

Bočne tehnike bacanja (Koshi Waza)



“Non scholae, sed vitae discimus – Ne za školu, već za život učimo”

Latinska poslovice



- Tadahiro Nomura – jedan od najvećih legendi Džudoa - do sada jedini džudista koji je tri puta uzastopno osvajao zlato na Olimpijskim Igrama

Bočne tehnike bacanja (Koshi-Waza)

- Uspješna realizacija bočnog bacanja zahtjeva kontakt između boka Torija i abdomena Ukea. Bočna bacanja Tori uvijek izvodi naprijed i u stranu, a preduslov za plasiranje bočnih bacanja jeste dobro ostvaren Kuzushi (narušavanje ravnoteže). U zavisnosti od položaja i dijela tijela koji dominira prilikom izvođenja bacanja razlikujemo:

1. Tehnike bacanja preko boka
2. Tehnike izbijanja bokom uz pomoć noge



U bočne tehnike bacanja ubrajamo:

1. Harai-Goshi
2. Uchi-Mata
3. Koshi-Guruma
4. Uki-Goshi
5. O-Goshi
6. Tsurikomi-Goshi

NAPOMENA: Nabrojane su samo tehnike koje su uključene u praktični dio ispita



Savjet !!!

- Predlaže se, za svaku tehniku bacanja, da se prvo pregleda video prikaz iste, a nakon toga pročita detaljni opis !



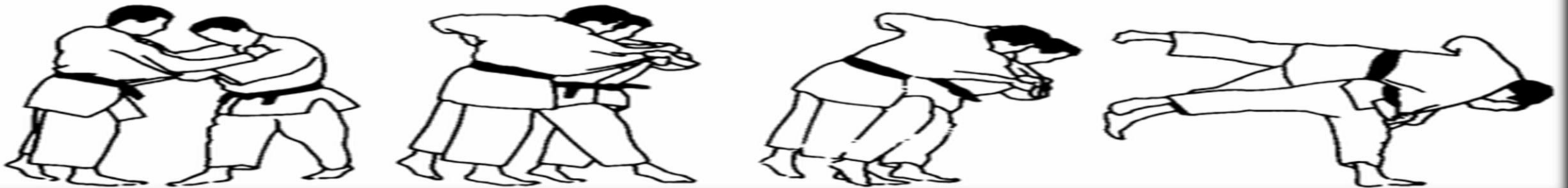
Harai-Goshi

- Momenat za napad ovom tehnikom jeste kada uke iskorači desnom nogom i prenese težište na istu. Iz desnog prirodnog garda, iskorakom desne noge dijagonalno u desnu stranu, Tori postavlja nogu ispred Ukeove desne noge na odstojanje za dužinu stopala. Uz povlačenje svoje lijeve ruke, uz istovremeno postavljanje desne podlaktice ispod Ukeovog pazuha, Tori prebacuje njegovo težište na desnu nogu. U sledećoj fazi Tori zanoženjem desne noge i okretom za 180 stepeni prebacuje težište tijela na lijevu nogu. Pretklonom tijela i uz snažno zanoženje desnom nogom, Tori baca Ukea izbacujući mu nogu zadnjom stranom noge, predjelom od potkoljenice do kuka.



Prikaz tehnike nalazi se na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=gclWtS-9Ms>

HARAI-GOSHI



Uchi-mata – “Kraljica bacanja”

- Momenat za izvođenje ove tehnike jeste kada se Uke nalazi u širem raskoračnom stavu i sa tijelom naprijed. Iz desnog prirodnog garda, Tori iskorakom desne noge dijagonalno u lijevu stranu, postavlja stopalo ispred Ukeove desne noge i privlači ga na sebe. Prilikom privlačenja, Tori ubacuje desnu podlakticu ispod Ukeovog lijevog pazuha, dok njegovu lijevu ruku povlači prema svom licu. Zanoženjem lijeve noge, Tori izvodi okret za 180 stepeni, prenoseći svoju težinu tijela na lijevu nogu. Nakon zanoženja lijeva noga treba da je u blagoj fleksiji i dublje između Ukeovih nogu. U fazi napada, Tori snažnim zanoženjem desne noge napada Ukeovu unutrašnju stranu desne natkoljenice i baca odlaskom tijela u pretklon. U momentu zanoženja desnom nogom Tori snažno povlači Ukea sa obje ruke bacajući ga na strunjaču.



