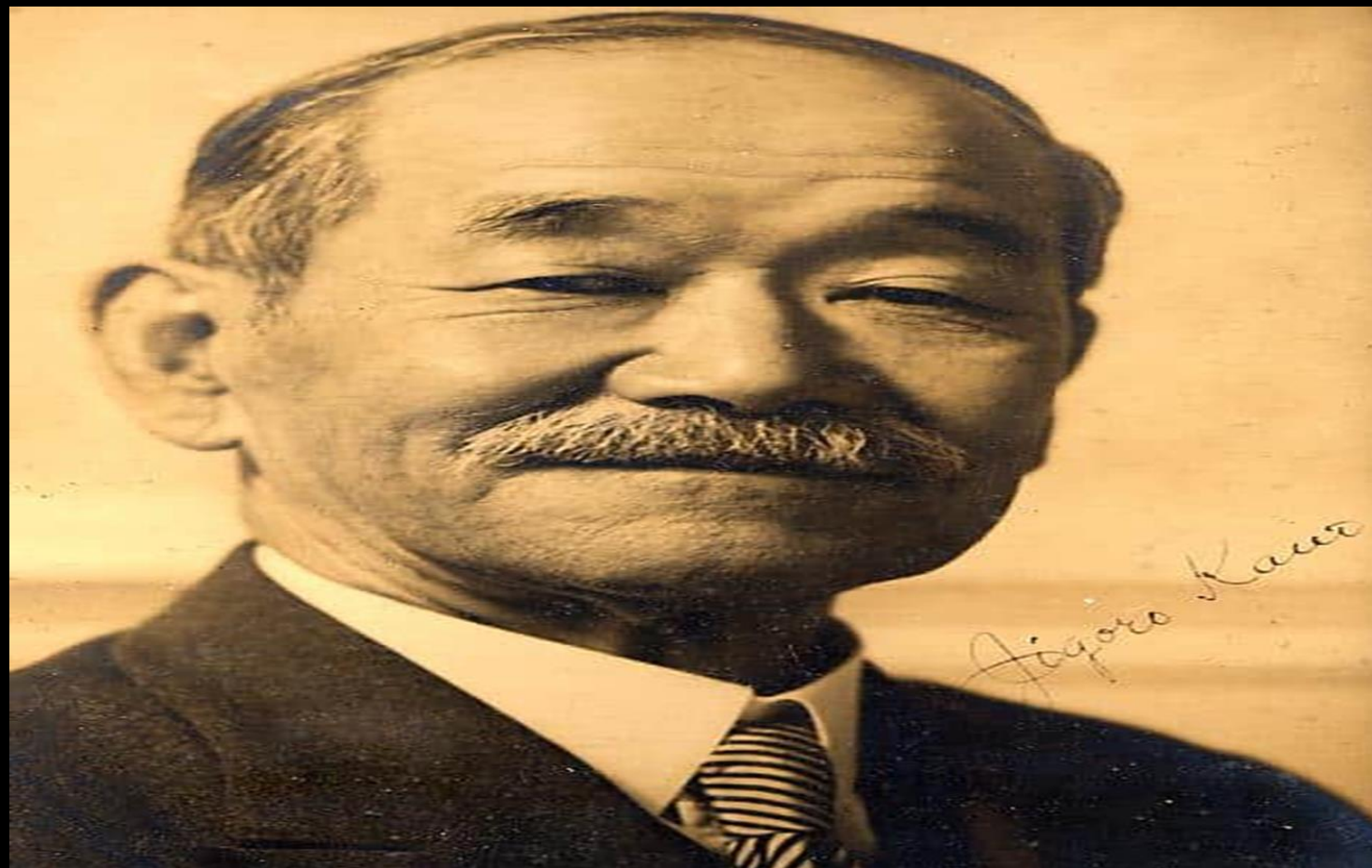




RUČNE TEHNIKE BACANJA (TE WAZA)

“Budi kao potok, a ne kao talas. Potok tiho teče i uvijek nađe prolaz kroz prepreku, a talas udari i nestane, a prepreka i dalje ostaje.”

