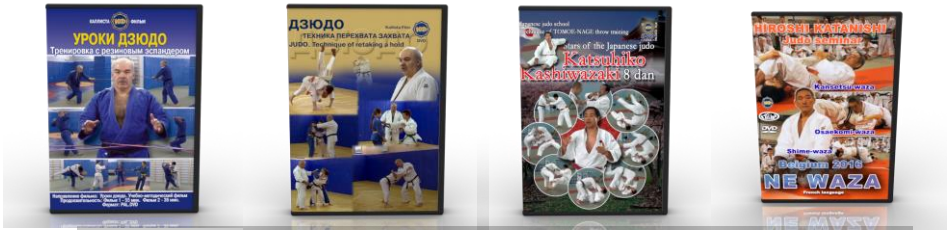
КАЛЛИСТА ФИЛЬМ

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

КАЛЛИСТА ФИЛЬМ

Какие действия может делать борец в процессе борьбы за захват.

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

КАЛЛИСТА ФИЛЬМ

Действия борца в процессе борьбы за захват.

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.

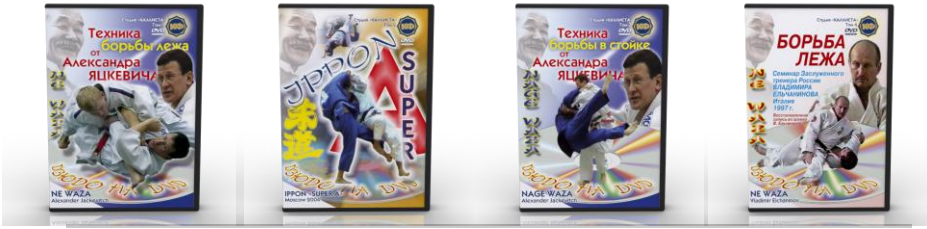
kfvideo.ru

КАЛЛИСТА ФИЛЬМ

Действия борца в процессе борьбы за захват.

8-916-124-59-49

УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО ДЗЮДО



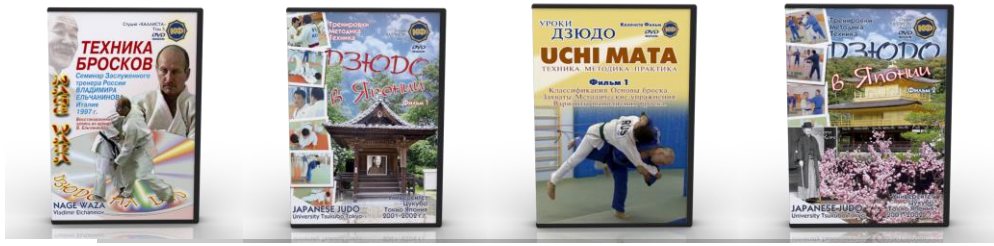
Выполнение ложных или обманных движений корпусом с поворотами, наклонами, вращениями

kfvideo.ru

КАЛЛИСТА ФИЛЬМ

Действия борца в процессе борьбы за захват.

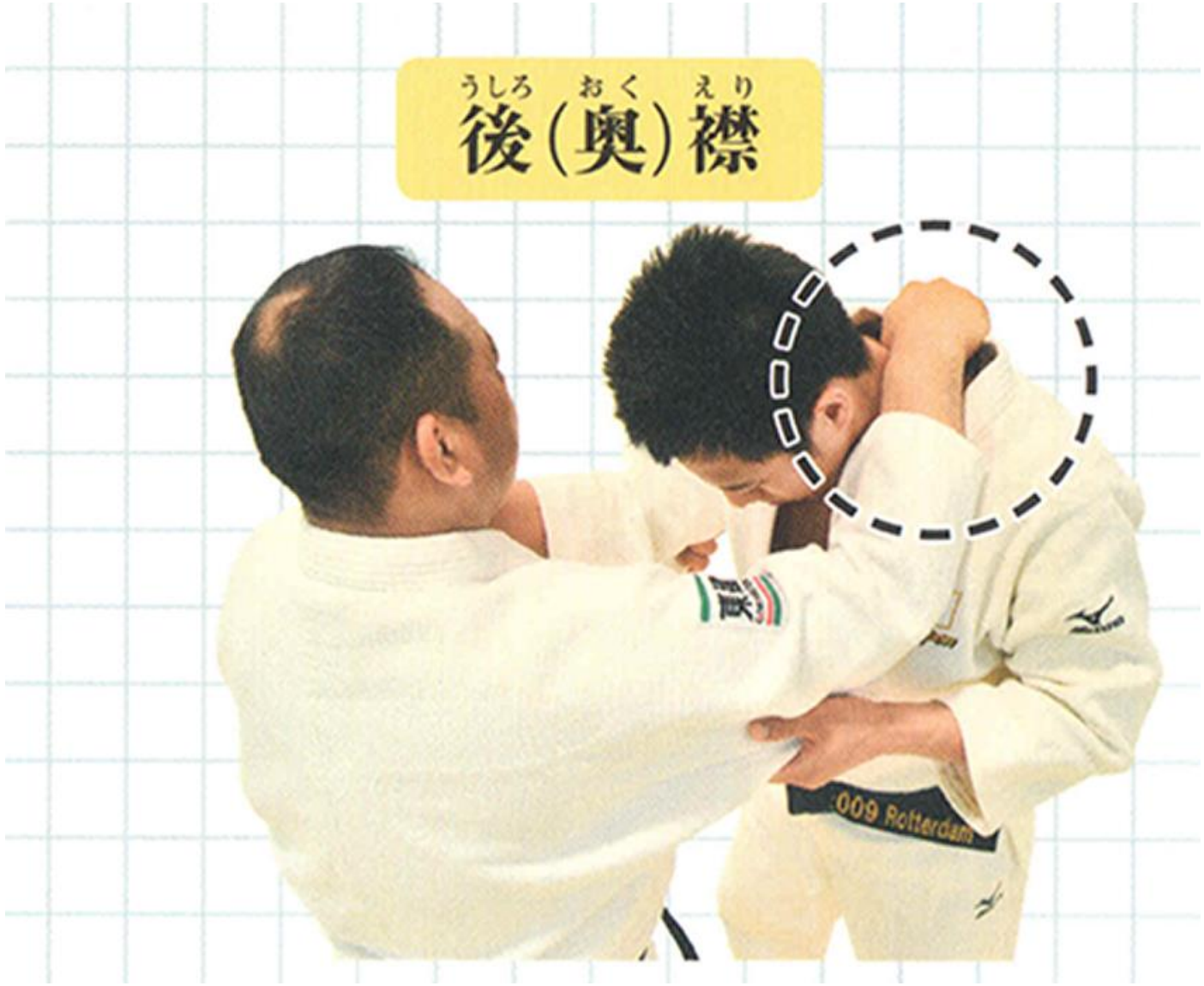
УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО ДЗЮДО



8-916-124-59-49

Выполнение всевозможных движений руками. К которым можно отнести перехват кимоно, удержание или отпускание 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



КАЛЛИСТА ФИЛЬМ

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

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 отменены.

8-916-124-59-49

УЧЕБНЫЕ ФИЛЬМЫ ПО ДЗЮДО

kfvideo.ru

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

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