**Міністерство освіти і науки України**

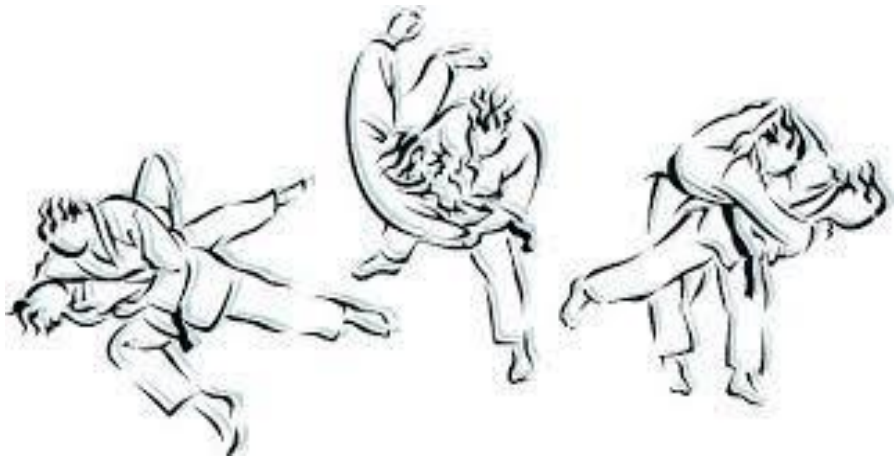
**Український державний університет науки і технології**
**Навчально-науковий інститут**
**«Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,**

**Комунальний заклад «Дніпропетровський фаховий коледж спорту»**
**Дніпропетровської обласної ради»**

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

# КЛАСИФІКАЦІЯ ПРИЙОМІВ ДЗЮДО

Методичні рекомендації для самостійної роботи фахівців у сфері дзюдо, здобувачів вищої та фахової передвищої освіти з дисциплін «Теорія і методика обраного виду спорту», «Підвищення та/або вдосконалення спортивної майстерності», «Теорія і методика боротьби»



Дніпро – 2026

Кусовська О.С., Гавриш Г.Г., Шацьких В.В.
Класифікація прийомів дзюдо. (Методичні рекомендації для самостійної роботи фахівців у сфері дзюдо, здобувачів вищої та фахової передвищої освіти з дисциплін «Теорія і методика обраного виду спорту», «Підвищення та/або Вдосконалення спортивної майстерності», «Теорія і методика боротьби»). - Дніпро, 2026. - 59 ст.

Методичні рекомендації «Класифікація прийомів дзюдо» містять систематизований виклад технічних елементів відповідно до оновленої класифікації прийомів Кодокан дзюдо, чинної з 1 квітня 2017 року.

Рекомендації спрямовані на поглиблення професійної підготовки фахівців у сфері дзюдо та можуть бути використані в освітньому процесі.

Рецензент: О.В. Солодка - к.фіз.вих., доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики УДУНТ ННІ ПДАФКіС

Розглянуто
на засіданні циклової комісії
професійної та практичної підготовки
КЗ «ДФКС» ДОР»
Протокол № 10 від 10. 03. 2026 р.

Розглянуто
на засіданні кафедри боксу,
боротьби і важкої атлетики
ННІ ПДАФКіС УДУНТ
Протокол № 7 від 13.02.2026 р.

Затверджено
на засіданні науково-методичної
ради ННІ ПДАФКіС УДУНТ

Протокол № 3 від 17.03. 2026 р

# ЗМІСТ

ВСТУП 4
1. Класифікація дзюдо 6
2. Основні терміни та поняття техніки дзюдо 10
3. Класифікація техніки кидків (Nage-waza). 19
3.1. Класифікація техніки кидків Tachi-waza (кидки зі стійки). 20
3.2. Класифікація техніки кидків Sutemi-waza (кидки з падінням). 34
4. Класифікація техніки боротьби лежачи (Katame-waza). 43
4.1. Класифікація техніки утримань (Osaekomi-waza). 43
4.2. Класифікація техніки задушливих прийомів (Shime-waza ). 47
4.3. Класифікація техніки больових прийомів (Kansetsu-waza). 51
5. Класифікація техніки нанесення ударів (Atemi-waza) 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58

# ВСТУП

Дзюдо є сучасним олімпійським видом спорту, який поєднує у собі елементи фізичної культури, техніко-тактичного мистецтва та морально-вольового виховання особистості. Засноване Дзігоро Кано наприкінці XIX століття, дзюдо ґрунтується на принципах ефективного використання енергії та взаємної поваги, що робить його не лише бойовим мистецтвом, а й педагогічною системою формування гармонійно розвиненої людини.

Велика кількість як зарубіжних, так і вітчизняних наукових досліджень, присвячених дзюдо, описують його дивовижні властивості. Воно об'єднує людей, які ним займаються, зміцнює здоров'я, характер та розумові здібності, розвиває такі фізичні якості як витривалість, швидкість, спритність, гнучкість та сила; розвиває реакцію та терпіння. Дзюдо робить людей стійкими до негативних факторів зовнішнього середовища.

Дзюдо — це вид спортивної боротьби, культивований в більшості країн світу. Заняття з дзюдо вимагають від спортсменів специфічні вимоги та впливають на стан організму [2].

Важливою складовою навчально-тренувального процесу у дзюдо є технічна підготовка спортсменів, яка охоплює засвоєння широкого арсеналу прийомів та дій. З метою впорядкування і систематизації технічного матеріалу використовується класифікація прийомів, що базується на біомеханічних, функціональних і тактичних принципах. Така класифікація сприяє послідовному вивченню техніки, підвищенню ефективності навчання та забезпеченню методичної єдності у підготовці спортсменів різних кваліфікаційних рівнів.

Наукове обґрунтування класифікації прийомів дзюдо дозволяє оптимізувати процес технічного вдосконалення, забезпечити диференційований підхід до навчання, а також підвищити результативність змагальної діяльності. Систематизація технічних дій є необхідною умовою

побудови раціональної методики навчання, що відповідає сучасним вимогам розвитку спортивної науки і практики.

Арсенал дзюдо містить набір технічних дій для боротьби в стійці (техніка кидків) і партері (техніка утримань, техніка больових прийомів на ліктьовий суглоб, техніка задушливих прийомів) [3].

Використана термінологія в методичних рекомендаціях відповідає новому виданню японсько-англійського словника термінів Кодокан дзюдо, кладеного Тейзо Кавамурою і Тосіро Дайго (Інститут Кодокан дзюдо, Токіо, 2000). Для кращого розуміння японські терміни, що складаються з декількох слів, написані через дефіс («-»): наприклад, «yoko shiho gatame» («йоко шихо гатаме») пишеться як «yoko-shiho-gatame» («йоко-шихо гатаме»), і відповідно до класифікації прийомів Кодокан дзюдо від 1 квітня 2017 року. [7].

## 1. Класифікація дзюдо

*Техніка в дзюдо* – це система рухів, дій і операцій, які сприяють вирішенню завдань протиборства з найменшою витратою сил і енергії дзюдоїстів, що застосовуються відповідно до індивідуальних особливостей [6].

*Техніка дзюдо* (柔道技術, *jūdō gijutsu*) – це комплекс різноманітних прийомів, спрямованих на те, щоб вивести суперника з рівноваги, контролювати його, звалити на татамі, утримувати, знерухомити або провести больовий чи задушливий прийом. Вона є основою цього бойового мистецтва та олімпійського виду спорту [5].

Класифікація прийомів дозволяє впорядкувати великий обсяг технічного матеріалу, визначити логічну послідовність його вивчення, забезпечити поступовість і диференціацію навчання залежно від рівня підготовленості спортсменів. Вона сприяє більш глибокому розумінню функціональної ролі кожної технічної дії, формуванню стійких навичок та розвитку специфічних фізичних якостей.

**Класифікація дзюдо –** це систематизація технічних дій, прийомів і способів ведення поєдинку за певними ознаками (біомеханічними, тактичними, дидактичними), що дозволяє впорядкувати технічний арсенал цього виду єдиноборств, забезпечити послідовність навчання, підвищити ефективність підготовки спортсменів та оптимізувати методику викладання дзюдо.

За допомогою класифікації об’єкти, що досліджуються в дзюдо, упорядковуються та об’єднуються в цілісну систему, що становить основу систематики дзюдо.

**Систематика дзюдо** – це науково обґрунтована система впорядкування технічних дій, прийомів і способів ведення боротьби, яка базується на їх класифікації за біомеханічними, функціональними, тактичними та

дидактичними ознаками. Вона відображає структурну закономірність формування техніки дзюдо, взаємозв'язок окремих елементів та послідовність їх засвоєння у процесі навчально-тренувальної діяльності.

Для ефективного використання систематики дзюдо у навчальному процесі важливого значення набуває єдність термінології, що забезпечує точність опису технічних дій та узгодженість у викладанні матеріалу.

**Термінологія дзюдо** – це сукупність спеціальних термінів і понять, що використовуються для позначення технічних дій, прийомів, тактичних елементів. Вона забезпечує єдність професійної мови, сприяє точності опису техніки й полегшує комунікацію між тренерами, спортсменами та фахівцями.

Основними вимогами, яким має відповідати термінологія є: стисліть, ясність і відповідність правилам словотвору [6].

Техніка дзюдо надзвичайно різноманітна — вона налічує понад 500 прийомів, які охоплюють широкий спектр кидків, утримань, задушливих і больових дій, а також допоміжних елементів пересування, захоплень і балансування тіла.

**Техніку дзюдо традиційно** поділяють на три основні групи: кидки (nage–waza), боротьба лежачи (ne–waza) і бойовий розділ (ate–waza) (рис. 1.1) [2; 4; 6]:

- ✓ *кидки (Nage-waza)* – техніка, за допомогою якої суперника виводять з рівноваги та переводять суперника зі стійки в партер на татамі;
- ✓ *боротьба лежачи (Ne-waza)* – техніка утримань, задушливих і больових прийомів, яка виконується у положенні лежачи;
- ✓ *бойовий розділ (Ate-waza)* – ударна техніка, що застосовується переважно в історичному та демонстраційному аспекті (у спортивному дзюдо не використовується).

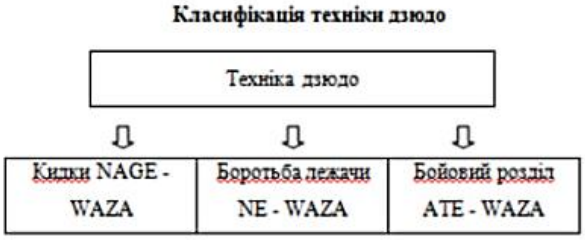



Рисунок 1.1. Класифікація техніки дзюдо

**У межах школи** Кодокан дзюдо **класифікація** має більш деталізований вигляд і включає такі розділи (рис. 1.2) [7]:

- ✓ *Nage-waza (техніка кидків):*
  - Tachi-waza – кидки зі стійки (Te-waza – руками, Koshi-waza – стегном, Ashi-waza – ногами);
  - Sutemi-waza – кидки з падінням, під час яких дзюдоїст свідомо жертвує власною рівновагою або положенням тіла, падаючи на спину чи бік з метою ефективного виконання кидка суперника (Ma-sutemi-waza – на спину, Yoko-sutemi-waza – на бік).
- ✓ *Katame-waza (техніка боротьби лежачи):*
  - Osaekomi-waza – утримання;
  - Shime-waza – задушливі прийоми;
  - Kansetsu-waza – больові прийоми.
- ✓ *Atemi-waza (ударна техніка):*
  - Ude-ate – удари руками;
  - Ashi-ate – удари ногами .

Різниця у класифікаціях техніки дзюдо пояснюється тим, що існує загальна систематизація технічних дій і деталізована класифікація школи Кодокан. У загальному підході техніка дзюдо поділяється на три основні групи – кидки (nage-waza), боротьба лежачи (ne-waza) та бойовий розділ (ate-waza), що відображає основні напрями технічної підготовки спортсмена. У свою чергу, класифікація Кодокан дзюдо має більш розгорнуту структуру, де кожна з груп розподіляється за біомеханічними принципами виконання,

положенням тіла та способом виконання прийому, що забезпечує більш точне науково-методичне описання техніки та її ефективне застосування у навчально-тренувальному процесі.

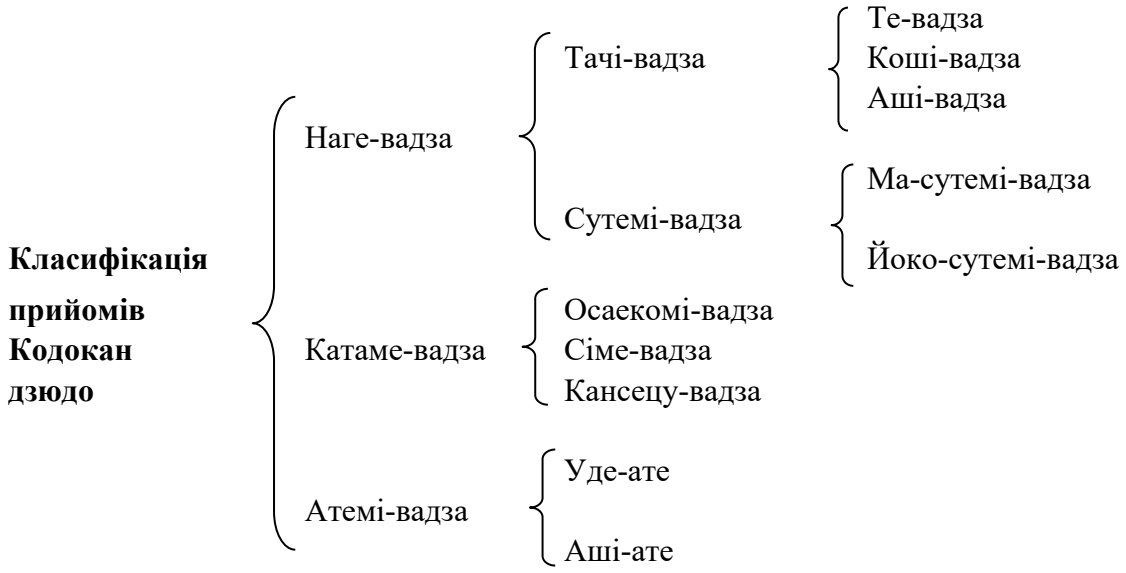



Рисунок 1.2. Класифікація прийомів Кодокан дзюдо.

