

Удержания в ДЗЮДО.



10 ГЛАВНЫХ УДЕРЖАНИЙ.

Презентация подготовлена на основе учебного фильма: **Osaekomi-waza**. Это **5 фильм** из серии **Kodokan 2021**. Фильм можно купить или скачать на сайте kfvideo.ru



Продукция Каллиста Фильм
+7-916-124-59-49

Kesa-gatame – удержание с боку.

Продукция Каллиста Фильм +7-916-124-59-49



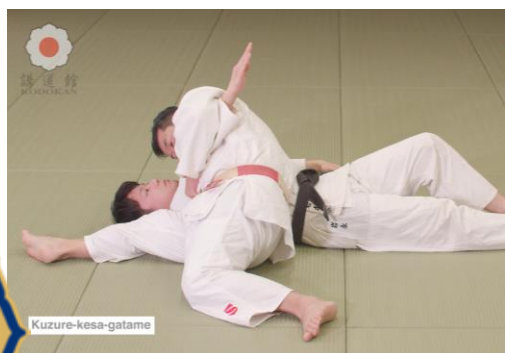
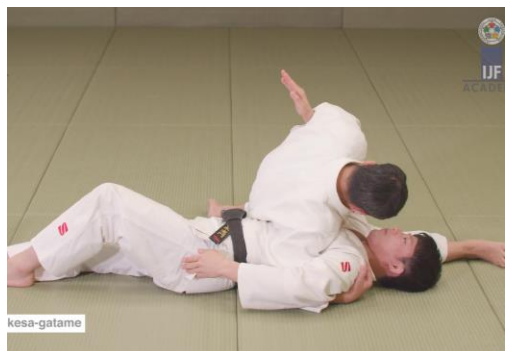
Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается сбоку от атакуемого. Одной рукой делает захват шеи, а другой захватывает руку. Боком прижимается к атакуемому. Для поддержания позиции широко ставит ноги. Боковой частью головы прижимается к атакуемому.

Приёмы удержания относятся к разделу борьбы дзюдо Katame – Waza (Борьба лёжа). Техника удержаний Osaekomi – waza (по классификации института KODOKAN) делится на 10 приёмов. [Данный перечень удержаний предлагается на официальном сайте института Кодокан.](#)

Презентация подготовлена на основе учебного фильма: Osaekomi-waza. Это 5 фильм из серии Kodokan 2021. Фильм можно купить или скачать на сайте kfvideo.ru

Kuzure-kesa-gatame – удержание с боку с захватом из под руки.

Продукция Каллиста Фильм +7-916-124-59-49



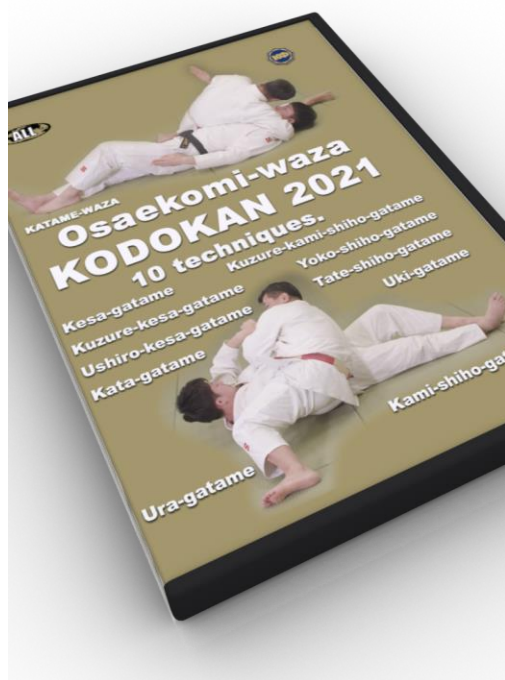
В этом удержании сохраняются почти все захваты, как в удержании kesa-gatame (удержание с боку). Меняется только один захват. Отпускается захват шеи, и захватывается рука под плечом.

Темы которые нужно разбирать при обучении приёмам удержание.