Prikaz tehnike nalazi se na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=N9lpqFLKqvE>





Harai-Goshi i Uchi-mata su specijalke Amela Mekića – Evropskog šampiona iz 2011 god.

Koshi-Guruma

Iz desnog prirodnog garda Tori hvata Ukeov desni okolovratnik kimona desnom rukom, a rukav njegove desne ruke svojom lijevom u visini nadlaktice. Iskorakom desne noge dijagonalno u lijevu stranu, Tori postavlja svoju nogu ispred Ukeove desne noge, uz istovremeno povlačenje Ukea sa obje ruke prema sebi. Kada izvuče protivnika iz ravnoteže i osloni ga na svoj desni bok, Tori polukružnim zakorakom lijeve noge preko prstiju desne noge vrši okret za 180 stepeni u odnosu na Ukea, pri čemu svojom desnom rukom obuhvata Ukea oko vrata. Nakon okreta bok Torija pomjeren je blago u desnu stranu, a noge paralelne u blagom polučučnju. Opružanjem nogu i polaskom tijela u pretklon, Tori odvaja noge Ukea od strunjače, bacajući ga preko svog desnog boka.



Prikaz tehnike nalati se na linku: https://www.youtube.com/watch?v=psG_Xx8NiIA

KOSHI-GURUMA



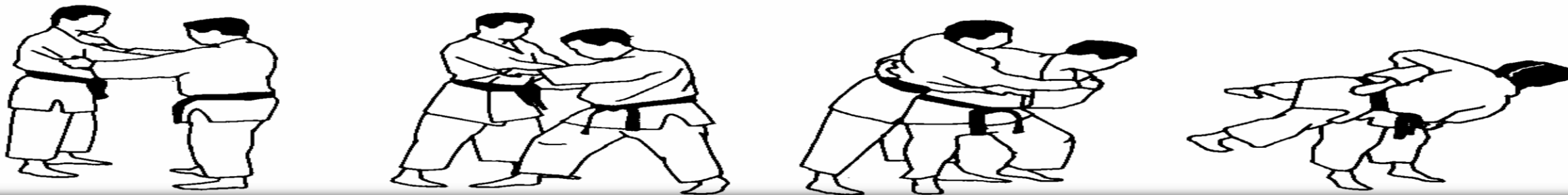
Uki-Goshi

- Po principu izvođenja tehnika bacanja Uki-Goshi je slična tehnici Koshi-Guruma. Iz desnog prirodnog garda Tori svojom desnom rukom prihvata Ukeov lijevi rever kimona, a desnom njegov lijevi rukav u visini nadlaktice. Iskorakom desne noge dijagonalno u lijevu stranu, Tori postavlja nogu ispred Ukeove desne noge i istovremeno ga privlači prema sebi. Nakon izvlačenja protivnika iz ravnoteže i postavljanja na svoj desni bok, Tori zakorakom lijeve noge preko prstiju desne, vrši okret za 180 stepeni u odnosu na Ukea, obuhvatajući desnom rukom Ukea oko struka. Istovremeno snažno svojim desnim kukom "razbija" stav Ukea i baca ga na tlo.



Prikaz tehnike nalazi se na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=5jVF6r366Kg>

UKI-GOSHI





Amel Mekić u borbi

O-Goshi

Iz desnog prirodnog garda Tori desnom rukom prihvaća Ukeov desni rever kimona, a lijevom njegov rukav desne ruke u visini nadlaktice. Iskorakom desne noge dijagonalno u lijevu stranu, Tori postavlja desnu nogu ispred Ukeove desne uz istovremeno povlačenje sa obje ruke prema sebi. Kada izvuče protivnika iz ravnoteže i osloni ga na svoj desni bok, Tori polukružnim zakorakom lijeve noge preko prstiju desne vrši okret za 180 stepeni u odnosu na Ukea, obuhvatajući ga svojom desnom rukom oko struka. Nakon okreta bok Torija je naspram Ukeovog boka, a koljena blago fleksirana. Opružanjem nogu i odlaskom tijela u pretklon, Tori odvaja noge Ukea od strunjače i baca ga.



