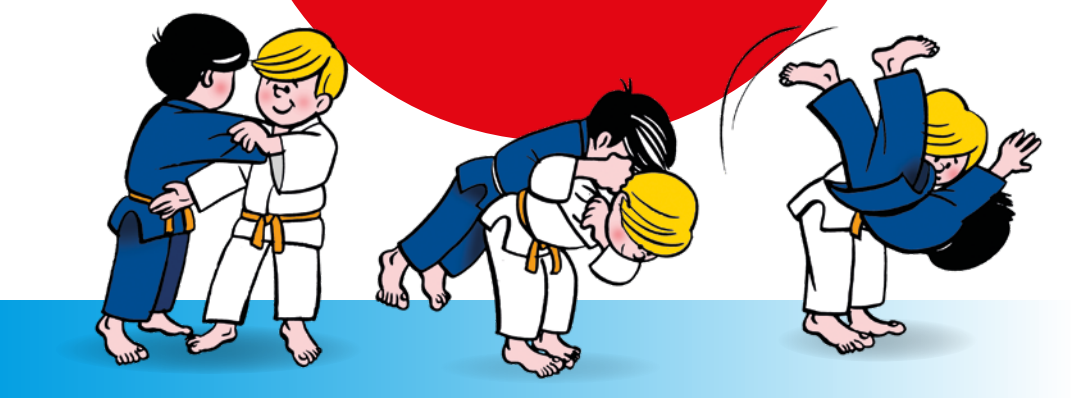
柔道

ИЗУЧАЕМ **ДЗЮДО**



ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

柔道

ДЗЮДО

«Не важно, будешь ли ты лучше кого-то.
Важно, будешь ли ты лучше, чем вчера».

Дзигоро Кано,
основатель дзюдо

Книга «Изучаем дзюдо» предназначена для детей младшего школьного возраста, участников проекта Федерации дзюдо России «Мой первый пояс дзюдо».

Проведение ознакомительных занятий по дзюдо в рамках проекта возможно только под руководством специалистов в области физической культуры и спорта.

Дорогой друг!

Любая дорога – большая или малая – начинается с первого шага.

Сегодня ты делаешь этот первый шаг – начинаешь свою дорогу по интересному пути, гибкому пути дзюдо. Эта книга – твой первый помощник и попутчик.

Российское дзюдо имеет славную историю. В нашей стране всегда были и есть талантливые спортсмены, которые завоёвывали высшие награды на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Все они шли по пути дзюдо, день за днём совершенствуя свои знания и умения.

Выбрав дзюдо своей дорогой, ты обязательно станешь здоровым, сильным и ловким, научишься достигать самых высоких целей в жизни и на татами.

Удачи тебе!

Василий Анисимов,

Президент Федерации дзюдо России

柔道

Давным-давно в очень далёкой стране, в Японии, был маленький городок под названием Микаге. В этом городке жил очень смышлёный мальчик, который любил учиться и интересовался разными вещами.

Мальчик, которого звали Дзигоро Кано, хорошо учился в школе, за что получил звание «Одарённый ребёнок». Кроме того, родители воспитали его быть честным и уважать мировые ценности.

Но однажды Дзигоро Кано столкнулся с агрессией со стороны одноклассников. Когда он возвращался домой из школы, его атаковала группа хулиганов, которые сбили его с ног на землю. Дзигоро Кано был очень маленький и слабый и не мог противостоять им. Но у него был очень сильный характер, и тогда он сказал сам себе, что такое больше с ним никогда не повторится.

В 1877 году Дзигоро Кано начинает тренироваться под руководством мастера по дзю-дзюцу Хачиносукэ Фукуды. Тело Дзигоро стало сильным, а разум очистился. Ему было настолько интересно изучать боевые искусства, что через несколько лет он создал свой способ борьбы.

Дзигоро Кано объединил техники бросков и техники контроля противника. Используя традиционные техники дзю-

ДЗЮ ДО

дзюцу, он исключил техники с оружием и те, которые посчитал опасными. Он объединил традиционную японскую технику борьбы и современные западные методики.