- Сколько длится удержание и как в правилах объясняют приём удержание.
- Виды удержаний (русское название и международная терминология).
- Зачем делать этот приём. Какая преследуется цель.
- В каких случаях удержание не считается.
- Какую роль выполняет атакующий борец и какую роль выполняет защищающийся борец.
- Способы предупреждения удержаний.
- Борцовский мост и его роль при уходе с удержаний.

Презентация подготовлена на основе учебного фильма: Osaekomi-waza. Это 5 фильм из серии Kodokan 2021. Фильм можно купить или скачать на сайте kfvideo.ru

Ushiro-kesa-gatame – обратное удержание с боку.



Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается сбоку от атакуемого и разворачивается спиной к голове атакуемого, а боком к туловищу. Одну руку захватывает к себе в подмышку, а другой захватывает брюки. Ноги ставятся широко для сохранения равновесия.

Темы которые нужно разбирать при обучении приёмам удержание.

- Что обозначает команда «осаекоми» и «такета».
- Что обозначает команда «соно-мама» при выполнении удержания и как себя вести в этой ситуации.
- Продолжать делать удержание или нет если время схватки закончилось.

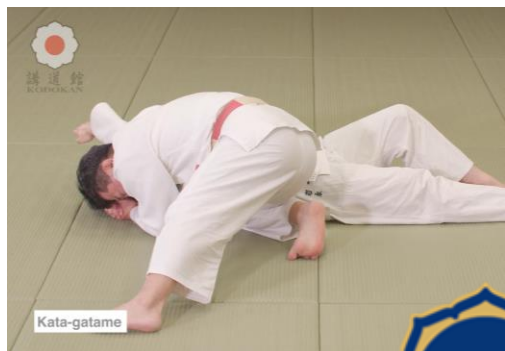
Продукция Каллиста Фильм +7-916-124-59-49

Презентация подготовлена на основе учебного фильма: Osaekomi-waza. Это 5 фильм из серии Kodokan 2021. Фильм можно купить или скачать на сайте kfvideo.ru

Kata-gatame – удержание с фиксацией плеча головой.



Продукция Каллиста Фильм +7-916-124-59-49

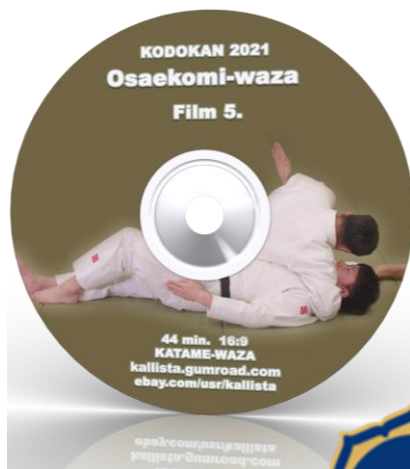


Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается сбоку от атакуемого опираясь на одно колено. Двумя руками захватывает шею (обязательно с рукой атакуемого). Вторая нога отставлена в сторону для поддержания равновесия.

Темы которые нужно разбирать при обучении приёмам удержание.

- Зачем переходить с удержания на удержание и как это делать.
- В каких положениях борьбы лёжа легче защититься от удержаний.
- Какие опасные действия нельзя делать пытаясь уйти с удержаний.
- На какой пояс сдаётся техника приёма удержание ([посмотреть можно здесь](#)).
- Как уйти от удержаний в дзюдо.

Презентация подготовлена на основе учебного фильма: Osaekomi-waza. Это 5 фильм из серии Kodokan 2021. Фильм можно купить или скачать на сайте kfvideo.ru



Kami-shiho-gatame – удержание со стороны ГОЛОВЫ.

Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается со стороны головы атакуемого. Руки согнутые в локтях захватывают пояс. Ноги согнуты в коленях. Туловище прижимает голову атакуемому.



Темы которые нужно разбирать при обучении приёмам удержание.

- Как выполнить переход после броска на удержание.
- Как перейти от удержания к болевому приёму.
- Как перейти от болевого приёма к удержанию.
- Как сдаваться при опасной ситуации во время удержания.