### *Питання для самоконтролю*

1. Дайте визначення понять техніка дзюдо, класифікація дзюдо та систематика дзюдо і поясніть їх взаємозв'язок у навчально-тренувальному процесі.
2. На які основні групи поділяється техніка дзюдо в загальній класифікації (дзюдо) та охарактеризуйте кожну з них (Nage-waza, Ne-waza, Ate-waza)?
3. У чому полягає відмінність між загальною класифікацією техніки дзюдо та деталізованою системою школи Кодокан?
4. Яке значення має єдність термінології в дзюдо та яким основним вимогам вона повинна відповідати?

## 2. Основні терміни та поняття техніки дзюдо

Техніка дзюдо ґрунтується на системі спеціальних термінів і понять, що відображають характерні особливості прийомів, положення тіла, способи пересування та взаємодію суперників під час поєдинку. Точне володіння термінологією забезпечує єдність професійної мови у сфері дзюдо, сприяє правильному розумінню навчального матеріалу, формуванню єдиних підходів до виконання технічних дій і підвищує ефективність навчально-тренувального процесу.

**Tori (Торі)** – атакуючий; той, хто виконує кидок.

Людина, яка виконує кидок або інший прийом при виконанні повторюваних дій (учі-комі) або застосуванні методів контролю суперника (якусоку) (рис. 3).

**Uke (Уке) –** той, хто приймає техніку; той, кого кинули.

Людина, яка приймає техніку при виконанні повторюваних дій (учі-комі) або застосуванні методів контролю суперника (якусоку) (рис. 2.1).

Рисунок 2.1. Tori (Торі) та Uke (Уке).

**Маai (Маай) –** дистанція бою. Різні види «дистанції» між двома суперниками в поєдинку.

*Типи маай (рис. 2.2):*

- ✓ Шорт-маай (коротка дистанція) – для близьких прийомів і кидків;
- ✓ Лонг-маай (довга дистанція) – для атак із відстані, контролю дистанції та підготовки кидка;

- ✓ Середнє маай – баланс між атакою та захистом.

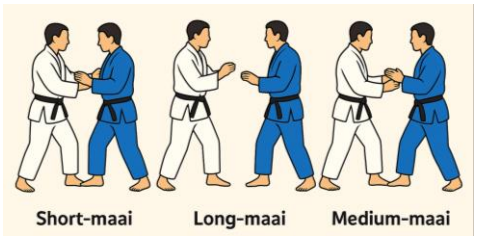



Рисунок 2.2. Типи маай (дистанції бою).

**Kumikata (Куміката)** – способи захоплення. Спосіб маневрування дзюдоїста, спрямований на те, щоб взяти суперника за рукав, відворот дзюдогі в процесі побудови атаки або захисту, включаючи більш загальні аспекти вибору позиції, наприклад, підворот праворуч або ліворуч, природна або оборонна поза, тощо.

Куміката є ключовим елементом тактики дзюдо, адже правильне захоплення дозволяє нав'язати супернику свій темп і напрямок атаки.

*Види куміката:*

- ✓ Стандартна (правостороння або лівостороння) – права або ліва рука тримає відворот, інша – рукав.
- ✓ Одностороння (катате куміката) – одна рука утримує суперника, інша вільна.

Перехресна (дзюдзі куміката) – це перехресний захват**,** коли рука захоплює протилежний бік кімоно суперника**,** перетинаючи центральну лінію тіла.

**Hikite (Хікіте)** – рука, що тягне вниз. Рука, яка захоплює і утримує рукав суперника (рис.2.3).

**Tsurite (Цуріте)** – рука, що тягне вгору. Рука, яка захоплює і утримує відворот (лацкан) суперника (рисунок 2.4).

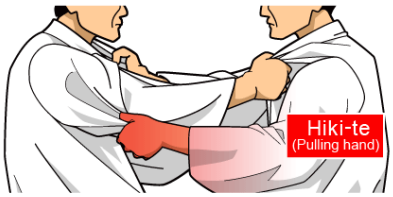



Рисунок 2.3. Hikite.

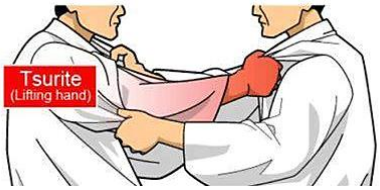



Рисунок 2.4. Tsurite.

**Aiyotsu (Ай-йоцу)** – це положення в дзюдо, коли обидва суперники стоять обличчям до обличчя в однойменних стійках (рисунок 2.5). Коли суперники в поєдинку або на тренуванні, вступаючи в бій один з одним, використовують одні й ті ж ліві або праві захвати: лівий ай-йоцу або правий ай-йоцу в залежності від того, яка сторона є провідною.

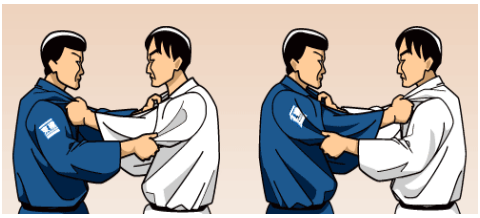


Рисунок 2.5. Aiyotsu.

**Kenka-yotsu (Кенка-йоцу)** – це положення, коли суперники стоять обличчям до обличчя в різнойменних стійках (рисунок 2.6). Коли суперники під час поєдинку або тренування, вступаючи в бій один з одним, використовують різнойменні ліві та праві захвати, так щоб дзеркально відображати один одного.

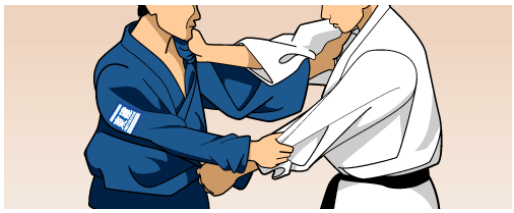


Рисунок 2.6.. Kenka-yotsu.

**Ayumiashi (Аюміаші)** – пересування звичайними кроками. Рух вперед або назад, по черзі ступаючи правою і лівою ногами, як при звичайній ходьбі. Використовується для зміни дистанції, наближення або віддалення від суперника, а також у підготовчих рухах перед виконанням кидка.

**Tsugiashi (Цугіаші)** – пересування приставними кроками. Спосіб пересування, який означає пересування приставними кроками**.**

**Suriashi (Суріаші)** – ковзний крок (рис. 2.7). Спосіб пересування, при якому нижні частини стоп злегка торкаються поверхні мату, щоб звести до мінімуму вертикальне або бічне зміщення центру ваги. Під час руху ступні не відриваються від поверхні татамі, а ковзають по ній, зберігаючи постійний контакт. Рух плавний, без підстрибувань і втрати рівноваги. Корпус злегка нахилений уперед, коліна напівзігнуті. Це дозволяє мінімізувати вертикальні коливання тіла та підтримувати стабільний центр ваги**.**

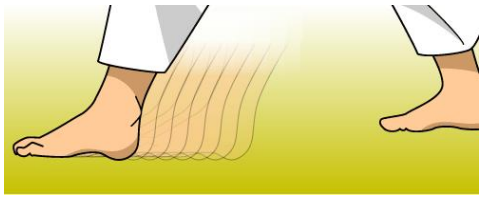


Рисунок 2.7. Suriashi.

**Tai-sabaki (Тай-сабакі)** – повороти і розвороти тіла. Загальні терміни, що позначають рухи і використовуються для зміни положення тіла і його напрямку в процесі реагування на прийоми суперника, а також створення і застосування власних прийомів.

*Види Tai-sabaki:*

- ✓ Mae-sabaki – поворот вперед;
- ✓ Ushiro-sabaki – поворот назад;
- ✓ Mae-mawari-sabaki – розворот на 180° вперед;
- ✓ Ushiro-mawari-sabaki — розворот на 180° назад.

**Mae-sabaki (Мае-сабакі)** – переміщення вперед (рис. 2.8). Поворот тіла на 90°, переміщаючи одну ногу в бік однойменної ноги суперника, в той же час розвертаючи іншу ногу назад так, щоб опинитися обличчям до обличчя з суперником під прямим кутом від вихідного напрямку.

**Ushiro-sabaki (Уширо-сабакі)** – переміщення назад (рис. 2.9). Поворот тіла на 90°, переміщаючи одну ногу назад і повертаючи тіло так, щоб опинитися обличчям до обличчя з противником під прямим кутом від початкового напрямку.

Рисунок 2.8. Mae-sabaki.

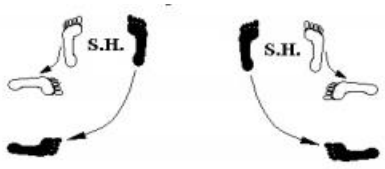



Рисунок 2.9. Ushiro-sabaki.

**Mae-mawari-sabaki (Мае-маварі-сабакі)** – поворот вперед (рис. 2.10). Розворот тіла на 180°, починаючи з фронтальної стійки, переміщаючи одну ногу по осі, щоб поставити її перед діагонально розташованою ногою суперника, в той же час повертаючись так, щоб стояти прямо перед ним.

**Ushiro-mawari-sabaki (Уширо-маварі-сабакі)** – поворот назад (рис. 2.11). Розворот тіла на 180°, переміщаючи одну ногу назад і повертаючи тіло.

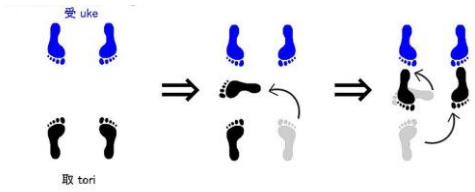



Рисунок 2.10. Mae-mawari-sabaki.

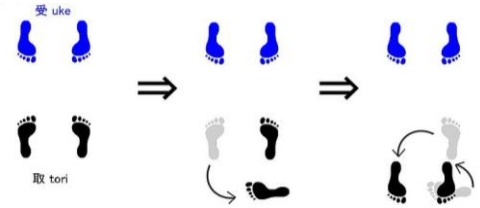



Рисунок 2.11. Ushiro-mawari-sabaki.

**Kuzushi (Кудзуші)** – виведення з рівноваги. Дія, спрямована на те, щоб вивести суперника з рівноваги при підготовці до кидка. Відбувається шляхом штовхання, тяги, поворотів, зміни дистанції або комбінації цих рухів.

**Happo no Kuzushi (Хаппо-но-кудзуші)** – 8 напрямків виведення з рівноваги (термін відсутній в японсько-англійському словнику термінів Кодокан дзюдо) (рисунок 2.12).

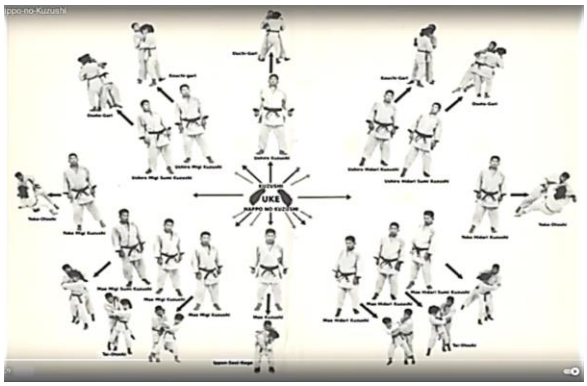



Рисунок 2.12. Happo no Kuzushi.

*Вісім напрямків виведення з рівноваги (Хаппо):*

- ✓ Mae (Ма-е) – вперед (рис. 2.13).
- ✓ Ushiro (Уширо) – назад (рис. 2.14).
- ✓ Migi (Мігі) – вправо (рис. 2.15).
- ✓ Hidari (Хідарі) – вліво (рис. 2.16).
- ✓ Mae migi (Ма-е-мігі) – вперед-вправо (рис. 2.17).
- ✓ Mae hidari (Ма-е-хідарі) – вперед-вліво (рис. 2.18).
- ✓ Ushiro migi (Уширо-мігі) – назад-вправо (рис. 2.19).
- ✓ Ushiro hidari (Уширо-хідарі) – назад-вліво (рис. 2.20).

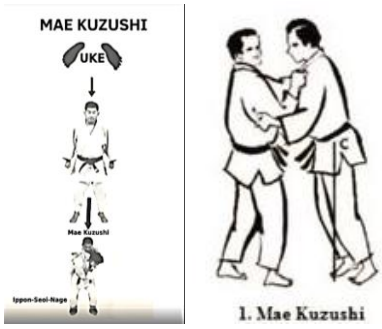



Рисунок 2.13. Mae.

Рисунок 2.14. Ushiro.