Дзигоро Кано хотел создать метод обучения, который мог бы использоваться для самосовершенствования и улучшения общества. Его метод должен был стать путём жизни, полезным для общества.

Дзигоро Кано назвал этот метод «Дзюдо».

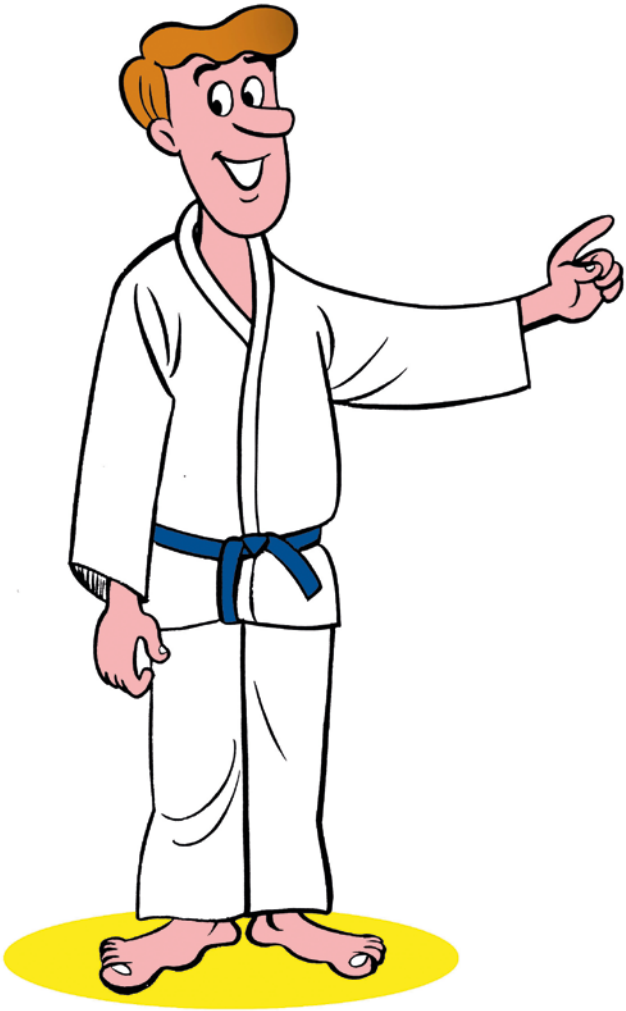
В 1882 году, когда ему было 23 года, Дзигоро Кано открыл свой зал, который назывался «Кодокан дзюдо» и располагался на территории буддистского храма Эйсё-дзи. Тогда у него было 9 учеников и помещение на 12 татами.

Так жизненный опыт Кано сформировал дзюдо.

Дзигоро Кано достиг великолепных результатов в умственном и психологическом плане, занимаясь такой интересной дисциплиной, как дзюдо. Вот почему он хотел, чтобы дзюдо практиковали во всём мире, чтобы люди могли достичь таких же результатов.

Так оно и было!