Продукция Каллиста Фильм +7-916-124-59-49

Презентация подготовлена на основе учебного фильма: Osaekomi-waza. Это 5 фильм из серии Kodokan 2021. Фильм можно купить или скачать на сайте kfvideo.ru

Kuzure-kami-shiho-gatame - удержание со стороны головы с захватом руки.



Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается со стороны плеча атакуемого. Одна рука захватывает пояс, а другая прижимает к себе руку атакуемого. Ноги согнуты в коленях.

Для всех удержаний есть общие правила.

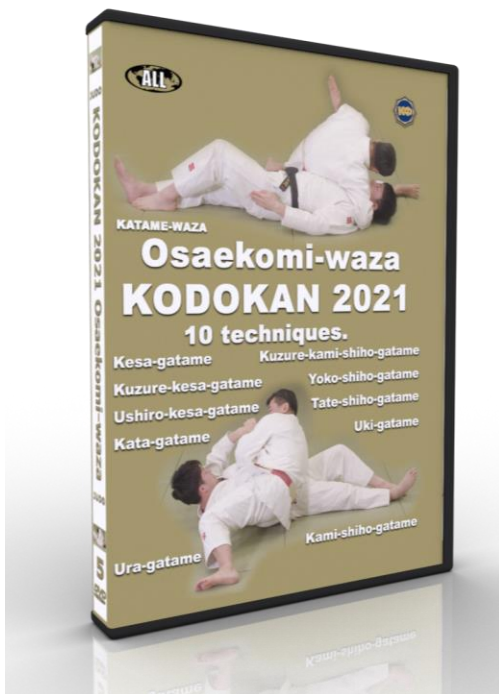
- Первое правило - туловище атакуемого выполняет функцию "прижимающего пресса".
- Второе правило - руки атакующего стараются удержать атакуемого в выигранной позиции и, как можно больше лишить его подвижности.
- Третье правило - ноги атакующего выполняют роль опоры или дополнительного упора для поддержки равновесия.



Продукция Каллиста Фильм +7-916-124-59-49

Презентация подготовлена на основе учебного фильма: Osaekomi-waza. Это 5 фильм из серии Kodokan 2021. Фильм можно купить или скачать на сайте kfvideo.ru

Yoko-shiho-gatame – удержание поперёк.



Продукция Каллиста Фильм +7-916-124-59-49



Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается с боку у атакуемого. Одна рука под головой захватывает воротник кимоно, а другая между ног захватывает пояс. Атакующий лежит поперёк туловища атакуемого. Ноги ставятся широко.

Эффективность атакующих действий при выполнении приёма удержание.

Успешность атакующих действий зависит:

- от умения правильно выбрать нужный захват для каждого удержания;
- от правильного давления туловищем на туловище атакуемого;
- от правильного расположения ног для поддержки равновесия;
- от своевременного взаимодействия между собой рук, ног, головы и туловища;
- от умения передвигаться во время выполнения удержания и при этом не терять выбранное удержание.



Презентация подготовлена на основе учебного фильма: Osaekomi-waza. Это 5 фильм из серии Kodokan 2021. Фильм можно купить или скачать на сайте kfvideo.ru

Tate-shiho-gatame – удержание верхом.



Продукция Каллиста Фильм +7-916-124-59-49



Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается сверху на атакуемом. Одна рука захватывает шею. Голова прижимает руку атакуемого. Вторая рука поддерживает равновесие. Ноги согнуты в коленях.



Как защищаться от удержаний можно увидеть в фильме: **Osaekomi-waza KODOKAN 2021**.

В фильме для каждого приёма показано 1-2 основных вариантов защиты и ухода. Некоторые способы защиты неизвестны для дзюдоистов России. **Фильм можно купить или скачать на сайте kfvideo.ru**



Презентация подготовлена на основе учебного фильма: Osaekomi-waza. Это 5 фильм из серии Kodokan 2021. Фильм можно купить или скачать на сайте kfvideo.ru



Uki-gatame - удержание верхом при захвате руки на болевой прием — рычаг локтя.