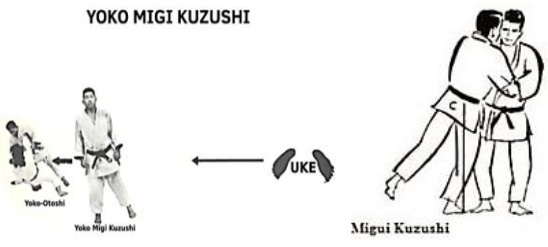



Рисунок 2.15. Migi.

Рисунок 2.16. Hidari.

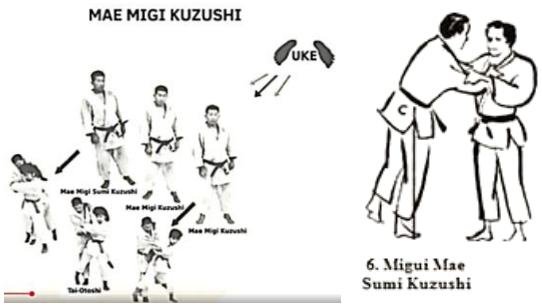



Рисунок 2.17. Mae migi.

Рисунок 2.18. Mae hidari.

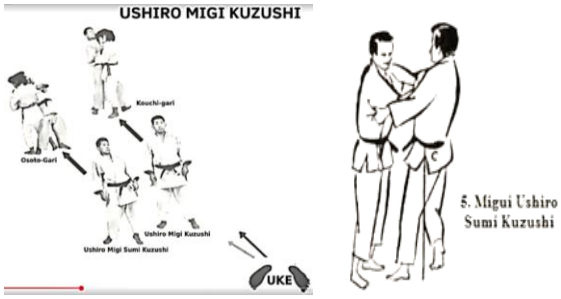



Рисунок 2.19. Ushiro migi.

Рисунок 2.20. Ushiro hidari.

**Ukemi (Укемі)** – падіння (рис. 2.21). Загальний термін, що позначає техніку безпечного падіння, призначену для захисту тіла після виконання кидків.

*Основні принципи укемі:*

- ✓ розподілити силу удару об татамі по всій поверхні тіла;
- ✓ не виставляти руку або лікоть під час падіння;
- ✓ тримати підборіддя притиснутим до грудей, щоб захистити голову;
- ✓ супроводжувати падіння поплескуванням рукою об татамі для пом’якшення удару.

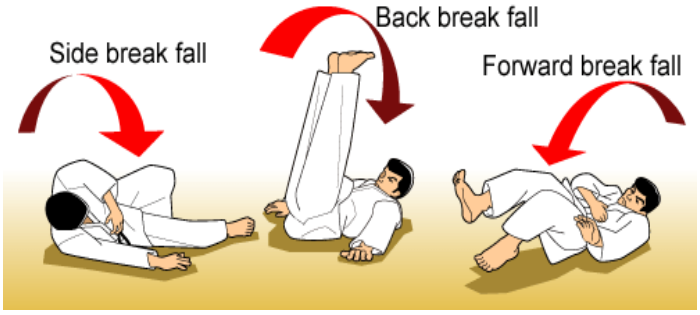



Рисунок 2.21. Ukemi (Укемі).

*Види Ukemi [1]:*

- ✓ Mae-ukemi — падіння вперед;
- ✓ Ushiro-ukemi — падіння назад;
- ✓ Yoko-ukemi — падіння на бік;
- ✓ Mae-mawari-ukemi — падіння перекидом уперед.

**Mae-ukemi (Мае-укэмі)** – падіння вперед (рис. 2.22). Техніка падіння, призначена для захисту тіла після падіння вперед [7]. Має-укемі вчить безпечно падати вперед, розподіляючи силу удару об татамі по всій передній поверхні тіла, уникаючи травм рук, голови чи обличчя.

**Ushiro-ukemi (Ушіро-укемі)** – падіння назад (рис. 2.23). Техніка падіння, призначена для захисту тіла після падіння назад [7]. Ушіро-укемі навчає безпечному падінню назад із мінімальним ударним навантаженням на тіло. Це перший і найважливіший вид падіння, який вивчають початківці, адже він формує основи правильної техніки безпеки [14].

Рисунок 2.22. Mae-ukemi

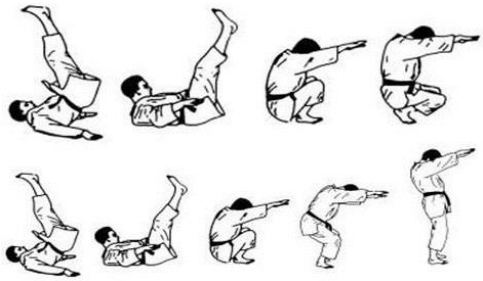


Рисунок 2.23. Ushiro-ukemi.

**Yoko-ukemi (Йоко-укемі)** – падіння на бік (рис. 2.24). Техніка падіння, призначена для захисту тіла після падіння в бік. Ця техніка використовується, коли спортсмен втрачає рівновагу вбік або після бічних кидків.

**Mae-mawari-ukemi (Мае-маварі-укемі)** – падіння перекидом вперед (рис. 2.25) [7]. Це перекид через плече або руку вперед, який дозволяє перекотитися через плече і спину, зберігаючи контроль над тілом і мінімізуючи силу удару об татамі.

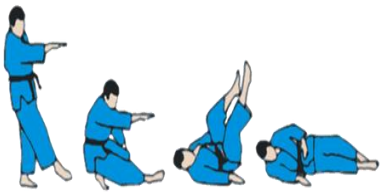


Рисунок 2.24. Yoko-ukemi.

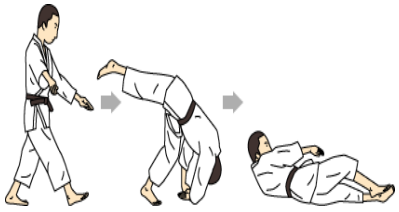


Рисунок 2.25. Mae-mawari-ukemi.

**Tsukuri (Цукурі)** – зайняття позиції (рис. 2.26). Дія, спрямована на вхід в кидок після виведення суперника з рівноваги.

**Kake (Каке)** – виконання кидка. Дія, спрямована на виконання кидка після виведення суперника з рівноваги (кудзусі) і зайняття ним невдалої позиції (цукурі) (рис. 2.27).

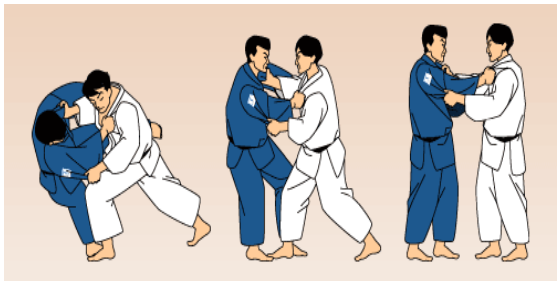


Рисунок 2.26. Tsukuri.

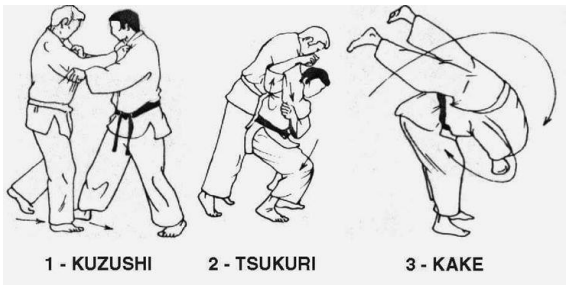



Рисунок 2.27. Kake.

***Питання для самоконтролю:***

1. Поясніть значення термінів Tori і Uke у системі дзюдо та охарактеризуйте їхню роль у навчально-тренувальному процесі.
2. Що таке Maai? Які чинники впливають на її вибір і які основні типи дистанції розрізняють у поєдинку?
3. Розкрийте сутність поняття Kumikata та охарактеризуйте основні види захоплень. Яке їх тактичне значення?
4. Дайте визначення термінам Hikite і Tsurite**.** Яку функцію виконує кожна з рук під час підготовки та виконання кидка?
5. Поясніть відмінність між положеннями Aiyotsu та Kenka-yotsu**.**
6. Охарактеризуйте способи пересування **(**Ayumi-ashi, Tsugi-ashi, Suri-ashi**)** та повороти тіла **(**Tai-sabaki**)** у дзюдо.
7. Розкрийте зміст понять Kuzushi, Tsukuri, Kake як послідовних етапів виконання кидка.

## 3. Класифікація техніки кидків (Nage-waza).

Техніка кидків (**Nage-waza**) – це система прийомів дзюдо, спрямованих на ефективне використання сили суперника для виконання кидків зі стійки або з падінням, що становить одну з основних складових технічної підготовки борця.

Кодокан дзюдо включає в себе (з 1 квітня 2017 року) 68 офіційно дозволених прийомів, що відносяться до техніки кидків (рисунок 3.1), які поділяються на ***тачі-вадза*** (кидки, що проводяться зі стійки) і ***сутемі-вадза*** (кидки, що проводяться з падінням). ***Тачі-вадза*** включають в себе *те-вадза* (16 прийомів з використанням рук), *коші-вадза* (10 прийомів з використанням стегон і попереку) і *аші-вадза* (21 прийом з використанням ніг і ступень). До ***сутемі-вадза*** відносяться *ма-сутемі-вадза* (5 кидків з падінням назад) і *йоко-сутемі-вадза* (16 кидків з падінням на бік) [7].

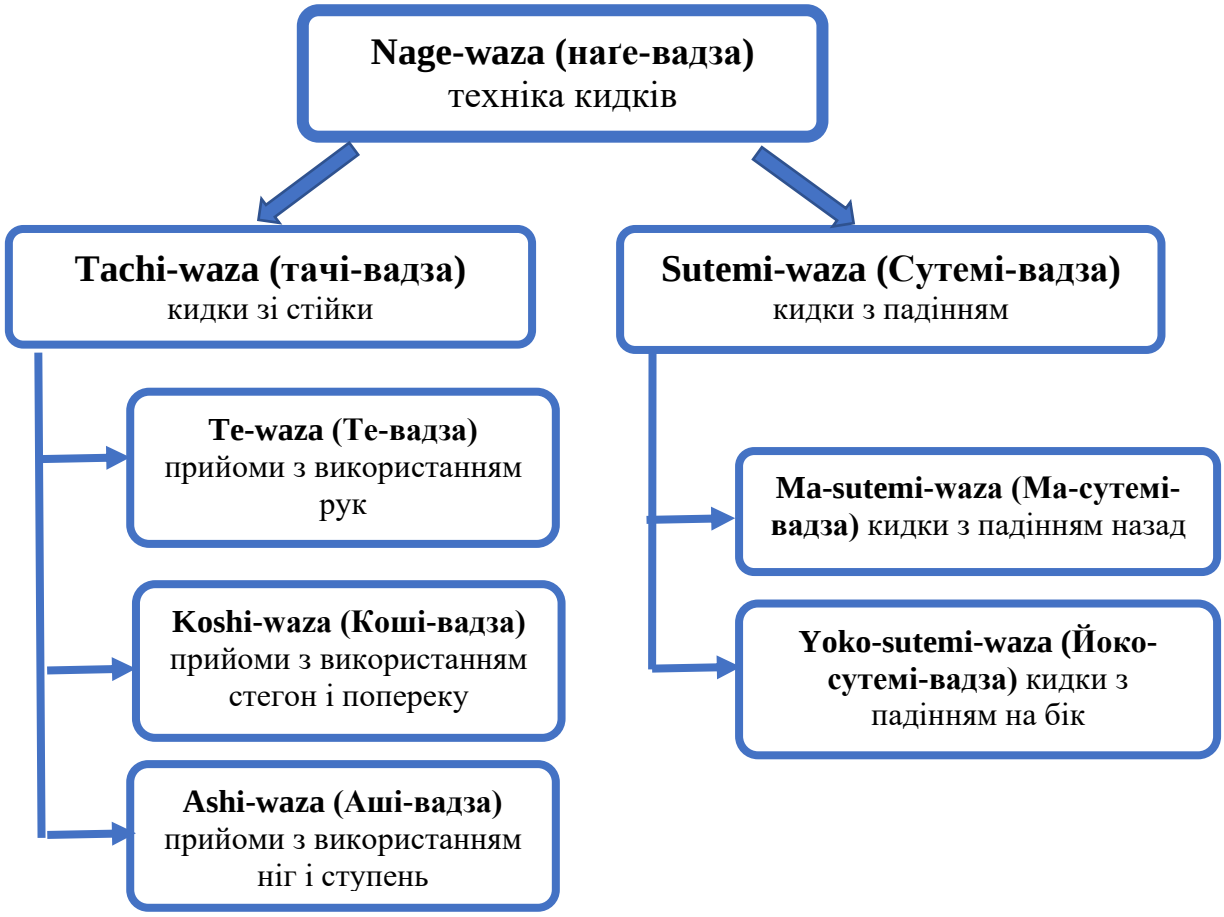



Рисунок 3.1. Класифікація техніки кидків (Nage-waza).

### 3.1. Класифікація техніки кидків Tachi-waza (кидки зі стійки).

**Tachi-waza (**Тачі-вадза) розподіляється на **три підгрупи** залежно від основної частини тіла, що використовується для виконання кидка:

- Te-waza (Те-вадза) – прийоми з використанням рук;
- Koshi-waza (Коші-вадза) – прийоми з використанням стегон і попереку;
- Ashi-waza (Аші-вадза) – прийоми з використанням ніг і ступень;

**Te-waza (Те-вадза)** – розділ техніки кидків, що включає 16 прийомів, які виконуються переважно руками та верхньою частиною корпуса для виведення з рівноваги, контролю та проведення ефективних кидків суперника (рис. 3.2) [7].

