МАМА» поділити учасників, потім повернути учасників в положення, перед яким було оголошено «СОНО-МАМА» і дати команду «ЙОШИ».

1.6. Кінець поєдинку

1. Арбітр повинен оголосити «СОРЕ-МАДЕ» і закінчити зустріч:

а) коли один із учасників одержує оцінку «ІПОН» або «ВАЗА-АРІ АВАСЕТ ІПОН»;

б) у випадку важкої перемоги - «СОГО-ГАЧІ»;

в) у випадку відмови супротивника від боротьби «КИКЕН - ГАЧІ»;

г) у випадку дискваліфікації - «ХАНСОКУ-МАКЕ»;

д) коли один із учасників не може продовжувати боротьбу з травмою;

е) коли час, відведений для зустрічі, закінчився.

2. Арбітр оголошує результат зустрічі:

а) коли учасник одержує оцінку «ІПОН» або еквівалентний результат оголошується переможцем;

б) у випадку відсутності «ІПОН» або еквівалентного результату переможцем оголошується на основі наступного: одна оцінка «ВАЗА-АРІ»

вище будь - якої кількості оцінок «ЮКО», одна оцінка «ЮКО» важче будь-якої кількості оцінок «КОКА»;

в) коли нема оцінок або оцінки однакові («ВАЗА-АРІ», «ЮКО», «КОКА») результат схватки буде вирішуватися в поєдинку «ГОЛДЕН СКОР».

3. Після оголошення команди «СОРЕ-МАДЕ» арбітр повинен держати під контролем борців на випадок, якщо вони не почули команду та продовжують боротьбу.

4. Арбітр повинен, за необхідністю, вимагати від учасників привести дзюдогу до належного вигляду, перш ніж оголосити результат. Перед кожним поєдинком «ГОЛДЕН СКОР» табло і секундоміри мають бути встановлені спочатку.

5. Якщо під час поєдинку «ГОЛДЕН СКОР» один учасник проведе утримання і оголошено «ОСАЕКОМІ», тоді арбітр повинен дозволити проводити утримання 25 секунд (ІПОН), або до команди «ТОКЕТА», «МАТЕ» або до виконання задушливого захвату, больового прийому, що призведе до негайного результату. В цьому випадку учасник оголошується переможцем.

6. Якщо під час поєдинку «ГОЛДЕН СКОР» оголошується «ХАНСОКУ-МАКЕ», покарання учасника повинне проводитись таким чином, як і в звичайному поєдинку.

7. Якщо поєдинок «ГОЛДЕН СКОР» закінчився без переваги будь-якого із учасників, результат поєдинку визначається рішенням суддів за командою «ХАНТЕЙ». За оголошенням арбітра «ХАНТЕЙ» арбітр та бокові судді повинні підняти прапорці відповідного кольору високо над головами, показуючи тим самим переможця зустрічі. Арбітр оголошує результат у залежності за правилами «більшості з трьох»

8. Якщо один із учасників, який завоював право продовжувати боротьбу в поєдинку «ГОЛДЕН СКОР», а інший відмовляється тоді він оголошується переможеним за командою «КИКЕН-ГАЧІ».

9. У випадку, коли в обох учасників однакові оцінки, результат поєдинку повинен визначатися в зустрічі «ГОЛДЕН СКОР».

10. У випадку, коли обидва учасники мають покарання «ХАНСОКУ-МАКЕ» (результат послідовних покарань «ШИДО») одночасно, результат поєдинку визначається в зустрічі «ГОЛДЕН СКОР».

11. Після оголошення арбітром результату поєдинку, учасники повинні зробити крок назад за стрічку, виконуючи поклон та виходячи за татами.

12. Всі дії та рішення, прийняті арбітром та боковими суддями в залежності за правилами «більшості з трьох», не можуть бути змінені.

1.7 Нічия «ХІКІ - ВАКЕ»:

1. Нічия в зустрічі може бути використана тільки для командних змагань.

2. Результат «ХІКІ-ВАКЕ» повинен використовуватись під час першої командної зустрічі.