ДЗЮДОКА

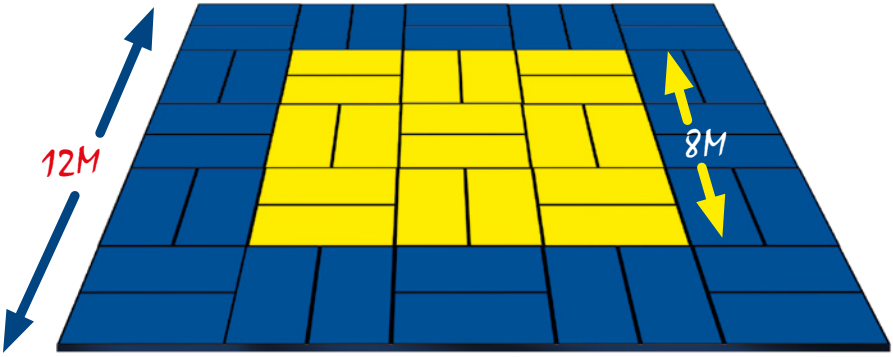


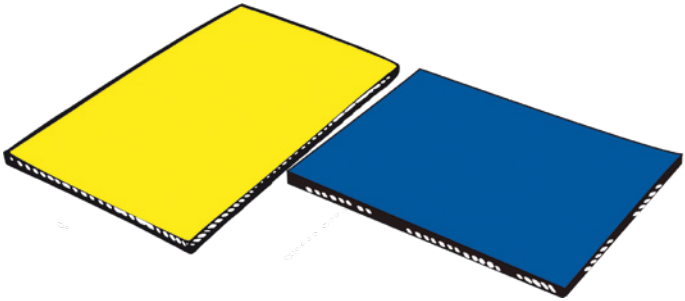
ЧЕЛОВЕК, ЗАНИМАЮЩИЙСЯ ДЗЮДО, НАЗЫВАЕТСЯ

ДЗЮДО́КА

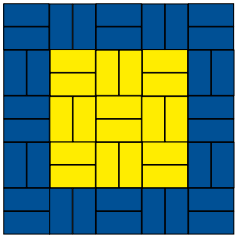
ДОДЗЁ И ТАТАМИ

ДОДЗЁ – ЭТО ЗАЛ, ГДЕ МЫ ЗАНИМАЕМСЯ ДЗЮДО.
В НЁМ ПОСТЕЛЕНЫ МАТЫ, ОНИ НАЗЫВАЮТСЯ ТАТА́МИ.

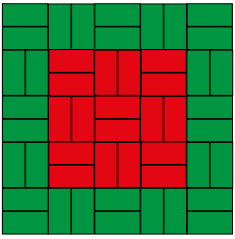




ТАТАМИ
МАТ



ТАТАМИ МОЖЕТ БЫТЬ
СИНИМ И ЖЁЛТЫМ,
КРАСНЫМ И ЗЕЛЁНЫМ.



ЧТО ТАКОЕ ДЗЮДО́ГИ?

ДЗЮДОГИ – ЭТО ОДЕЖДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО.

КИМОНО – ЭТО КУРТКА

ДЗЮБО́Н – ЭТО ШТАНЫ

ДЗЮДОГИ МОЖЕТ БЫТЬ БЕЛЫМ ИЛИ СИНИМ.

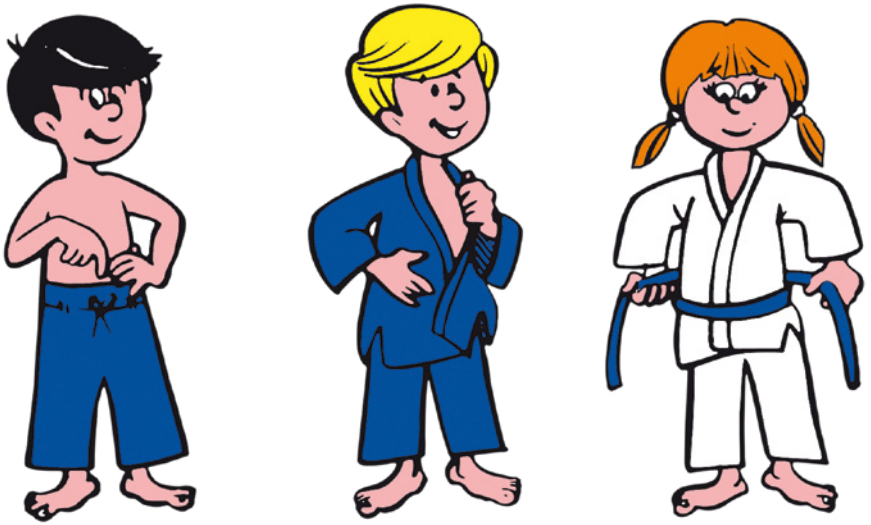
ЧТО ТАКОЕ О́БИ?

ОБИ – ЭТО ПОЯС ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО.