Prikaz tehnike nalazi se na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=VLYKx-Fwhxg>



Tsurikomi-Goshi

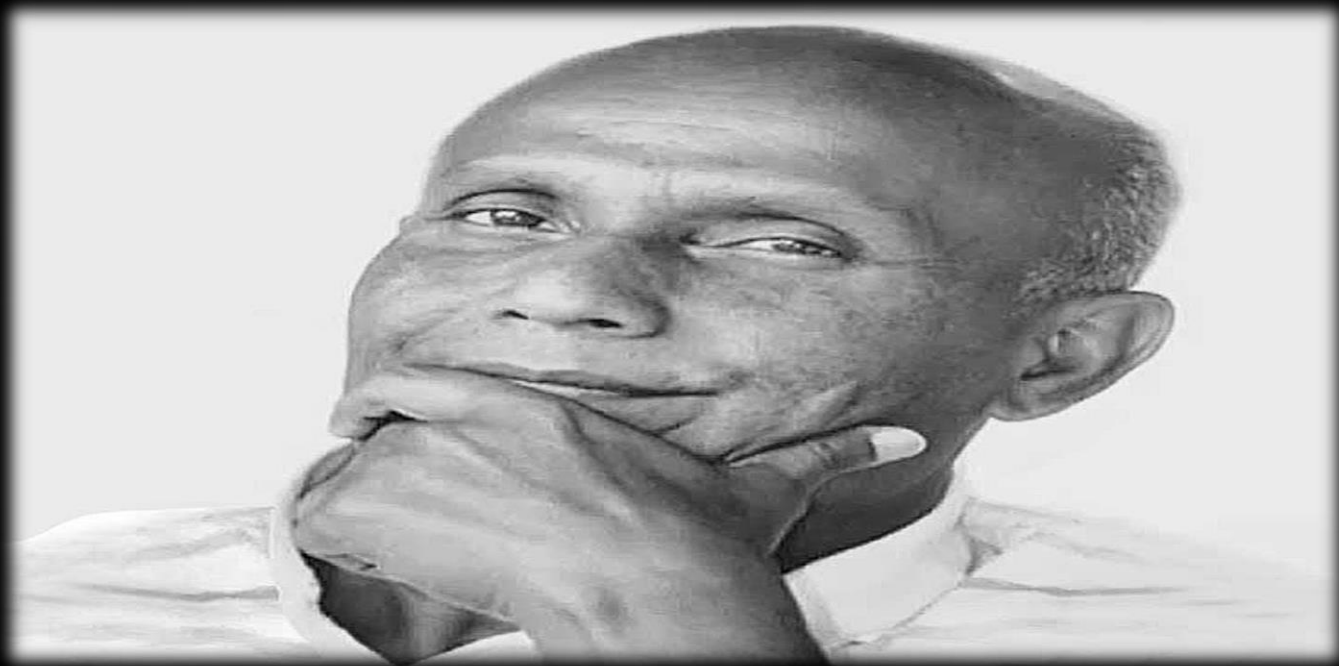
Momentat za izvođenje ove tehnije jeste kada je Uke u većem raskoračnom stavu i opruženim rukama prema naprijed. Iz osnovnog desnog garda, iskorakom desne noge dijagonalno u lijevu stranu, Tori postavlja desnu nogu ispred Ukeove desne na rastojanje dužine stopala i povlači Ukea sa obje ruke na svoj desni bok. Zakorakom lijeve noge preko prstiju desne, Tori vrši okret za 180 stepeni u odnosu na Ukea, desnu ruku povlači prema gore i ubacuje svoju desnu podlakticu ispod Ukeovog lijevog pazuha. Opružanjem nogu, desne ruke i odlaskom tijela u pretklon Tori odvaja noge Ukea od strunjače bacajući ga preko svog desnog boka.



Prikaz tehnike nalazi se na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=4HJumX7ArOI>

TSURI-KOMI-GOSHI





“Juče sam bio pametan i htio mjenjati svijet, a danas sam mudar, stoga mjenjam sebe”

Sri Chinmoy





HVALA NA PAŽNJI !!!