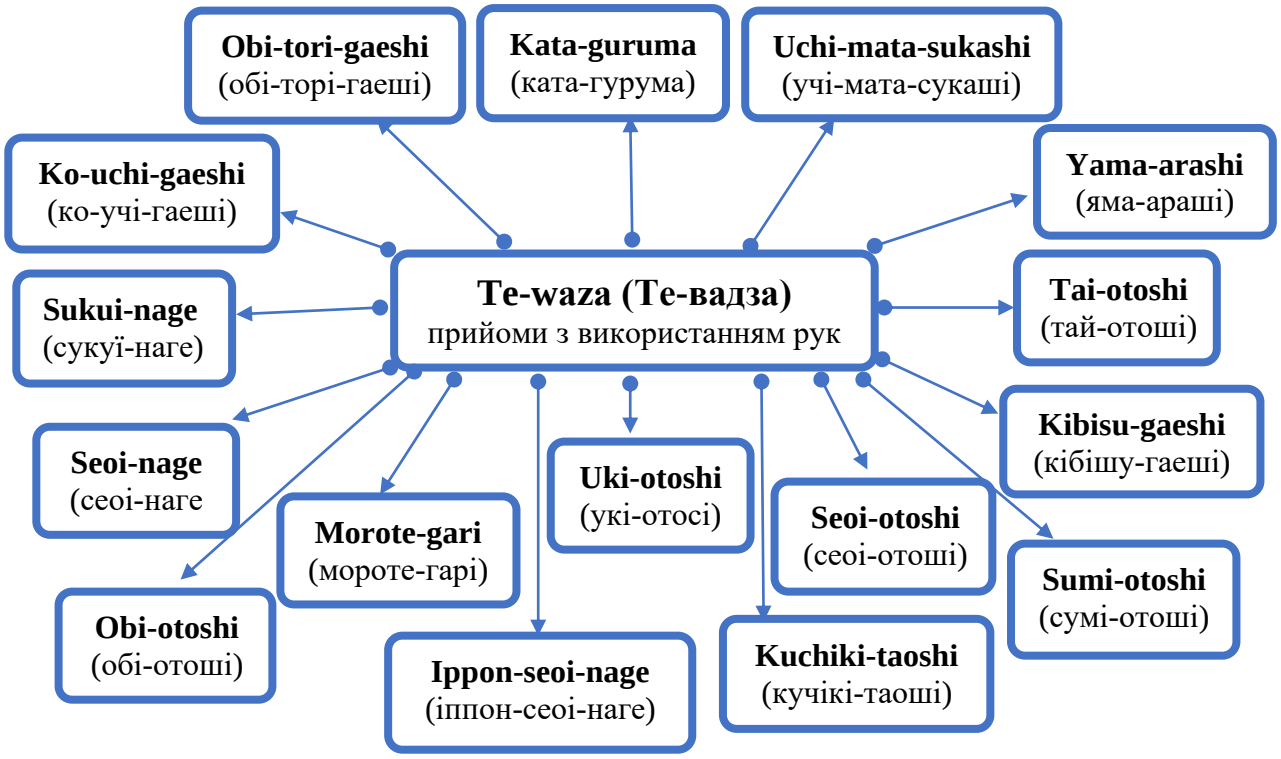



Рисунок 3.2. Te-waza.

До підгрупи кидків **Te-waza (Те-вадза)** належать такі прийоми [1; 3; 7; 8; 9; 11; 12]:

1. *Seoi-nage (сеоі-наге)* – кидок через плече (рис. 3.3).

Пояснення терміна: Seoi» (背負い) – «звалювання на спину», «Nage» (投げ) – «кидок».

2. *Obi-otoshi (обі-отоші)* – кидок за пояс з опрокидуванням назад (рис. 3.4).

Пояснення терміна: Obi (帯) – «пояс», Otoshi (落とし) – «падіння», «скидання», «перекидання».

3. *Morote-gari (моротe-гарі )* – кидок із захопленням обох ніг (рис. 3.5).

Пояснення терміна: Morote (両手 / 諸手) – «обома руками», Gari (刈り) – «підсікання», «підкошування».

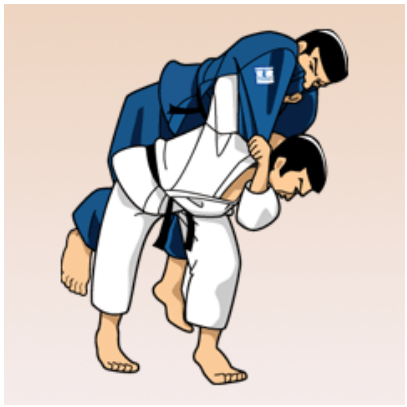


Рисунок 3.3. Seoi-nage.

Рисунок 3.4. Obi-otoshi.

Рисунок 3.5. Morote-gari.

4. *Ippon-seoi-nage (іппон-сеоі-наге)* – кидок з захватом руки через плече (рис. 3.6).

Пояснення терміна: Ippon (一本) – «одна рука»; Seoi (背負い) – «звалювання на спину»; Nage (投げ) – «кидок».

5. *Uki-otoshi (Укі-отоші)* – виведення з рівноваги скручуванням (рис. 3.7).

Пояснення терміна: Uki (浮き) – «ковзний рух по поверхні»; Otoshi (落とし) – «падіння», «скидання», «перекидання».

Рисунок 3.6. Ippon-seoi-nage.

Рисунок 3.7. Uki-otoshi.

6. *Kuchiki-taoshi (Кучікі-таоші)* – кидок однією рукою вниз із захопленням ноги (рис. 3.8).

Пояснення терміна: Kuchiki (朽木) — «трухляве дерево»; Taoshi (倒し) – «повалення», «кидок вниз».

7. *Seoi-otoshi (Сеой-отоші)* – кидок через плече з колін (рис. 3.9).

Пояснення терміна: Seoi (背負い) – «звалювання на спину»; Otoshi (落とし) – «падіння», «скидання», «перекидання».

8. *Sumi-otoshi (Сумі-отоші)* – скидання у внутрішній кут, виведення з рівноваги поштовхом назад (рис. 3.10).

Пояснення терміна: Sumi (隅) – «кут» або «край»; Otoshi (落とし) – «падіння», «скидання», «перекидання».

Рисунок 3.8. Kuchiki-taoshi.

Рисунок 3.9. Seoi-otoshi.

Рисунок 3.10. Sumi-otoshi.

9. *Kibisu-gaeshi (Кібісу-гаеші)* – кидок із захопленням п’яти (рис. 3.11).

Пояснення терміна: Kibisu (踵) – «п’ята» або «задня частина стопи»; Gaeshi (返し) – «зворотний рух», «контратака».

10. *Tai-otoshi (Тай-отоші)* – передня підніжка (рис. 3.12).

Пояснення терміна: Tai (体) – «тіло», «корпус»; Otoshi (落とし) – «падіння», «скидання», «перекидання».

11. *Yama-arashi (Яма-араші)* — підхват стегном під дві ноги із зворотнім захопленням однойменного відвороту (рис. 3.13).

Пояснення терміна: Yama (山) – «гора»; Arashi (嵐) – «буря», «шторм», «сильний вітер».

Рисунок 3.11. Kibisu-gaeshi. Рисунок 3.12. Tai-otoshi. Рисунок 3.13. Yama-arashi

12. *Uchi-mata-sukashi (Учі-мата-сукаші)* – Контрприйом від підхоплення зсередини скручуванням (рис. 3.14).

Пояснення терміна: Uchi-mata (内股) – «внутрішнє підсічення стегном»; Sukashi (透かし) – «ухилення», «уникнення», «контратака через пропуск».

13. *Kata-guruma (Ката-гурума)* – кидок через плечі зі стійки (кидок «млин) (рис. 3.15).

В перекладі з японського: Kata (肩) – «плече»; Guruma (車) – «колесо».

Рисунок 3.14. Uchi-mata-sukashi.

Рисунок 3.15. Kata-guruma.

14. *Obi-tori-gaeshi (Обі-торі-гаеші)* – зворотний кидок із захопленням поясу (рис. 3.16).

Пояснення терміна: Obi (帯) – «пояс» (який носять на кімоно); Tori (取り) – «захоплення», «брати»; Gaeshi (返し) – «зворотний рух», «контратака».

15. *Ko-uchi-gaeshi (Ко-учі-гаеші)* – контрприйом проти підсікання зсередини (рис. 3.17).

Пояснення терміна: Ko (小) – «малий», «невеликий»; Uchi (内) – «всередині», «внутрішній»; Gaeshi (返し) – «зворотний рух», «контратака».

16. *Sukui-nage (Сукуї-наге)* – передній переворот руками із захопленням ніг (рис. 3.18).

Пояснення терміна: Sukui (掬い) – «підхоплення», «підняття знизу»; Nage (投げ) – «кидок».

Рисунок 3.16.Obi-tori-gaeshi. Рисунок 3.17.Ko-uchi-gaeshi. Рисунок 3.18. Sukui-nage.

**Koshi-waza (Коші-вадза)** – розділ техніки кидків, що включає 10 прийомів, у яких для кидка суперника використовується сила та рух стегон і попереку (рис. 3.19) [7] .

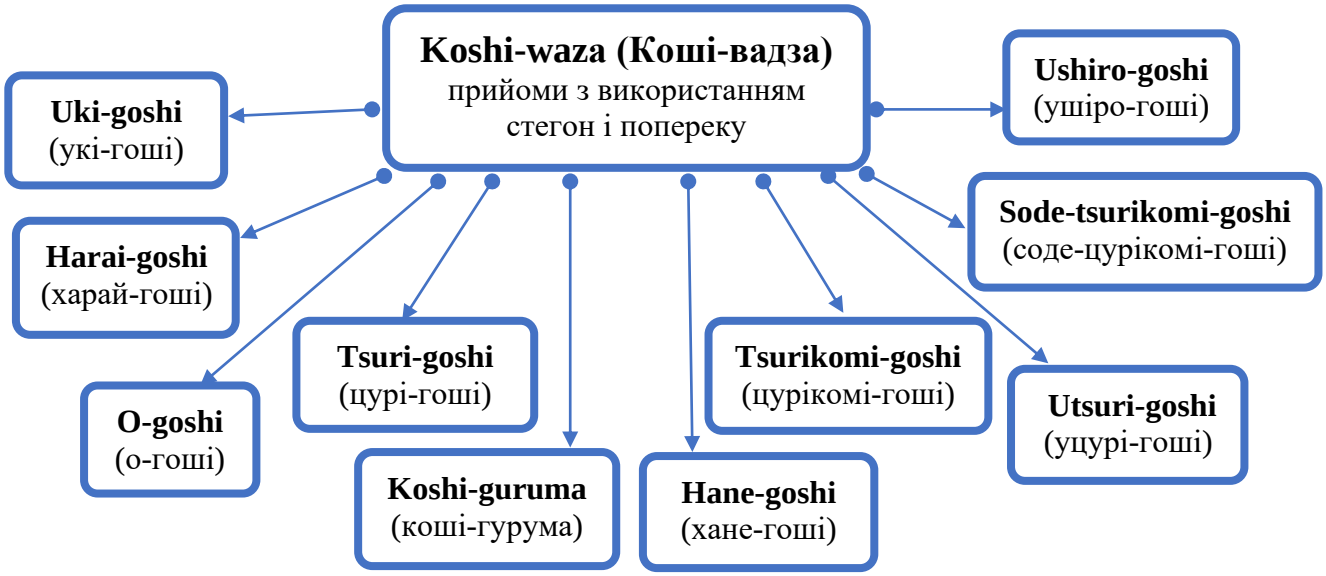



Рисунок 3.19. Koshi-waza (Коші-вадза).

До підгрупи кидків **Koshi-waza (Коші-вадза)** належать такі прийоми [1; 3; 7; 8; 9; 11; 12]:

1. *Uki-goshi (Укі-гоші)* – кидок через стегно з захопленням тулуба (ковзний кидок стегном) (рис. 3.20).

Пояснення терміна: Uki (浮き) – «ковзний рух по поверхні»; Goshi (腰) – «стегно», «поперек».

2. *Harai-goshi (Харай-гоші)* – підхват під дві ноги (рис. 3.21).

Пояснення терміна: Harai (払) – «підмітання», «підсікання», «змітання»; Goshi (腰) – «стегно», «поперек».

3. *O-goshi (О-гоші)* – кидок через стегно (підбивом) (рис. 3.22).

Пояснення терміна: O (大) – «великий», «основний»; Goshi (腰) – «стегно», «поперек».

Рисунок 3.20. Uki-goshi.

Рисунок 3.21. Harai-goshi.

Рисунок 3.22. O-goshi.

4. *Tsuri-goshi (Цурі-гоші)* – кидок через стегно з захватом за пояс на спині (рис. 3.23).

Пояснення терміна: Tsuri (釣り) – «піднімання», «підтягування», «витягування вгору»; Goshi (腰) – «стегно», «поперек».

5. *Koshi-guruma (Коші-гурума)* – кидок через стегно з захватом коміру або шиї (рис. 3.24).

Пояснення терміна: Koshi (腰) – «стегно», «поперек»; Guruma (車) – «колесо».

6. *Hane-goshi (Хане-гоші)* – підсад стегном і гомілкою зсередини (рис. 3.25).

Пояснення терміна: Hane (跳ね) – «підбивання», «підстрибування», «поштовх знизу»; Goshi (腰) – «стегно», «поперек».

Рисунок 3.23. Tsuri-goshi.

Рисунок 3.24. Koshi-guruma.

Рисунок 3.25. Hane-goshi.