Japanska poslovice



JIGORO KANO

- Pojedini autori ručna bacanja dijele u dvije grupe:

1. Ramenska bacanja (Kata-waza)
2. Ručna bacanja (Te-waza)

- Ručne tehnike bacanja :

1. Tai-Otoshi
2. Ippon-Seoi-Nage
3. Morote-Seoi-Nage
4. Kata-Guruma



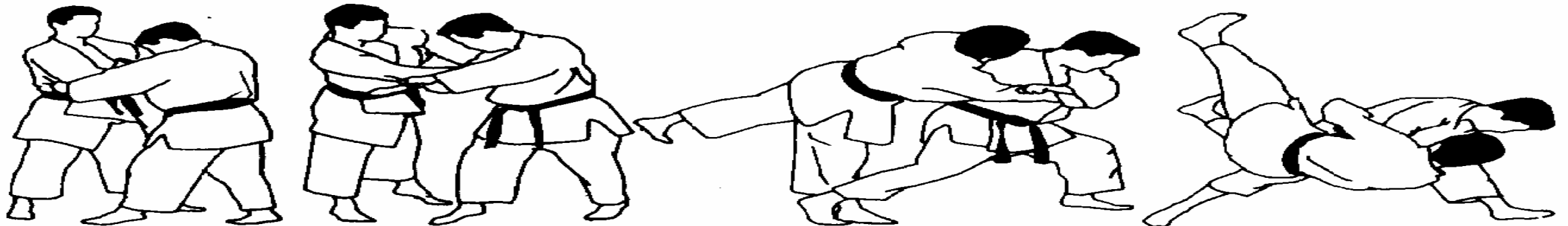
NAPOMENA: Nabrojane su samo one tehnike koje su uključene u praktični dio ispita.

Tai-Otoshi

- Momenat za izvođenje ove tehnike je kada Uke iskorači desnom nogom i težište tijela prebaci na istu. Tori svojom lijevom rukom drži Ukea za desni rukav iznad lakta, a desnom ga hvata za lijevi rever u visini ključne kosti. Iskorakom desne noge dijagonalno u lijevu stranu Tori povlačenjem Ukeove desne ruke prebacuje njegovo težište tijela na desnu nogu. Nakon prenošenja Ukeovog težišta na desnu nogu, Tori postavlja svoju lijevu nogu iza svoje desne, istovremeno postavljajući svoju desnu podlakticu ispod Ukeovog lijevog pazuha. Iz ove pozicije Tori izvodi otkorak desnom nogom i prebacuje težište tijela na istu, koja se nalazi ispred Ukeove potkoljenice. Tori oprižanjem blago fleksiranih nogu, odlaskom u pretklon i povlačenjem svoje lijeve ruke na dolje, izvodi bacanje preko svoje opružene desne noge.



TAI-OTOSHI



- Priprema za izvođenje tehnike:
- Tori se postavlja naspram Ukea na odstojanju od jednog koraka. Iskorakom desne noge dijagonalno u lijevu stranu Tori svojom lijevom rukom prihvata Ukeovu desnu ruku. U sledećoj fazi Tori izvodi zakorak lijevom nogom i postavlja je ispred Ukeove desne uz blagi potčučanj i istovremeni prethvat Ukeove desne ruke u lijevu. U završnoj fazi vježbe, Tori sažno povlači Ukea desnom rukom na svoja leđa.



Tehnika izvođenja prikazana je u video snimku 1.