3. Якщо в кінці командної зустрічі кількість перемог та оцінок однакові для обох команд, тоді всі поєдинки з результатом «ХІКІ-ВАКЕ» в наступних зустрічах повинні бути повторені для визначення командного результату.

1.8. Чиста перемога «ІПОН»

1. Арбітр оголошує «ІПОН» в тому випадку, коли на його думку, виконуюча технічна дія відповідає наступним критеріям:

а) борець, виконуючи контроль, кидає супротивника на більшу частину спини із значною силою і швидкістю;

б) коли борець утримує супротивника, який не може піти з положення утримання на протязі 25 секунд, після оголошення «ОСАЄКОМІ»;

в) коли борець двічі або більш разів стукає по килиму рукою або ногою і каже «МАІТА»(програв), що є результатом утримання, удушливого захвату або больового прийому;

г) коли результат удушливого або больового прийому очевидне.

2. ЕКВІВАЛЕНТ. В випадку покарання борця «ХАНСОКУ МАКЄ» його супротивник оголошується переможцем.

3. Якщо один учасник протягом однієї зустрічі отримує іншу оцінку «ВАЗА-АРИ», арбітр оголошує «ВАЗА-АРИ АВАСЕТ ІПОН».

4. Якщо арбітр помилково оголошує «ІПОН», коли учасники знаходились в положенні боротьби лежачи, і борці роз'єднались, тоді арбітр й бокові судді, в залежності за правилами «більшості з трьох», можуть повернути борців в першочергове положення, щоб не кривдити інтересів одного з них.

6. Якщо атакуючий борець приймає положення «мосту» (голова та ступні торкаються татамі) після проведеного кидка, арбітр оголошує «ІПОН».

1.9. Важка перемога «СОГО-ГАЧІ»

Арбітр оголошує «СОГО-ГАЧІ» в наступних діях:

а) Коли учасник має оцінку «ВАЗА-АРИ», а його супротивник послідовно отримує три покарання «ШИДО»;

б) Коли один учасник, чий супротивник має три покарання «ШИДО», отримує оцінку «ВАЗА-АРИ».

2. Терміни оцінок

2.1 Оцінка «ВАЗА-АРИ»

1. Арбітр «ВАЗА-АРИ» в тому випадку, коли за його думку, виконуюча технічна дія відповідає наступним критеріям:

а) учасник, виконуючи контроль, кидає супротивника та у кидку частково відсутнім є один з трьох критеріїв, необхідних для оцінки «ІПОН»;

б) учасник утримує свого супротивника, який не може піти з положення тримання, протягом 20 сек. чи більше, але менш ніж 25с.

2. ЕКВІВАЛЕНТ: коли один учасник отримує третє покарання «ШИДО», інший учасник отримує «ВАЗА-АРИ» негайно.

2.2 Оцінка «ЮКО»:

1. Арбітр оголошує оцінку «ЮКО» в тому випадку, коли на його думку, виконуюча технічна дія відповідає наступним критеріям:

а) учасник, виконуючи контроль, кидає супротивника на бік;

б) учасник утримує свого супротивника, який не може піти з положення утримання протягом 15 с. чи більше, але менш ніж 20с.

2.ЕКВІВАЛЕНТ: якщо один з борців отримує друге покарання «ШИДО», інший борець отримує оцінку «ЮКО» негайно.

2.3 Оцінка «КОКА»:

1.Арбітр оголошує оцінку «КОКА» в тому випадку, коли на його думку, виконуюча технічна дія відповідає наступним критеріям:

- а)учасник виконує контроль, кидає супротивника на одне плече або стегно;
- б) учасник утримує свого супротивника, котрий не може піти з положення утримання протягом 10 сек. чи більше, але менш ніж 15с.

2.ЕКВІВАЛЕНТ: якщо один з борців отримує перше покарання «ШИДО», інший борець отримує оцінку «КОКА» негайно.

3.Кидки на передню частину тулуба , коліно, руку (руки) або лікоть (лікть) можуть буди зараховані як атаки.

4.Утримання тривалістю менш ніж 10 с. повинно бути зараховуватись як атака.