7. *Tsurikomi-goshi (Цурікомі-гоші)* – кидок через стегно з захватом коміра та рукава (підйомно-захоплювальний кидок стегном) (рис. 3.26).

Пояснення терміна: Tsuri (釣り) – «піднімання», «підтягування», «витягування вгору»; Komi (込み) – «втягування», «затягування»; Goshi (腰) – «стегно», «поперек».

8. Utsuri-goshi (Уцурі-гоші) – кидок з переворотом на поперек (рис. 3.27).

Пояснення терміна: Utsuri (移り) – «перехід», «зміщення», «перенесення»; Goshi (腰) – «стегно», «поперек».

Рисунок 3.26. Tsurikomi-goshi.

Рисунок 3.27. Utsuri-goshi.

9. *Sode-tsurikomi-goshi (Содe-цурікомі-гоші)* – кидок через стегно з захопленням двох рукавів (рис. 3.28).

Пояснення терміна: Sode (袖) – «рукав» (кімоно або дзюдоґі); Tsuri (釣り) – «піднімання», «підтягування»; Komi (込み) – «втягування», Goshi (腰) – «стегно», «поперек».

10. *Ushiro-goshi (Уширо-гоші)* – зворотний кидок стегном (рис. 3.29).

Пояснення терміна: Ushiro (後ろ) – «ззаду», «назад»; Goshi (腰) – «стегно», «поперек».

Рисунок 3.28. Sode-tsurikomi-goshi.

Рисунок 3.29. Ushiro-goshi.

**Ashi-waza (Аші-вадза)** – розділ техніки кидків, що включає 21 прийом, які виконуються з використанням ніг і ступень для виведення суперника з рівноваги та його кидка (рис. 3.30) [7].

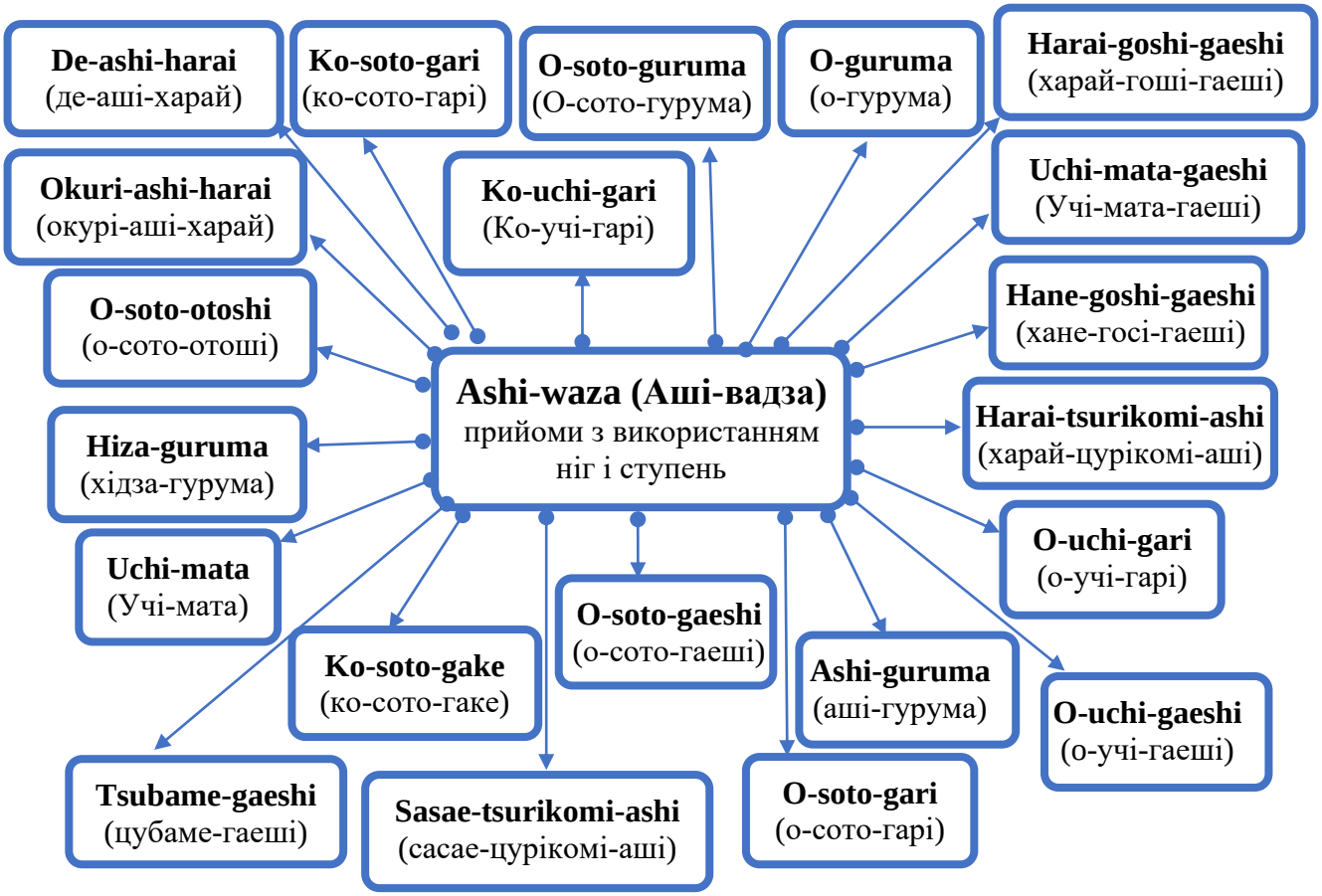



Рисунок 3.30. Ashi-waza (Аші-вадза).

До підгрупи кидків **Ashi-waza (Аші-вадза)** належать такі прийоми [1; 3; 7; 8; 9; 11; 12]:

1. *De-ashi-harai (Де-аші-харай)* – бокова підсічка під виставлену ногу (рис. 3.31).

Пояснення терміна: De (出) – «виставлений», «той, що виходить уперед»; Ashi (足) – «нога»; Harai (払) – «змітання», «підсічка».

2. *Okuri-ashi-harai (Окурі-аші-харай)* – підсічка в темп кроків (рис. 3.32).

Пояснення терміна: Okuri (送) – «супроводжувати», «рухатися разом»; Ashi (足) – «нога»; Harai (払) – «змітання», «підсічка».

Рисунок 3.31. De-ashi-harai.

Рисунок 3.32. Okuri-ashi-harai.

3. *O-soto-otoshi (О-сото-отоші)* – задня підніжка (рис. 3.33).

Пояснення терміна: O (大) – «великий», «основний»; Soto (外) – «зовнішній», «зовні»; Otoshi (落) – «падіння», «скидання», «перекидання».

4. *Hiza-guruma (Хідза-гурума)* – підсічка в коліно під відставлену ногу (рис. 3.34).

Пояснення терміна: Hiza (膝) – «коліно»; Guruma (車) – «колесо».

5. *Uchi-mata (Учі-мата)* – підхват із середини (рис. 3.35).

Пояснення терміна: Uchi (内**)** – «всередині», «внутрішній»; Mata (股) – «стегно», «пах».

Рисунок 3.33. O-soto-otoshi. Рисунок 3.34. Hiza-guruma. Рисунок 3.35. Uchi-mata.

6. *Tsubame-gaeshi (Цубаме-гаеші)* – контрприйом від бічної підсічки (рис. 3.36).

Пояснення терміна: Tsubame (燕) – «ластівка»; Gaeshi (返し) – «зворотний рух», «контратака».

7. *Ko-soto-gake (Ко-сото-гаке)* – зачеп зовні гомілки (рис. 3.37).

Пояснення терміна: Ko (小) – «малий», «невеликий»; Soto (外) – «зовнішній», «зовні»; Gake (掛け) – «зачеп», «зачеплення», «підчеплення».

Рисунок 3.36. Tsubame-gaeshi. Рисунок 3.37. Ko-soto-gake.

8. *Sasae-tsurikomi-ashi (Сасае-цурікомі-аші)* - переднє підсікання під виставлену ногу (рис. 3.38).

Пояснення терміна: Sasae (支え) – «упор», «підпора»; Tsuri (釣り) – «піднімання», «підтягування»; Komi (込) – «втягування»; Ashi (足) – «нога».

9. *O-soto-gaeshi (О-сото-гаеші)* – контрприйом від задньої підніжки (рис. 3.39).

Пояснення терміна: O (大) – «великий»; Soto (外) – «зовнішній», «зовні»; Gaeshi (返し) – «зворотний рух», «контратака».

Рисунок 3.38. Sasae-tsurikomi-ashi.

Рисунок 3.39. O-soto-gaeshi.

10. *O-soto-gari (О-сото-гарі)* – відхват під одну ногу (рис. 3.39).

Пояснення терміна: O (大) – «великий»; Soto (外) – «зовнішній», «зовні»; Gari (刈り) – «підсікання», «підкошування».

11. *Ashi-guruma (Аші-гурума)* – кидок через ногу скручуванням під відставлену ногу (рис. 3.40).

Пояснення терміна: Ashi (足) – «нога»; Guruma (車) – «колесо».

12. *O-uchi-gaeshi (О-учі-гаеші)* – контрприйом від зачепа зсередини гомілки (рис. 3.41).

Пояснення терміна: O (大) – «великий»; Uchi (内) – «всередині», «внутрішній»; Gaeshi (返し) – «зворотний рух», «контратака».

Рисунок 3.39. O-soto-gari.

Рисунок 3.40. Ashi-guruma.

Рисунок 3.41. O-uchi-gaeshi.

13. *O-uchi-gari (О-учі-гарі)* – зачеп зсередини гомілки (рис. 3.42).

Пояснення терміна: O (大) – «великий»; Uchi (内) – «всередині», «внутрішній»; Gari (刈り) – «підсікання», «підкошування».

14. *Harai-tsurikomi-ashi (Харай-цурікомі-аші)* - передня підсічка під відставлену ногу (рис. 3.43).

Пояснення терміна: Harai (払) – «підмітання», «підсікання», «змітання»; Tsuri (釣り) –«піднімання», «підтягування»; Komi (込) – «втягування»; Ashi (足) – «нога».

Рисунок 3.42. O-uchi-gari.

Рисунок 3.43. Harai-tsurikomi-ashi.

15. *Hane-goshi-gaeshi (Хане-гоші-гаеші)* – контркидок проти Hane-goshi (рис. 3.44).

Пояснення терміна: Hane (跳ね) – «підбивання», «підстрибування», «поштовх знизу»; Goshi (腰) – «стегно», «поперек»; Gaeshi (返し) – «зворотний рух», «контратака».

16. *Ko-soto-gari (Ко-сото-гарі)* – задня підсічка (рис. 3.45).

Пояснення терміна: Ko (小) – «малий», «невеликий»; Soto (外) – «зовнішній», «ззовні»; Gari (刈り) – «підсікання», «підкошування».

17. *O-guruma (о-гурума)* – кидок через ногу вперед скручуванням (подібній до обертання колеса) (рис. 3.46).

Пояснення терміна: O (大) – «великий»; Guruma (車) – «колесо».

Рисунок 3.44.Hane-goshi-gaeshi

Рисунок 3.45.Ko-soto-gari.

Рисунок 3.46.O-guruma.

18. *Harai-goshi-gaeshi (Харай-госі-гаеші)* – Контрприйом від Harai-goshi (рис. 3.47).

Пояснення терміна: Harai (払) – «підмітання», «підсікання», «змітання»; Goshi (腰) – «стегно», «поперек»; Gaeshi (返し) – «зворотний рух», «контратака».

19. *Ko-uchi-gari (Ко-учі-гарі)* – підсікання під пят'у однойменної ноги (рис. 3.48).

Пояснення терміна: Ko (小) – «малий», «невеликий»; Uchi (内) – «всередині», «внутрішній»; Gari (刈り) – «підсікання», «підкошування».

Рисунок 3.47. Harai-goshi-gaeshi.

Рисунок 3.48. Ko-uchi-gari.

20. *O-soto-guruma (О-сото-гурума)* – відхват під дві ноги (рис. 3.49).

Пояснення терміна: O (大) – «великий»; Soto (外) – «зовнішній», «ззовні»; Guruma (車) – «колесо».

21. *Uchi-mata -gaeshi (Учі-мата-гаеші)* – контркидок проти Uchi-mata (рис. 3.50).

Пояснення терміна: Uchi (内**)** – «всередині», «внутрішній»; Mata (股) – «стегно», «пах»; Gaeshi (返し) **–** «зворотний рух», «контратака».

Рисунок 3.49. O-soto-guruma.

Рисунок 3.50. Uchi-mata-gaeshi

### 3.2. Класифікація техніки кидків Sutemi-waza (кидки з падінням).

**Sutemi-waza (Сутемі-вадза)** розподіляється на **дві підгрупи** залежно від напрямку падіння спортсмена при виконанні кидка:

- Ma-sutemi-waza (Ма-сутемі-вадза) – кидки з падінням назад;
- Yoko-sutemi-waza (Йоко-сутемі-вадза) – кидки з падінням на бік;

**Ma-sutemi-waza (Ма-сутемі-вадза)** – розділ техніки кидків, що включає прийоми, що включає 5 прийомів, які виконуються з падінням назад, при цьому дзюдоїст свідомо жертвує власною рівновагою для ефективного виведення з рівноваги та кидка суперника (рис. 3.51) [7].