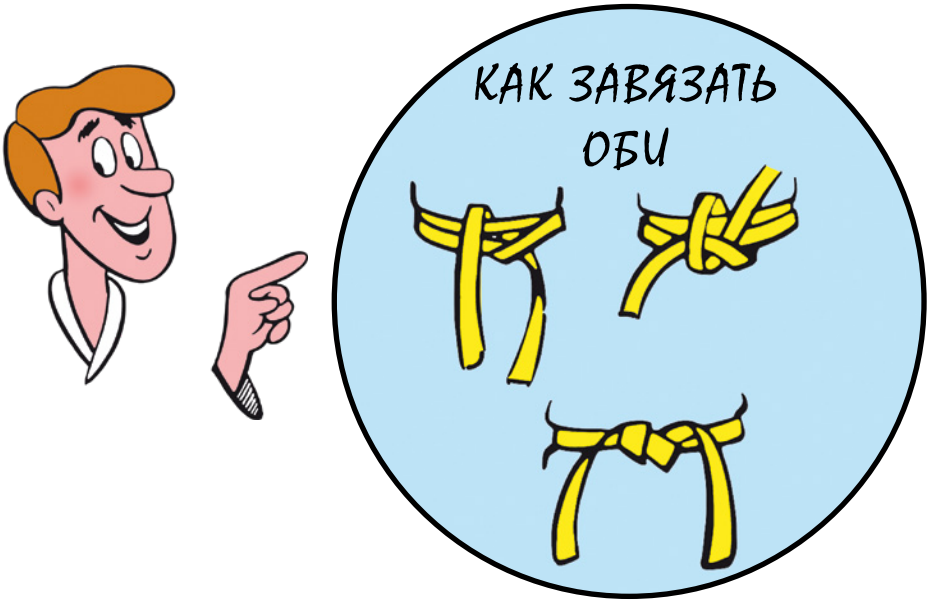
ЧТО ТАКОЕ ДЗО́РИ?

ДЗОРИ – ЭТО ТАПОЧКИ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТ В ДЗЮДО.

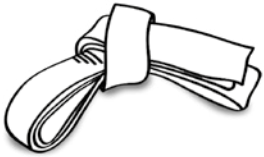
ДЗЮДОГИ И ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА



ШТАНЫ – ДЗЮБОН КУРТКА – КИМОНО ПОЯС – ОБИ



ПОЯС МОЖЕТ БЫТЬ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ,
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА.