2.4 Утримання «ОСАЄКОМІ»:

1.Арбітр оголошує «ОСАЄКОМІ» в тому випадку, коли, на його думку, виконуюча технічна дія відповідає наступним критеріям:

а)борець, якого утримують, контролюється супротивником і торкається спиною татамі однією або обома лопатками;

б) контроль може виконуватись з боків, зі сторони голови або зверху;

в) нога(ноги), тулуб борця, який виконує утримання не повинні контролюватися ногами супротивника;

г)будь-яка частина тулуба одного з борців повинна торкатися робочої зони.

2.Якщо борець, який проводить утримання, змінює без втрати контролю над суперником своє положення, час утримання продовжується до оголошення «ПОН» (або еквівалента), «ТОКЕТА» або «МАТЕ».

3.Якщо під час проведення утримання борець, який знаходиться в переможному положенні, здійснює дію, яка може бути покараною,арбітр оголошує «МАТЕ», і вертає учасників у початкове положення, оголошує покарання, а в разі необхідності і оцінку за утримання.

4.Якщо під час проведення утримання борець, який знаходиться в переможному положенні, здійснює дію, що може бути покараною, арбітр оголошує команду «СОНО-МАМА», торкаючись обох борців, оголошує покарання, а потім продовжує зустріч, виконуючи при цьому дію,що може бути покараною «ЙОШИ». Однак, якщо необхідно, арбітр оголошує покарання «ХАНСОКУ-МАКЄ», після виконання «СОНО-МАМА» консультується з боковими судьями, оголошує «МАТЕ», повертає учасників у початкове положення, оголошує «ХАНСОКУ-МАКЄ» та завершує поєдинок, оголошуючи «СОРС-МАДЕ».

5.Якщо обидва бокових суддів вважають, що утримання проводиться але арбітр не оголосив «ОСАЄКОМІ», вони показують жестом «ОСАЄКОМІ», після чого арбітр негайно оголошує «ОСАЄКОМІ».

6.Арбітр оголошує «МАТЕ» в проведенні утримання «ОСАЄКОМІ» на краю робочої зони, коли спортсмени загубили контакт з робочою зоною.

7.«ТОКЕТА» оголошується, якщо під час проведення утримання, один з учасників звільняється з положення утримання.

2.5 Больові прийоми

1. Больові прийоми виконуються на суглоби ліктя, шляхом перегинання або обертання.

2. Виконання больового прийому повинно бути зупинено, коли борець переходить в стійку.

3. Вдалим є виконання больового прийому тоді, коли супротивник каже «МАІТА», або стукає по татамі руками (рукою), або ногами (ногою).

2.6 Задушливі прийоми

1. Задушливі прийоми виконуються шляхом здавлення артерій шиї супротивника.

2. Забороняється виконувати задушливі прийоми пальцями рук.

3. Вдалим є виконання больового прийому тоді, коли супротивник каже «МАІТА», або стукає по татамі руками (рукою) або ногами (ногою), або втрачає свідомість. У цьому випадку арбітр дає команду «ПОН» і при необхідності запрошує лікаря.

2.7 Заборонені технічні дії та покарання

1. Заборонені дії поділяються на : незначні покарання («ШИДО») та значні («ХАНСОКУ МАКЕ»).

2. Арбітр повинен оголосити покарання «ШИДО» або «ХАНСОКУ МАКЕ» у залежності від порушення. Оголошення «ШИДО» автоматично відображається на оцінках супротивника.

3. У випадку оголошення покарання «ХАНСОКУ МАКЕ», учасника дискваліфікують, поєдинок закінчується.

4. Покарання може бути оголошено і після команди «СОРО МАДЕ» за порушення, яке було здійснене під час поєдинку, якщо результат поєдинку не був оголошений.

5. «ШИДО» (група незначних порушень).

Покарання «ШИДО» дається учаснику, який виконує незначне порушення:

1. Якщо спортсмен відходить від боротьби навмисно.

2. Якщо спортсмен більше 5 секунд проводить поєдинок без атаки в стійці.

3. Якщо спортсмен імітує атакуючі дії в стійці, або проводить ложні атаки в стійці.

4. Якщо спортсмен більше 5 секунд тримає рукав кімоно супротивника з метою захиститися, або закручує рукав кімоно.