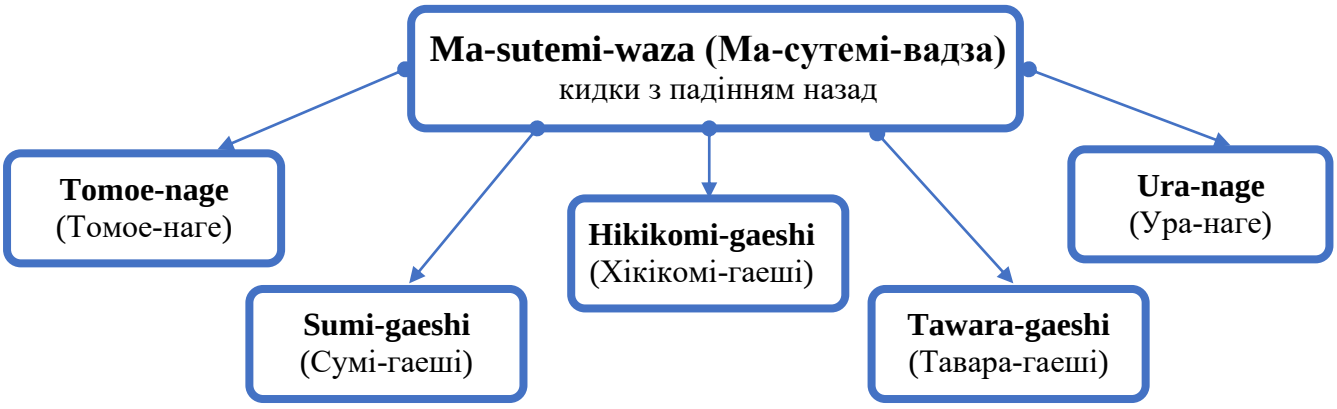



Рисунок 3.51. Ma-sutemi-waza (Ма-сутемі-вадза).

До підгрупи кидків **Ma-sutemi-waza (Ма-сутемі-вадза)** належать такі прийоми [1; 3; 7; 8; 9; 11; 12]:

1. *Tomoe-nage (Томое-наге)* – кидок з упором стопи в живіт. (рис. 3.52).

Пояснення терміна: Tomoe (巴) – «коло», «спіраль», круговий символ; Nage (投げ) – «кидок».

2. *Sumi-gaeshi (Сумі-гаеші)* – кидок підсадом гомілкою (рис. 3.53).

Пояснення терміна: Sumi (隅) – «кут» або «край»; Gaeshi (返し) – «зворотний рух», «контратака».

3. *Hikikomi-gaeshi (Хікікомі-гаеші)* – кидок підсадом гомілкою із захопленням пояса зверху (рис. 3.54).

Пояснення терміна: Hikikomi (引き込み) – «втягування», «затягування до себе»; Gaeshi (返し) – «зворотний рух», «контратака».

Рисунок 3.52.Tomoe-nage. Рисунок 3.53. Sumi-gaeshi. Рисунок 3.54.Hikikomi-gaeshi.

4. *Tawara-gaeshi (Тавара-гаеші)* – кидок через голову захопленням тулуба зверху (рис. 3.55).

Пояснення терміна: Tawara (俵) – «тюк рису», «мішок», «сніп»; Gaeshi (返し) – «зворотний рух», «контратака».

5. *Ura-nage (Ура-наге)* – кидок через груди (рис. 3.56).

Пояснення терміна: Ura (裏) – «ззаду», «назад», «зворотний бік»; Nage (投) – «кидок».

Рисунок 3.55. Tawara-gaeshi.

Рисунок 3.56. Ura-nage.

**Yoko-sutemi-waza (Йоко-сутемі-вадза)** – розділ техніки кидків, що включає 16 прийомів, які виконуються з падінням на бік, при цьому дзюдоїст свідомо жертвує власною рівновагою для ефективного виведення з рівноваги та кидка суперника (рис. 3.57) [7].

До підгрупи кидків **Yoko-sutemi-waza (Йоко-сутемі-вадза)** належать такі прийоми [1; 3; 7; 8; 9; 11; 12]:

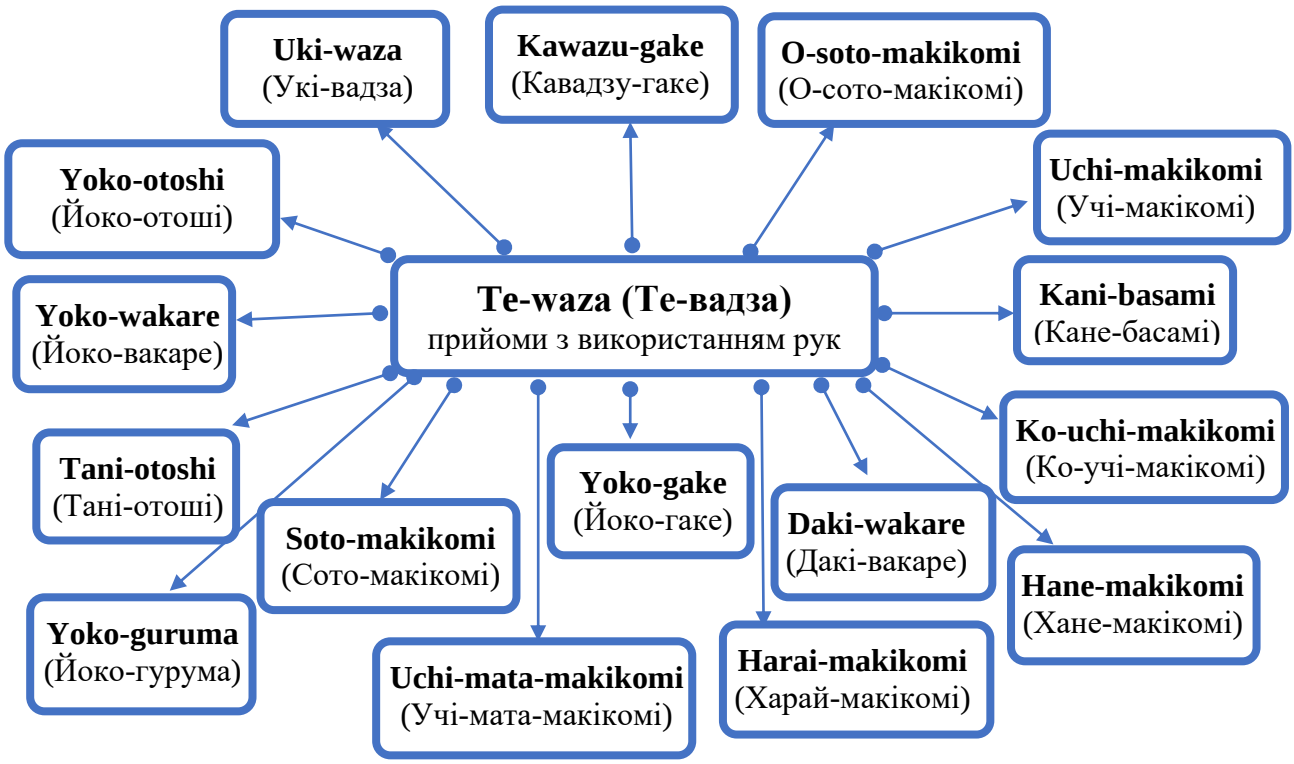



Рисунок 3.57. Te-waza (Те-вадза).

1. *Yoko-otoshi (Йоко-отоші)* – бокова підніжка на п’ятці. (рис. 3.58).

Пояснення терміна: Yoko (横) – «бік», «бічний напрям»; Otoshi (落) – «падіння», «скидання», «перекидання».

2. *Yoko-wakare (Йоко-вакаре)* – передня підніжка на п’ятці під однойменну ногу (рис. 3.59).

Пояснення терміна: Yoko (横) – «бік», «бічний напрям»; Wakare (分) – «розділення», «розходження».

3. *Tani-otoshi (Тані-отоші)* – задня підніжка на п’ятці «падіння в долину» або «скидання в западину» (рис. 3.60).

Пояснення терміна: Tani (谷) – «долина», «западина»; Otoshi (落) – «падіння», «скидання», «перекидання».

Рисунок 3.58. Yoko-otoshi. Рисунок 3.59. Yoko-wakare. Рисунок 3.60. Tani-otoshi.

4. *Uchi-mata-makikomi (Учі-мата-макікомі)* – підхоплення зсередини в падінні із захопленням руки під плече (рис. 3.61).

Пояснення терміна: Uchi (内**)** – «всередині», «внутрішній»; Mata (股) – «стегно», «пах»; Makikomi (巻込) – «обкручування», «втягування з падінням».

5. *Yoko-guruma (Йоко-гурума)* – кидок через груди сідом (рис. 3.62).

Пояснення терміна: Yoko (横) – «бік», «бічний напрям»; Guruma (車) – «колесо».

Рисунок 3.61. Uchi-mata-makikomi. Рисунок 3.62. Yoko-guruma.

6. *Harai-makikomi (Харай-макікомі)* – підхоплення під дві ноги із захопленням руки під плече. (рис. 3.63).

Пояснення терміна: Harai (払) – «підмітання», «підсікання», «змітання»; Makikomi (巻込) – «обкручування», «втягування з падінням».

7. *Hane-makikomi (Хане-макікомі)* – підсад стегном і гомілкою зсередини з падінням і захватом руки під плече (рис. 3.64).

Пояснення терміна: Hane (跳) – «підбивання», «підстрибування», «поштовх знизу»; Makikomi (巻込) – «обкручування», «втягування з падінням».

8. *Yoko-gake (Йоко-гаке)* – бічне підсікання під п'яту з падінням на бік (рис. 3.65).

Пояснення терміна: Yoko (横) – «бік», «бічний напрям»; Gake (掛) – «зачеп», «зачеплення», «підчеплення».

Рисунок 3.63.Harai-makikomi Рисунок 3.64.Hane-makikomi. Рисунок 3.65.Yoko-gake.

9. *Ko-uchi-makikomi (Ко-учі-макікомі)* – однойменний зачеп зсередини гомілкою (рис. 3.66).

Пояснення терміна: Ko (小) – «малий», «невеликий»; Uchi (内) – «всередині», «внутрішній»; Makikomi (巻込) – «обкручування», «втягування з падінням».

10. *Soto-makikomi (Сото-макікомі)* – кидок через спину захопленням руки під плече (рис. 3.67).

Пояснення терміна: Soto (外) – «зовнішній», «ззовні»; Makikomi (巻込) – «обкручування», «втягування з падінням».

Рисунок 3.66. Ko-uchi-makikomi.

Рисунок 3.67. Soto-makikomi.

11. *Daki-wakare (Дакі-вакаре)* – кидок через груди із захопленням тулуба (рис. 3.68).

Пояснення терміна: Daki (抱) – «обхоплювати», «обіймати», «захоплювати корпус»; Wakare (分) – «розділення», «розходження».

12. *Kani-basami (Кане-басамі)* – кидок подвійним підбиттям "ножиці" (рис. 3.69).

Пояснення терміна: Kani (蟹) – «краб»; Basami (鋏) – «ножиці», «затиск».

13. *Uchi-makikomi (Учі-макікомі)* – кидок через спину обертанням із захопленням руки на плече («вертушка») (рис. 3.70).

Пояснення терміна: Uchi (内) – «всередині», «внутрішній»; Makikomi (巻込) – «обкручування», «втягування з падінням».

Рисунок 3.68.Daki-wakare. Рисунок 3.69. Kani-basami. Рисунок 3.70. Uchi-makikomi.

14. *O-soto-makikomi (О-сото-макікомі)* – відхват із захопленням руки під плече (рис. 3.71).

Пояснення терміна: O (大) – «великий»; Soto (外) – «зовнішній», «ззовні»; Makikomi (巻込) – «обкручування», «втягування з падінням».

15. *Kawazu-gake (Кавадзу-гаке)* – кидок обвивом гомілки (рис. 3.72).

Пояснення терміна: Kawazu (蛙) – «жаба»; Gake (掛) – «зачеп», «зачеплення», «підчеплення».

16. Uki-waza (Укі-вадза) – передня підніжка на п’ятці « (рис. 3.73).

Пояснення терміна: Uki (浮) – «плавати», «плисти», «плаваючий»; Waza (技) – «техніка», «прийом».

Рисунок 3.71. O-soto-makikomi. Рисунок 3.72. Kawazu-gake. Рисунок 3.73. Uki-waza.

***Питання для самоконтролю:***

1. Що таке техніка кидків Nage-waza у дзюдо?
2. Скільки офіційних прийомів техніки кидків включає система Кодокан дзюдо?
3. На які дві основні групи поділяється техніка кидків Nage-waza?
4. Що таке Tachi-waza та які підгрупи кидків вона включає?
5. Які прийоми належать до підгрупи Te-waza?
6. Які основні особливості виконання кидків групи Koshi-waza?
7. Чим характеризуються прийоми групи Ashi-waza?

8. На які підгрупи поділяється техніка кидків Sutemi-waza?
9. У чому полягає особливість виконання кидків Ma-sutemi-waza?
10. Які характерні риси мають кидки Yoko-sutemi-waza?
11. Які частини тіла найчастіше використовуються для виконання кидків у групах Te-waza, Koshi-waza та Ashi-waza?

## 4. Класифікація техніки боротьби лежачи (Katame-waza).

**Katame-waza** (Катаме-вадза) – техніка боротьби лежачи [7]. Це комплекс прийомів утримань, задушливих та больових дій, спрямованих на контроль і знерухомлення суперника в партері з метою завершення поєдинку.

**Katame-waza** включає в себе (з 1 квітня 2017 року) ***осаекомі-вадза*** (10 прийомів утримання), ***сіме-вадза*** (12 прийомів задушення) і ***кансецу-вадза*** (10 больових прийомів на суглоби) (рис. 4.1) [7].