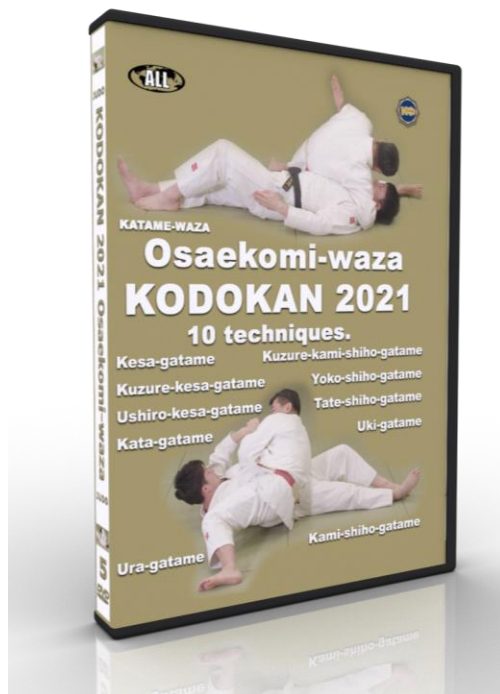
Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается сверху на атакуемом в положении болевого приёма. Для того чтобы удержание засчитывалось убирается нога с головы. Одна рука делает захват руки, как на болевой приём, а другая опускается на татами для удержания этого положения.

Данное удержание хорошо комбинируется с болевым приёмом Ude-hishigi-juij-gatame (перигибание локтевого сустава между ног). Если не возможно расцепить "замок" из рук и выполнить болевой приём, то чтобы продолжить атаку применяют это удержание. А если при выполнении этого удержания защищающийся забывает о защите рук, то переходят на болевой приём.

Продукция Каллиста Фильм +7-916-124-59-49



Ura-gatame – удержание спиной.



Для этого удержания характерна следующая позиция. Атакующий располагается спиной к атакуемому. Одна рука захватывает руку атакуемого, а другая делает захват за брюки.

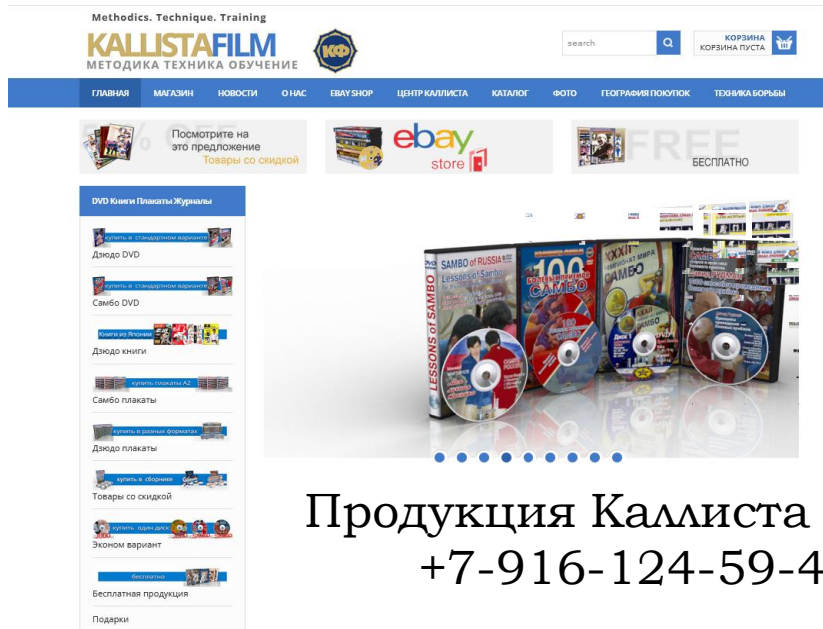


Данное удержание часто комбинируется с Ushiro-kesa-gatame – обратное удержание с боку.

Продукция Каллиста Фильм +7-916-124-59-49

Презентация подготовлена на основе учебного фильма: Osaekomi-waza. Это 5 фильм из серии Kodokan 2021. Фильм можно купить или скачать на сайте kfvideo.ru

Если вы не нашли нужную информацию посетите сайт kfvideo.ru



Продукция Каллиста Фильм
+7-916-124-59-49