5. Якщо спортсмен навмисно приводе в безладдя кімоно, перев'язує пасок без команди арбітра.

6. Якщо спортсмен переводить супротивника в положення лежачи не за правилами змагань.

7. Якщо спортсмен тримає рукою ногу супротивника без проведення кидка.

8. Якщо спортсмен зубами тримає дзюдогу супротивника.

9. Якщо спортсмен рукою або ногою давить в обличчя пасок, відворот дзюдоги супротивника.

10. Якщо спортсмен проводить задушливий прийом в положенні лежачі пальцями.

11. Якщо спортсмен під час боротьби навмисно виходить за межі робочої зони, або штовхає супротивника за межі робочої зони.

12. Якщо спортсмен піднімає з положення боротьби лежачі супротивника та кидає його на килим.

13. Якщо спортсмен підбиває опорну ногу супротивника при проведенні кидка «харай-гоши» (підхват під обидві ноги)

14. Якщо спортсмен не дотримується вказівок арбітра.

3. Терміни технічних дій у партері

3.1. ТЕХНІКА ПАДІННЯ (ME-WAZA)

Еко(Сокухо) - укемі	Yoko(Sokuho) -ukemi	На бік
Уширо (Кохо) - укемі	Ushiro(Koho) - ukemi	На спину
Мае (Дзенпо) - укемі	Maе(Zenpo) -ukemi	На живіт
Дзенпо - тенкай - укемі	Zenpo – tenkai -ukemi	Кувирок

3.2. ТЕХНІКА УТРИМАННЯ (ME-WAZA)

Кузуре – кеса - гатаме	Kuzure – kesa - gatame	Утримання з боку з захватом обох рук
Макура – кеса - гатаме	Makura – kesa - gatame	Утримання з боку з захватом своєї ноги
Уширо – кеса - гатаме	Ushiro - kesa - gatame	Зворотне утримання з боку
Кузуре – йоко - шихо - гатаме	Kuzure –yoko –shiho - gatame	Утримання поперек
Кузуре – камі - шихо - гатаме	Kuzure – kami –shiho - gatame	Утримання з боку голови
Кузуре – тате - шихо - гатаме	Kuzure – tate –shiho - gatame	Утримання верхи

3.3. ТЕХНІКА ЗАДУШЕННЯ(ME-WAZA)

Ката – джуджи - джиме	Kata – juji - jime	Задущлиий спереду схрещуючи руки (одна долонь у гору, друга донизу)
Гяку – джуджи - джиме	Gyaku - juji - jime	Задущлиий спереду схрещуючи долоні (долоні догори)
Намі -джуджи - джиме	Nami - juji - jime	Задущлиий спереду схрещуючи руки (долоні донизу)
Окурі – ері -джиме	Okuri – eri - jime	Задущлиий ззаду двома отворотами
Ката – ха -джиме	Kata – ha - jime	Задущлиий ззаду отворотом,тримаючи руку
Хадака - джиме	Nadaka -jime	Задущлеий ззаду плечем та передпліччям

3.4. ТЕХНІКА БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ

Уде - гарамі	Ude - garami	Вузол ліктя поперек тулуба
Уде - гатам	Ude - gatami	Важіль ліктя з упором на своє плече
Джиджі - гатам	Juji - gatami	Важіль ліктя під час захвату ногами
Хіза - гатаме	Hiza - gatami	Важіль ліктя коліном зверху
Хара – гатаме -	Hara- gatami	Важіль ліктя животом

Продовження табл.

Вакі – гатаме	Waki - gatami	Важіль ліктя пахвовою западиною
Кеса – уде - гарамі	Kesa- ude - garami	Вузол ліктя від утримання з боку
Кеса –уде - хішігі - гатамі	Kesa- ude - hishigi - garami	Важіль ліктя від утримання з боку

4. Терміни технічних дій у стійці.