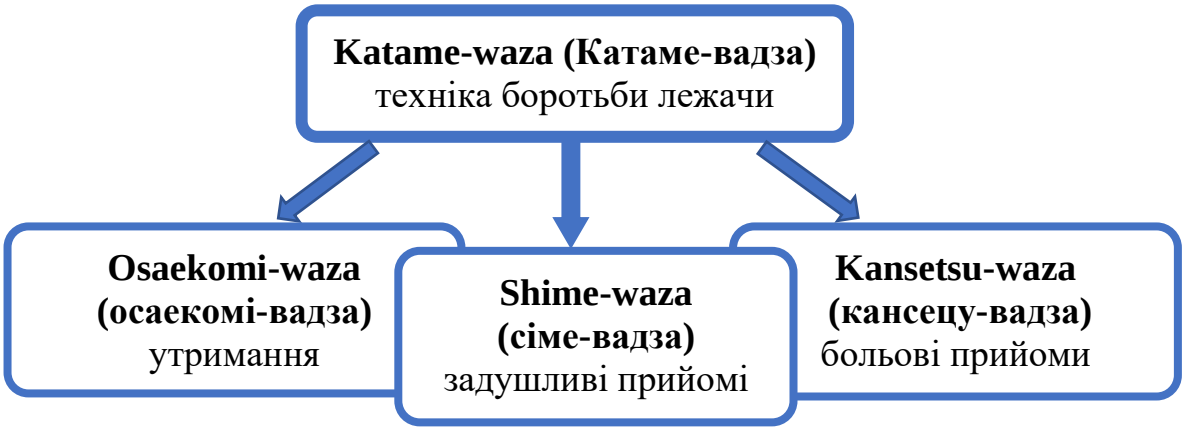



Рисунок 4.1. Класифікація техніки боротьби лежачи (Katame-waza).

### 4.1. Класифікація техніки утримань (Osaekomi-waza).

**Osaekomi-waza (Осаекомі-вадза)** – розділ техніки утримань, що включає 10 прийомів фіксації суперника на татамі шляхом контролю корпусу та обмеження його рухів (рис. 4.2) [7].

До розділу техніки утримань **Yoko-sutemi-waza (Йоко-сутемі-вадза)** належать такі прийоми [1; 3; 8; 9; 11; 12]:

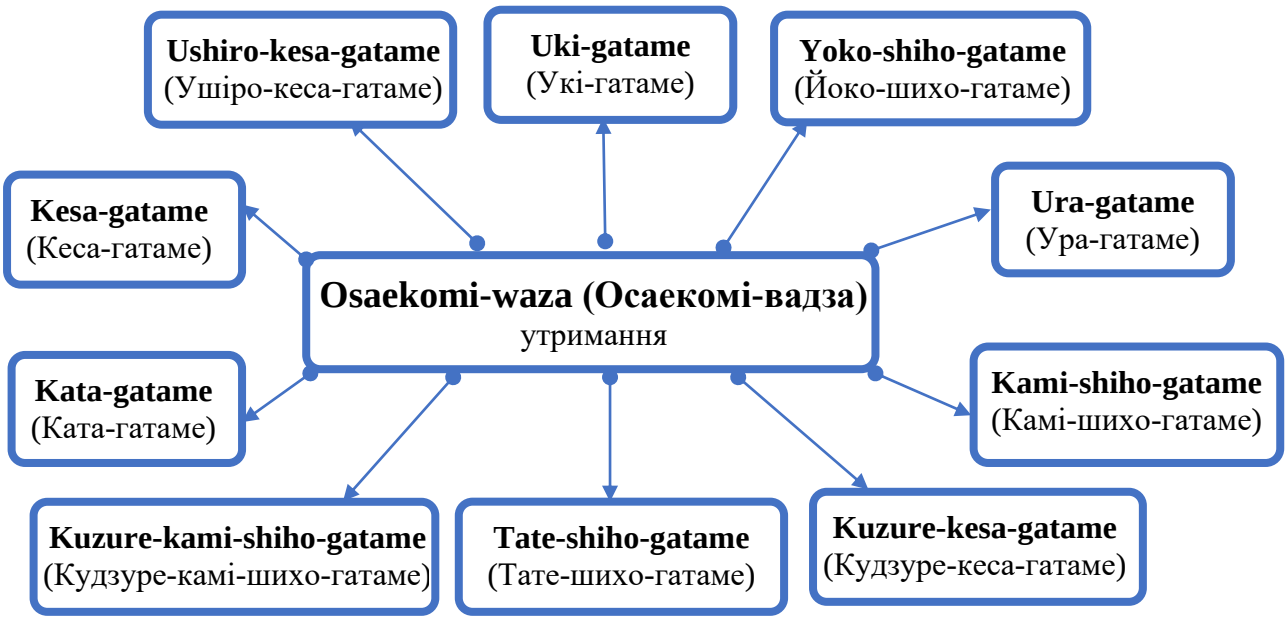



Рисунок 4.2. Osaekomi-waza (Осаекомі-вадза).

1. *Kesa-gatame (Кеса-гатаме)* – утримання збоку (рис. 4.3).

Пояснення терміна: Kesa (袈裟) – «шарф», «накидка через плече»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

2. *Kuzure-kami-shiho-gatame (Кудзуре-камі-шихо-гатаме)* – утримання з боку голови із захопленням руки (рис. 4.4).

Пояснення терміна: Kuzure (崩) – «змінений варіант», «модифікований»; Kami (上) – «верхній», «з боку голови»; Shiho (四方) – «чотири сторони»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

Рисунок 4.3. Kesa-gatame.

Рисунок 4.4. Kuzure-kami-shiho-gatame.

3. *Kuzure-kesa-gatame (Кудзуре-кеса-гатаме)* – утримання збоку з захопленням з під руки (рис. 4.5).

Пояснення терміна: Kuzure (崩) – «змінений варіант», «модифікований»; Kesa (袈裟) – «шарф», «накидка через плече»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

4. *Yoko-shiho-gatame (Йоко-шихо-гатаме)* – утримання поперек (рис. 4.6).

Пояснення терміна: Yoko (横) – «бік», «бічний напрям»; Shiho (四方) – «чотири сторони»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

Рисунок 4.5. Kuzure-kesa-gatame.

Рисунок 4.6. Yoko-shiho-gatame.

5. *Ushiro-kesa-gatame (Уширо-кеса-гатаме)* – зворотне утримання збоку. (рис. 4.7).

Пояснення терміна: Ushiro (後) – «ззаду», «назад»; Kesa (袈裟) – «шарф», «накидка через плече»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

6. *Tate-shiho-gatame (Тате-шихо-гатаме)* – утримання верхи (рис. 4.8).

Пояснення терміна: Tate (縦) – «поздовжній», «уздовж»; Shiho (四方) – «чотири сторони»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

Рисунок 4.7. Ushiro-kesa-gatame.

Рисунок 4.8. Tate-shiho-gatame.

7. *Kata-gatame (Ката-гатаме)* – утримання збоку із фіксацією плеча головою (рис. 4.9).

Пояснення терміна: Kata (肩) – «плече»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

8. *Uki-gatame (Укі-гатаме)* – утримання верхи при захопленні руки на важіль ліктя (рис. 4.10).

Пояснення терміна: Uki (浮) – «ковзний рух по поверхні»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

Рисунок 4.9. Kata-gatame.

Рисунок 4.10. Uki-gatame.

9. *Kami-shiho-gatame (Камі-шихо-гатаме)* – утримання з боку голови з захватом за пасок (рис. 4.11).

Пояснення терміна: Kami (上) – «верхній», «з боку голови»; Shiho (四方) – «чотири сторони»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

10. *Ura-gatame (Ура-гатаме)* – утримання спиною (рис. 4.12).

Пояснення терміна: Ura (裏) – «верхній», «з боку голови»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

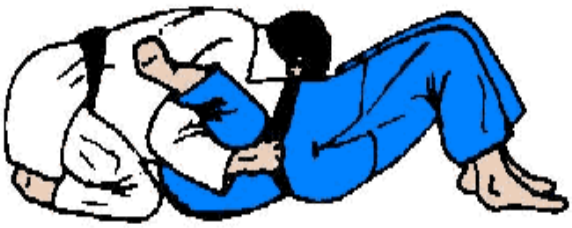


Рисунок 4.11. Kami-shiho-gatame.

Рисунок 4.12. Ura-gatame.

### 4.2. Класифікація техніки задушливих прийомів (Shime-waza ).

**Shime-waza (сіме-вадза)** – розділ техніки задушливих прийомів, що включає 12 прийомів контролю суперника шляхом стискання шиї та обмеження дихання або кровообігу з метою примусової зупинки боротьби (рис. 4.13) [7].

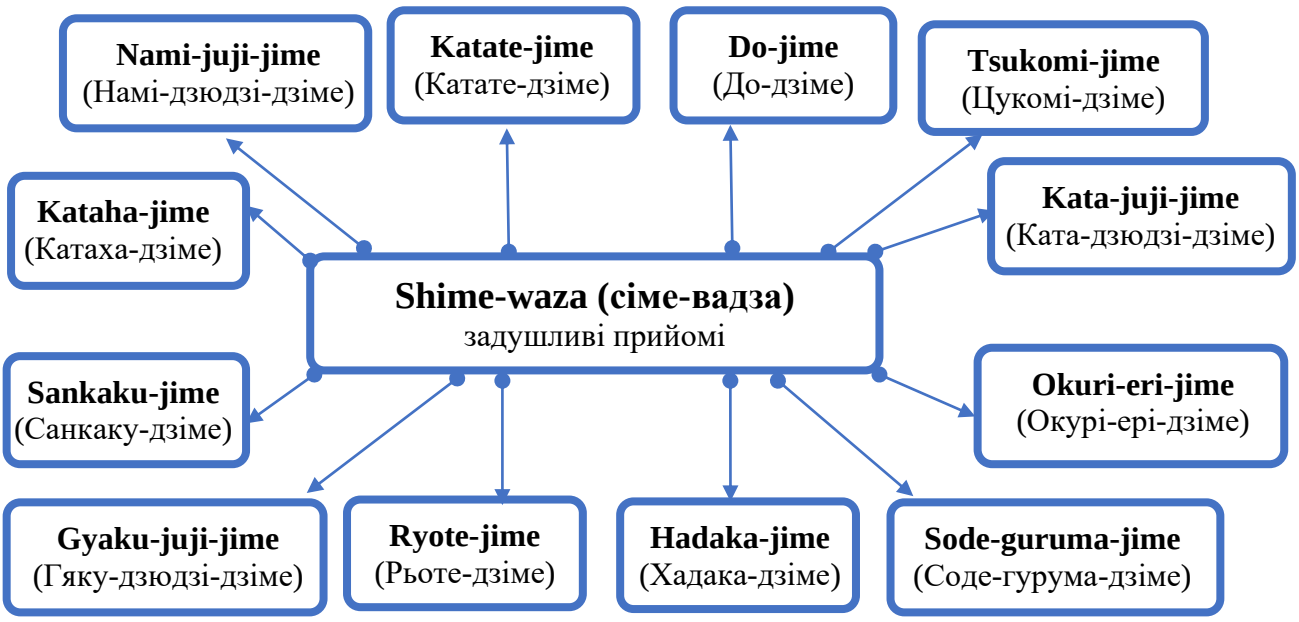



Рисунок 4.13. Shime-waza (сіме-вадза).

До розділу техніки задушливих прийомів **Shime-waza (сіме-вадза)** належать такі прийоми [1; 3; 8; 9; 11; 12]:

1. *Nami-juji-jime (Намі-дзюдзі-дзіме)* – задушливий прийом спереду сидячи верхи, схрещуючи долоні до низу (рис. 4.14).

Пояснення терміна: Nami (並) – «звичайний», «стандартний»; Juji (十字) – «хрест», «перехрестя»; Jime (絞) – «задушення», «стискання».

2. *Kataha-jime (Катаха-дзіме)* – задушливий прийом ззаду передпліччям і різнойменним відворотом з відключенням руки (рис. 4.15).

Пояснення терміна: Kataha (片羽) – «одне крило», «одна сторона»; Jime (絞) – «задушення», «стискання».

Рисунок 4.14. Nami-juji-jime.

Рисунок 4.15. Kataha-jime.

3. *Sankaku-jime (Санкаку-дзіме)* – удушення ногами захопленням руки та голови («трикутник») (рис. 4.16).

Пояснення терміна: Sankaku (三角) – «трикутник»; Jime (絞) – «задушення», «стискання».

4. *Katate-jime (Катате-дзіме)* – удушення однією рукою спереду передпліччям (рис. 4.17).

Пояснення терміна: Katate (片手) – «одна рука»; Jime (絞) – «задушення», «стискання».

5. *Gyaku-juji-jime (Гяку-дзюдзі-дзіме)* – задушливий прийом спереду сидячи верхи, схрещуючи долоні вгору (рис. 4.18).

Пояснення терміна: Gyaku (逆) – «зворотний», «навпаки»; Juji (十字) – «хрест», «перехрестя»; Jime (絞) – «задушення», «стискання».

Рисунок 4.16.Sankaku-jime. Рисунок 4.17. Katate-jime. Рисунок 4.18.Gyaku-juji-jime.

6. *Do-jime (До-дзіме)* – удушення здавлюванням тулуба ногами (рис. 4.19).

Пояснення терміна: Do (胴) – «тулуб», «корпус»; Jime (絞) – «стискання», «задушення».

