



NOŽNE TEHNIKE BACANJA (ASHI-WAZA)

“Sve što čujem zaboravim, sve što vidim zapamtim, sve što uradim znam.”

Kineska poslovice



Masahiko Kimura - jedan od najvećih džudista svih vremena i Helio Gracie - jedan od tvoraca Brazilske Jiu-Jitse

- U zavisnosti od kontakta koji ostvaruju Tori i Uke, kao i načina na koji se napad izvodi, nožne tehnike svrstavaju se u sedam grupa:

1. Nožna bacanja čišćenjem (barai)
2. Nožna bacanja košenjem (gari)
3. Nožna bacanja blokadom (sasae)
4. Nožna bacanja kvačenjem (gake)
5. Nožna bacanja točkom (guruma)
6. Nožna bacanja obaranjem (otoshi)
7. Nožna kontrabacanja (gaeshi)



- Nožne tehnike bacanja:

1. Deashi-Barai
2. Okuri-Ashi-Barai
3. Uchi-Gari
4. Kouchi-Gari
5. Osoto-Gari

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



Navedene nožne tehnike pripadaju:

- Jednom je od prvobitnih 40 bacanja koje je razvio Jigoro Kano
- Prvoj (Dai-ikkyo) i drugoj (Dai-nikyo) grupi tradicionalnog načina bacanja



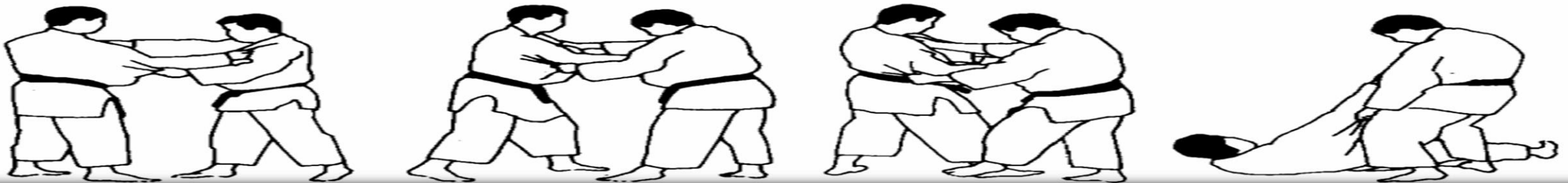
Deashi-Barai

- Za uspješnu realizaciju ove tehnike, Tori treba da primora Ukea da iskorači nogom što je i momenat za realizaciju tehnike. Svojom desnom rukom Tori hvata lijevi rever Ukeovog kimona, a lijevom desni rukav kimona. Zakorakom desne noge Tori povlači Ukea kako bi ispratio njegovo kretanje. Nakon toga ga povlači lijevom rukom kako bi ga primorao da iskorači desnom nogom, a svojom lijevom nogom izvodi otkorak ne spuštajući stopalo na strunjaču. U momentu otkoraka prije nego što Uke prenese težište na nogu kojom je iskoračio, Tori mekim dijelom stopala vrši čišćenje Ukeove noge u predjelu zgloba. Čišćenje se vrši uz istovremeno povlačenje Ukeove desne ruke prema dolje i unutra.



Prikaz tehnike nalazi se na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=gW9LEvVmG2o>

DE-ASHI-BARAI



Okuri-Ashi-Barai

- Za izvođenje ove tehnike neophodno je da se Uke kreće bočnim galop korakom, što je ujedno i momenat za izvođenje ove tehnike. Tori i Uke su u desnom gardu. Otkorakom lijeve noge Uke započinje galop strance u lijevu stranu, dok Tori prati kretanje Ukea otkorakom desne noge u desnu stranu. U momentu kada Uke privuče desnu nogu do svoje lijeve, Tori koristi ovaj momenat i mekim djelom stopala lijeve noge čisti Ukeove obje noge. U trenutku bacanja Tori čvrsto drži rever Ukeovog kimona desnom rukom i snažno ga povlači prema gore kako bi Uke pao na lijevu bočnu stranu.