4.1. ВИБЕДЕННЯ З РІВНОВАГИ КУДЗУШИ (KUZUSHI)

Мае - кудзуши	Maе - kuzushi	Уперед
Уширо - кудзуши	Ushiro - kuzushi	Позаду
Миги -кудзуши	Migi - kuzushi	Праворуч
Хидари - кудзуши	Hidari - kuzushi	Ліворуч
Мае – миги -кудзуши	Maе - migi - kuzushi	Уперед –праворуч
Уширо – миги -кудзуши	Ushiro - migi - kuzushi	Уперед -ліворуч
Уширо – хидари - кудзуши	Ushiro - migi - kuzushi	Позаду - ліворуч

4.2. ТЕХНІКА КИДКІВ НАГЕ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)

Де – аші - барай	de- achi - barai	Бокова підсічка під виставлену ногу.
Ко – учі - барай	Ko- uchi - barai	Підсічка зсередини під однойменну п'ятку
О – учі - барай	O - uchi - barai	Підсічка зсередини різнойменною п'яткою
Ко- сото -гарі	Ko – soto -gari	задня підсічка під п'ятку
О – учі - гарі	O – uchi -gari	Зачеп зсередини
Хіза - гурума	Hiza - guruma	Передня підсічка в коліно
Сасае – тсурі - комі - аші	Sasae – tsuri – komi - ashi	Передня підсічка
Окурі – аші - барай	Okuri – ashi -barai	Бокова підсічка
О –сото - отоші	O –soto - otoshi	Задня підніжка
О – сото -гарі	O –soto - gari	Відхврат під ногу зовні
Тай – отоші	Tai - otoshi	Передня підніжка
О –гоші	O - goshi	Кидок через стегно
Тані –отоші	Tani - otoshi	Посадка під дві ноги
Йоко – отоші	Yoko - otoshi	Бокова посадка («бичок»)
Іпон –сеоі - наге	Ipon –seoi -nage	Кидок через спину
Ко -учі - макікомі	Ko- uchi -makikomi	Зачеп зсередини під однойменну ногу
Томоє - наге	Tomoe - nage	Кидок упором ступнею в живіт
Йоко – томоє - наге	Yoko - tomoe - nage	Кидок упором ступнею в живіт вбік
Сумі – гаеші	Sumi - gaeshi	Кидок підсадом гомілкою сідаючи
Моторе – сеоі - наге	Motore –seoi - gari	Кидок через спину зі стандартного захвату
Кузуре- сеоі - наге	Kuzure –seoi - gari	Кидок через спину з одним захватом

Продовження табл.

Моторе - гаре	Motore - gari	Кидок захватом двох ніг
Хане – гоші	Hane – goshi	Підсад стегном і гомілкою
Аші – гурума	Ashi – guruma	Кидок уперед через ногу
Харай - гоші	Harai -goshi	Підхват під ногу зовні
Учімата	Uchimata	Підхват зсередини
Ушіро – гоші	Ushiromo- goshi	Підбив тазом з перекиданням
Утцурі - гоші	Utsuri -goshi	Зворотне стегно
Йоко - гурума	Yoko - guruma	Кидок через груди скручуванням
Ката – гурума	Kata - guruma	Кидок через плечі «млин»
Те – гурума	Te - guruma	Боковий переворот
Сурі –наге	Suri – nage	Передній переворот
Сото - макікомі	Coto - makakomi	Кидок через спину із захватом руки під пліччє
Хабарелі	Habarely	Змішані перевороти -техніка Хабарелі
Учімата – сукаші	Uchimata – sukashi	Кидок тільки одними руками
Укі – ваза	Uki - Waza	Передня підніжка на п'ятці сідаючи
Йоко – вагаре	Yoko - wakare	Передня підніжка через тулуб з падінням
Сукуі - наге	Sukuri - nage	Зворотний захват стегна і таза
Цубон	Tsubon	Кидки захватом за штани

4.3. ТЕХНІКА КОМБІНАЦІЙ РЭНСОКУ-ВАДЗА(RENZOKU-WAZA)