7. Kata-juji-jime (Ката-дзюдзі-дзіме) – задушливий прийом спереду сидячи верхи, схрещуючи долоні: одна вгору, інша вниз (рис. 4.20).

Пояснення терміна: Kata (片) – «плече»; Juji (十字) – «хрест», «перехрестя»; Jime (絞) – «задушення», «стискання».

8. Ryote-jime (Рьоте-дзіме) – задушливий прийом спереду кистями (рис. 4.21).

Пояснення терміна: Ryote (両手) – «обидві руки»; Jime (絞) – «задушення», «стискання».

Рисунок 4.19. Do-jime.  Рисунок 4.20. Kata-juji-jime. Рисунок 4.21. Ryote-jime.

9. *Hadaka-jime (Хадака-дзіме)* – задушливий ззаду плечем та передпліччям з упором в потилицю (рис. 4.22).

Пояснення терміна: Hadaka (裸) – «голий», «відкритий», тобто без використання коміра; Jime (絞) – «задушення», «стискання».

10. Sode-guruma-jime (Соде-гурума-дзіме) – задушення через рукав, обхоплюючи голову руками (рис. 4.23).

Пояснення терміна: Sode (袖) – «рукав» (кімоно або дзюдоґі); Guruma (車) – «колесо»; Jime (絞) – «задушення», «стискання».

Рисунок 4.22. Hadaka-jime.

Рисунок 4.23. Sode-guruma-jime.

11. *Okuri-eri-jime (Окурі-ері-дзіме)* – задушливий прийом ззаду двома відворотами (рис. 4.24).

Пояснення терміна: Okuri (送) – «супроводжувати», «рухатися разом»; Eri (襟) – «комір»; Jime (絞) – «задушення», «стискання».

12. Tsukomi-jime (Цукомі-дзіме) – задушливий прийом спереду двома відворотами (рис. 4.25).

Пояснення терміна: Tsukomi (突込) – «втикання», «просування», «штовхання»; Jime (絞) – «задушення», «стискання».

Рисунок 4.24. Okuri-eri-jime.

Рисунок 4.25. Tsukomi-jime.

### 4.3. Класифікація техніки больових прийомів (Kansetsu-waza).

**Kansetsu-waza (кансецу-вадза)** – розділ техніки больових прийомів на суглоби, що включає 10 прийомів контролю суперника шляхом згинання або скручування його кінцівок з метою примусової зупинки боротьби (рис. 4.26) [7].

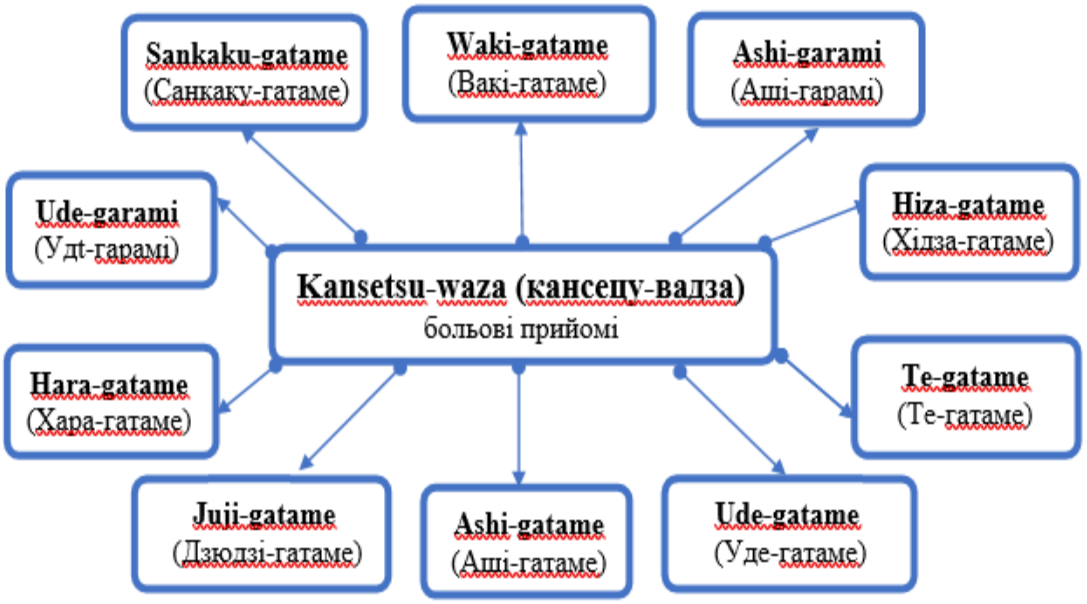



Рисунок 4.26. Kansetsu-waza (кансецу-вадза).

До розділу техніки больових прийомів **Kansetsu-waza (кансецу-вадза)** належать такі прийоми [1; 3; 8; 9; 11; 12]:

1. *Ude-garami (Удт-гарамі)* – вузол ліктя (рис. 4.27).

Пояснення терміна: Ude (腕) – «рука»; Garami (絡) – «переплетення», «скручування».

2. *Hara-gatame (Хара-гатаме)* – важіль ліктя ближньої руки через живіт на четвереньках (рис. 4.28).

Пояснення терміна: Hara (腹) – «живіт», «черево»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

Рисунок 4.27. Ude-garami.

Рисунок 4.28. Hara-gatame

3. *Juji-gatame (Дзюдзі-гатаме)* – важіль ліктя захопленням руки між ніг (рис. 4.29, 4.30).

Пояснення терміна: Juji (十字) – «хрест», «перехрестя»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

4. *Ashi-gatame (Аші-гатаме)* – важіль ліктя всередину ногою (рис. 4.31).

Пояснення терміна: Ashi (足) – «нога»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

Рисунок 4.29, 4.30. Juji-gatame.

Рисунок 4.31. Ashi-gatame.

5. *Ude-gatame (Уде-гатаме)* – важіль ліктя дальньої руки від утримання (рис. 4.32).

Пояснення терміна: Ude (腕) – «рука»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

6. *Te-gatame (Те-гатаме)* – важіль ліктя через передпліччя (рис. 4.33).

Пояснення терміна: Te (手) – «рука», «кисть»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

Рисунок 4.32. Ude-gatame.

Рисунок 4.33. Te-gatame.

7. *Hiza-gatame (Хідза-гатаме)* – важіль ліктя через коліно (рис. 4.34).

Пояснення терміна: Hiza (膝) – «коліно»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

8. *Sankaku-gatame (Санкаку-гатаме)* – важіль ліктя захопленням голови та руки ногами (рис. 4.35).

Пояснення терміна: Sankaku (三角) – «трикутник»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

Рисунок 4.34. Hiza-gatame.

Рисунок 4.35. Sankaku-gatame.

9. *Waki-gatame (Вакі-гатаме)* – Важіль ліктя захопленням руки під пахву (рис. 4.36).

Пояснення терміна: Waki (脇) – «пахва», «бік тулуба»; Gatame (固) – «утримання», «фіксація».

10. *Ashi-garami (Аші-гарамі)* – вузол стегна та коліна (рис. 4.37).

Пояснення терміна: Ashi (足) – «нога»; Garami (絡) – «переплетення», «обвиття».

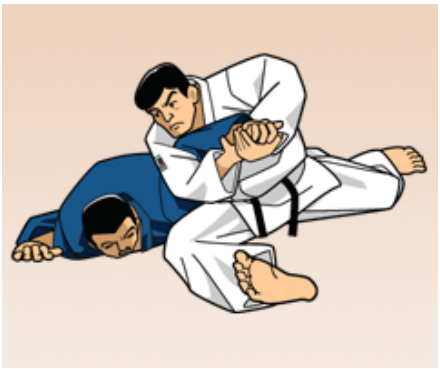


Рисунок 4.36. Waki-gatame.

Рисунок 4.37. Ashi-garami.

***Питання для самоконтролю:***

1. Що таке Katame-waza та яке її значення у дзюдо?
2. Які основні розділи входять до техніки Katame-waza?
3. Скільки прийомів входить до групи Osaekomi-waza і яка їх основна мета?
4. Яка мета застосування прийомів Osaekomi-waza у дзюдо?
5. Що таке Shime-waza та з якою метою застосовуються задушливі прийоми?
6. Які технічні прийоми належать до групи Shime-waza?
7. Що таке Kansetsu-waza і на який суглоб спрямовані ці прийоми у дзюдо?
8. Назвіть прийоми, що входять до групи Kansetsu-waza.

## 5. Класифікація техніки нанесення ударів (Atemi-waza).

**Atemi-waza (Атемі-вадза)** – техніка нанесення ударів. Це система ударних прийомів (поштовхи, удари і стусани руками і ногами, спрямована на ураження вразливих точок, з використанням кулаків, кінчиків пальців, ребер долонь, ліктів, колін або різних частин ніг. ***Через властиву їм небезпеку атемі-вадза заборонені до застосування на змаганнях і спарингах.***

**Atemi-waza** включають в себе ***уде-ате*** (удари руками і ліктями) і ***аші-ате*** (удари ногами і колінами) (рис. 5) [7].

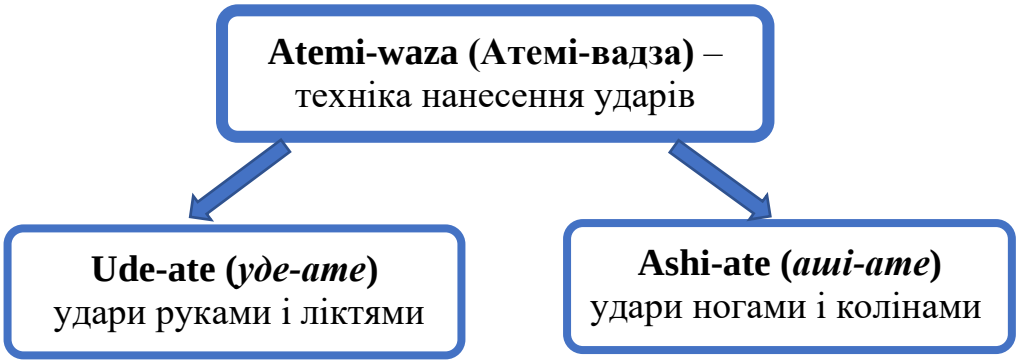



Рисунок 5. Класифікація техніки нанесення ударів (Atemi-waza).

Важливою особливістю Atemi-waza є спрямування ударів у так звані вразливі або життєво важливі точки тіла (очі, ніс, горло, сонячне сплетіння, пах, суглоби тощо). Такі дії дозволяють тимчасово дезорієнтувати суперника, послабити його опір або створити сприятливі умови для виконання подальших технічних дій, зокрема кидків або больових прийомів. У традиційному дзюдо атемі-вадза розглядалися як складова системи самозахисту та застосовувалися для ураження найбільш чутливих частин тіла противника.

У сучасному дзюдо ці техніки вивчаються переважно ***у формах ката та розділах самозахисту***, що зберігають традиційні елементи бойового мистецтва. Водночас через високу травмонебезпечність удари руками,

ногами, колінами або ліктями **заборонені правилами спортивних змагань і навчальних поєдинків (рандорі)**. Тому в практиці спортивного дзюдо основна увага приділяється кидкам (Nage-waza) та техніці боротьби лежачи (Katame-waza), тоді як Atemi-waza мають переважно навчально-прикладний і історико-традиційний характер.

***Питання для самоконтролю:***

1. Що таке Atemi-waza та яке її призначення у традиційній системі дзюдо?
2. На які основні групи поділяється техніка Atemi-waza?
3. Які частини тіла використовуються для виконання ударів у техніках Ude-ate та Ashi-ate?
4. Чому техніка Atemi-waza не застосовується у спортивних змаганнях з дзюдо?

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:


1. Алексєєв А. Ф., Юхно Ю. О., Середа В. А., Перета В. С., Руденко М. М. Дзюдо : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів. Київ : Федерація дзюдо України, 2019. 115 с.

2. Крівіч С. М. Дзюдо: конспект лекцій з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для практичних занять студентів усіх курсів усіх спеціальностей академії). Харків: ХНАМГ, 2009. 55 с.

3. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти : методичний посібник / М. М. Руденко, М. А. Кошляк, С. В. Дуброва, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. Київ; Чернівці: Букрек, 2020. 380 с.

4. Стеценко Д. Ю. Методичні рекомендації до занять з боротьби дзюдо для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання. Харків: ХНЕУ, 2010.

5. Техніка дзюдо. Броварський спортивний клуб «Юність». URL: https://yunost.org.ua/texnika-dzyudo/

6. Філіна В. А. Методичні рекомендації до виконання семінарських занять з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту (дзюдо)» для ІІІ курсу. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 30 с.

7. IJF academy. Академія МФД. Класмфікація прийомів дзюдо. URL: https://academy.ijf.org/

8. International Judo Federation. Judo Nage-waza and Katame-waza Official List. 2017.

9. Kodokan Judo Institute. Classification of Judo Techniques (技の分類). URL: https://kodokan.or.jp/en/judo/technique/

10. Beginning Judo. Yoko-ukemi (Side breakfall). URL: https://www.beginningjudo.com/lessons/yoko-ukemi-side-breakfall/

11. Judo Channel. Glossary of Judo Terms. URL: https://www.judo-ch.jp/english/dictionary/terms/

12. JudoInfo. Techniques of Judo. URL: https://judoinfo.com/techjudo/

13. Kano J. Kodokan Judo. Tokyo: Kodansha International, 1986. 256 p.

14. Super Master Kim. Judo Manual: Yellow Belt. Falling Techniques. URL: https://supermasterkim.com/wp-content/uploads/sites/5/2020/03/Judo-Manual-Yellow-Belt.pdf