Prikaz tehnike nalazi se na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=2WHtL7Rzwfs>





Okuri-Ashi-Barai je specijalka Srđana Mrvaljevića – Najboljeg crnogorskog džudiste

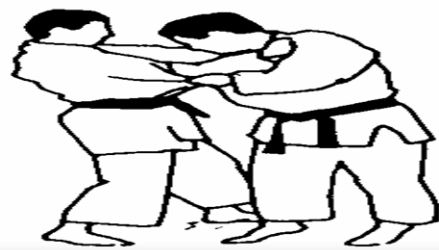
Ouchi-Gari

- Momenat za izvođenje ove tehnike je kada je Uke u širem raskoračnom stavu, nagnutog tijela prema nazad. Tori lijevom rukom hvata Ukeov desni rukav, a desnom rukom njegov lijevi rever. Iskorakom desne noge dijagonalno u lijevu stranu, Tori postavlja svoje stopalo ispred ukeove noge, na rastojanje dužine stopala. Odižući oba lakta prema gore, Tori vuče Ukea prema sebi, nakon čega izvodi zakorak lijevom nogom oslanjajući je na prste, a desno stopalo ostvaruje puni kontakt sa strunjačom. U sledećoj fazi, povlačenjem oba lakta prema dolje i polukružnim pokretom desne noge, Tori kosi Ukeovu lijevu nogu. Košenje se vrši zadnjom stranom potkoljenice, dok za vrijeme košenja palac desne noge konstantno ostvaruje kontakt sa strunjačom.



Prikaz tehnike nalazi se na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=I3BWf1Zoluc>

O-UCHI-GARI



Kouchi-Gari

- Momenat za izvođenje ove tehnike je kada se Uke nalazi u širem raskoračnom stavu i leđima vuče prema nazad ili iskorači nogom i prenese svoje težište na istu. Iz desnog garda Tori izvodi iskorak lijevom nogom prema Ukeu i povlači ga prema sebi povlačenjem oba lakta prema sebi i upolje. U sledećoj fazi Tori lijevom rukom povlači Ukeovu desnu nadlakticu do tijela, a desnom rukom ga gura nazad narušavajući mu ravnotežu. U poslednjoj fazi Tori velikim polukružnim pokretom desne noge kosi mekim dijelom stopala Ukeovu desnu nogu u predjelu pete. Prilikom košenja, obje Torijeve noge su blago fleksirane.



Prikaz tehnike nalazi se na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=tCwom073GWU>

KO-UCHI-GARI





Srđan Mrvaljević u borbi

Osoto-Gari

- Momenat za izvođenje ove tehnike je kada se Uke nalazi u blagom raskoračnom stavu. Desnom rukom Tori hvata Ukeov lijevi rever u visini ključne kosti, a lijevom rukom Ukeov desni rukav u visini nadlaktice. Iskorakom lijeve noge postavlja stopalo sa spoljne strane Ukeove desne noge, na odstojanju jednog stopala. U trenutku iskoraka Tori povlači Ukeovu desnu ruku prema sebi i na dolje, a desnu podlakticu oslanja na Ukeove grudi i gura ga narušavajući mu ravnotežu. U sledećoj fazi, snažnim prednoženjem desne noge, blago fleksirane u zglobu koljenja, Tori uspostavlja kontakt sa Ukeom oslanjajući svoj lijevi kuk na njegov desni. Snažnim zanoženjem desne noge i odlaskom u pretklon, Tori kosi Ukeovu lijevu nogu i baca ga na strunjaču.



Prikaz tehnike nalazi se na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=KeIPk8O58zs>

O-SOTO-GARI





“Zbog jedne riječi čovjeka često smatraju mudrim, a zbog jedne riječi često ga smatraju glupim. Vaistinu, moram dobro paziti šta govorim”

Konfučije





HVALA NA PAŽNJI !