Ката- аші – дорі – сасае –цурікомі -аші	Передня підсічка із захватом ноги
Ката – аші – дорі-о - учі- гарі	Зачеп зсередини із захватом ноги
Ката – аші – дорі – сарай - гоші	Підхват із захватом ноги
Ката – аші – дорі – тай - отоші	Передня підніжка із захватом ноги
Укі – гоші – тай - отоші	Кидок через стегно – передня підніжка
Коші – гурума –харай - гоші	Кидок через стегно – підхват
Цурікомі-гоші - учімата	Кидок через стегно – підхват зсередини
Де – аші – гарай – тай - отоші	Бокова підсічка –передня підніжка
Де – аші – гарай – сасае –цурікомі -аші	Бокова підсічка –передня підсічка
Де – аші – гарай – харай - гоші	Бокова підсічка – підхват
Де – аші – гарай – сеоі - наге	Бокова підсічка – підхват зсередини
Тай – отоші – кучі - отоші	Передня підніжка – кидок за ноги
Сасае –цурікомі –аші –о- сото -отоші	Передня підніжка – задня підніжка
Сеоі – наге – ко- учі- гарі	Кидок через спину – підсічка зсередини
Учімата –о – учі -гарі	Підхват зсередини – зачеп зсередини
Ко – учі –гарі – сеоі -наге	Підсічка зсередини – кидок через спину
Кучікі - таотоші– сеоі -наге	Кидок за ноги – кидок через спину
О – сото – отоші - сеоі - наге	Задня підніжка – кидок через спину
Учімата – тай - отоші	Підхват – задня підніжка
Ко – сото –гаке –кісіцу - гаєші	Зачеп знаружи – кидок під п'ятку
Ко – сото - о – учі – гарі	Зачеп зсередини – зачеп зовні

Продовження табл.

О – учі – гарі – тай - отоші	Зачеп зсередини –передня підніжка
О – учі – гарі – сеоі - наге	Зачеп зсередини – кидок через спину
Сеоі - наге -о – учі – гарі	Кидок через спину- зачеп зсередини
Тай - отоші -о – учі – гарі	Передня підніжка - зачеп зсередини

4.4. ТЕХНІКА КОНТРПРИЙОМІВ КАЕШИ-ВАДЗА (KAESHI-WAZA)

Харай – гоші – ушіро- гоші	Підсад - підхвата
Учімата – тай - отоші	Підхват – передня підніжка
Сеоі – наге – те - гурума	Кидок через спину - боковий переворот
сасае –цурікомі –аші- кучікі - таоші	Кидок за ноги - передня підсічка
Те – гурума - учімата	Підхват зсередини - боковий переворот
Ко –сото –гаке - учімата	Зачеп зовні - підхват
Ко – учі –гарі – ко –сото -гарі	Підсічка зсередини – підсічка передня
Сеоі – наге – ура - наге	Кидок через спину – кидок через груди

4.3. ЗАБОРОНЕНА ТЕХНІКА КИНШИ-ВАДЗА (KINSHI-WAZA)

Єско – коері - ваза	Переворот із захватом рук
Йоко – коері - ваза	Переворот із захватом руки і ноги
Не – коері- ваза	Переворот ногами
Кані - басамі	Кидок « ножиці »
Кавазу - гаке	Кидок з обвиванням гомілкою
Дакі -аге	Піднімання з партера

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерация дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005.
2. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006.
3. Дзюдо: Методические рекомендации с физической культуры для студентов Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006.
4. Ерегина С. В. Теоретические основы для студентов физкультурных вузов. — М.: Еслан, 2005.
5. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексное оценивание физической подготовленности дзюдоистов . 2007.
6. Дзюдо Кано. Дзюдо кехон. Учебник с дзюдо. – Токіо, 1931.
7. Рудман Д. Самбо: Техника борьбы лежа. - М.: ФіС, 1982.
8. Пархомович Г.П. Основы Классического дзюдо. – Пермь: Урал – преса, 1993.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Словник термінів з боротьби дзюдо
(для студентів усіх спеціальностей академії
з дисциплін «Фізичне виховання»,
«Фізична культура»)

Укладач: **Кривіч** Сергій Миколайович

Відповідальний за випуск *В. М. Клочко*

Редактор: *З. І. Зайцева*

Комп'ютерне верстання: *К. А. Алексанян*

План 2011, поз. 278 М

Підп. до друку 11.05.11

Друк на різнографі

Тираж 50 пр.

Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 0,9

Зам. №

Видавець і виготовлювач:
Харківська національна академія міського господарства,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rektorat@ksame.kharkov.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК №4064 від 12.05.2011