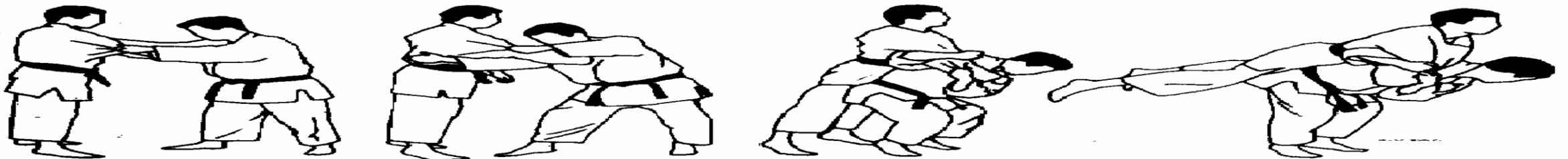
Ippon-Seoi-Nage

- Ippon-Seoi-Nage predstavlja jednu od najpopularnijih tehnika bacanja. Momenat za izvođenje ove tehnike jeste kada Uke iskorači desnom nogom u stranu i prebaci težište tijela na istu. Tori prihvata Ukeov lijevi rever kimona desnom rukom, a desni rukav u predjelu nadlaktice lijevom. Iskorakom desne noge dijagonalno u lijevu stranu, Tori je postavlja ispred Ukeove desne noge. Prilikom iskoraka, Tori lijevom rukom snažno povlači Ukea prema sebi, a desnu ruku pušta i postavlja je ispod Ukeovog pazuha (šaka mora biti u pesnici). Nakon zanoženja Tori svoju lijevu ruku gura prema dolje, a desnu prema gore. U fazi bacanja Tori vrši ekstenziju sa obje noge koje su bile u polučučnju i istovremeno odvaja Ukeove noge od strunjače i baca ga preko svog desnog ramena odlaskom tjela u pretklon.



- *Tehnika izvođenja prikazana je u video snimku 2.*

IPPON-SEOI-NAGE



Morote-Seoi-Nage

- Elementi tehnike Morote-Seoi-Nage (ulazak, okret tjela za 180 stepeni i postavljanje boka) identični su sa prethodno opisanom tehnikom Ippon-Seoi-Nage. Iz prirodnog desnog garda, desnom rukom Tori prihvata Ukeov lijevi rever u visini ključne kosti, a lijevom desni rukav u predjelu nadlaktice. Iskorakom desne noge dijagonalno u lijevu stranu, Tori povlači Ukea prema sebi podižući laktove prema gore. Zanoženjem desne noge Tori okreće tijelo za 180 stepeni, postavlja desnu podlakticu ispod Ukeovog desnog pazuha, pri čemu lijevu ruku povlači znažno prema dolje. Odlaskom tijela u pretklon i opružanjem blago savijenih nogu Tori odvaja Ukea od strunjače i baca ga preko desnog boka.



- *Tehnika izvođenja prikazana je u video snimku 3.*





Isao Okano – Jedan od najpoznatijih borbenih umjetnika tehnike Seoi-Nage

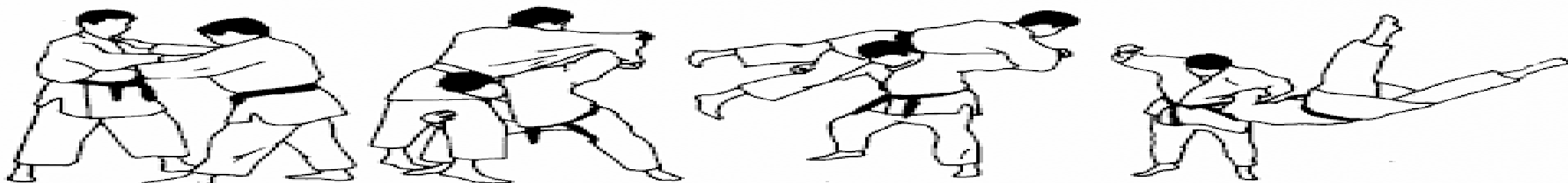
Kata-Guruma

- Momenat za izvođenje ove tehnike je kada uke iskorači desnom nogom naprijed u Jigo-tai stavu. Iz prirodnog stava i desnog garda Tori zakorakom lijeve noge povlači Ukea kako bi ispratio njegovo kretanje. Nakon zakoraka Tori povlači Ukeovu desnu ruku snažno prema gore i postavlja lijevo stopalo pod uglom od 90 stepeni u odnosu na desno u cilju prenošenja ravnoteže Ukea na desnu nogu kojom je iskoračio. U sledećoj fazi izvođenja tehnike Tori provlači glavu ispod Ukeove desne ruke (pazuha), postavlja je u visini pojasa uz istovremeni hvat desnom rukom za unutrašnju stranu Ukeove natkoljenice, spuštajući se u podčučanj. U završnoj fazi Tori odvaja Ukea od strunjače opružanjem nogu i odlaskom tijela u pretklon baca Ukea.



- *Tehnika izvođenja prikazana je u video snimku 4.*

KATA-GURUMA





Hvala na pažnji !