БЕЛЫЙ

ЖЁЛТЫЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

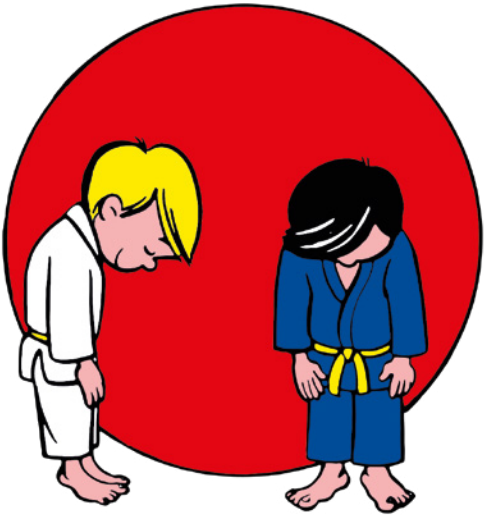
СИНИЙ

КОРИЧНЕВЫЙ

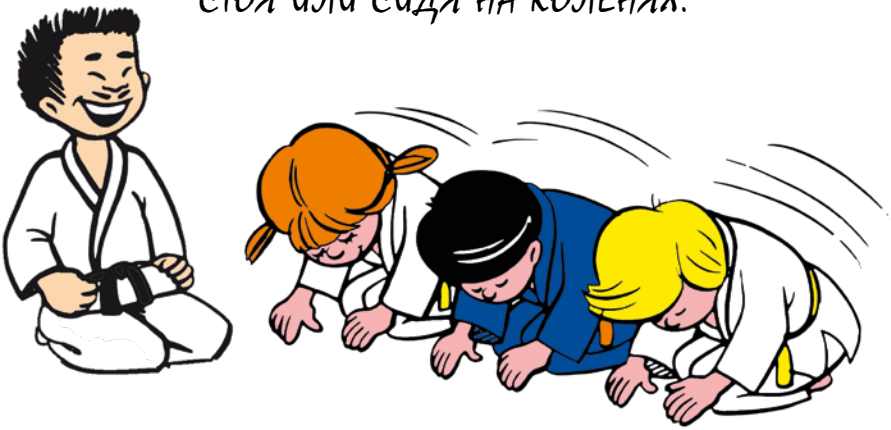
ЧЁРНЫЙ

НА ТАТАМИ ЗАНИМАЮТСЯ БОСИКОМ.
НА ТАТАМИ ВЫ ДЕЛАЕТЕ ПРИВЕТСТВИЕ УЧИТЕЛЮ И ПАРТНЁРАМ, КОТОРОЕ НАЗЫВАЕТСЯ

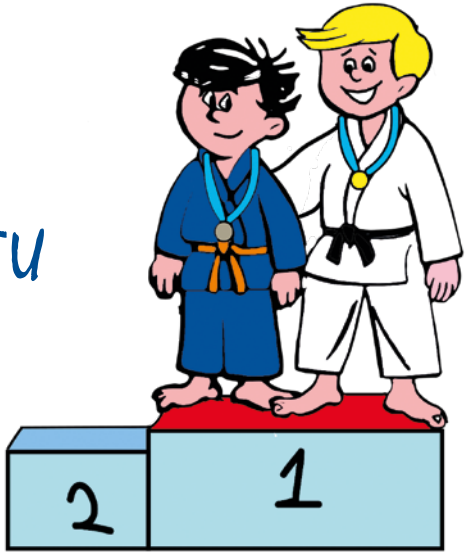
«РЭЙ».



РЭЙ – ЭТО ПОКЛОН, КОТОРЫЙ ДЕЛАЕТСЯ СТОЯ ИЛИ СИДЯ НА КОЛЕНЯХ.



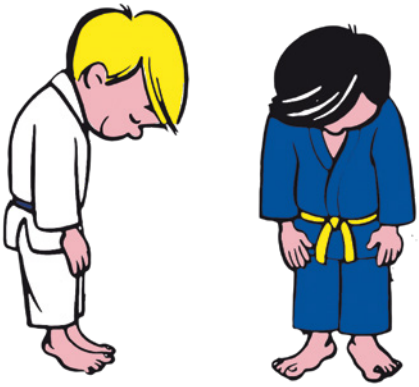
ДРУЖБЕ



СКРОМНОСТИ

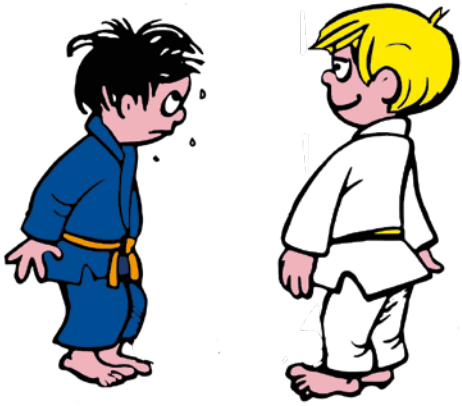
ИСКРЕННОСТИ

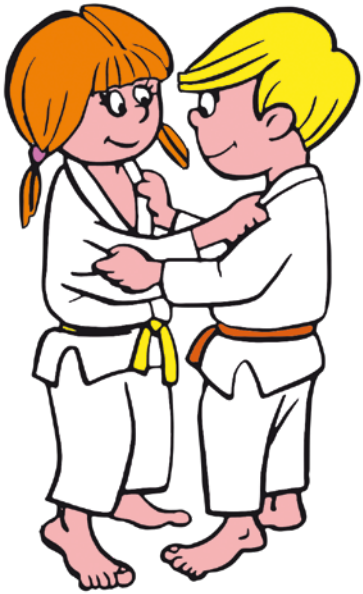
УВАЖЕНИЮ



ВЕЖЛИВОСТИ

ХРАБРОСТИ



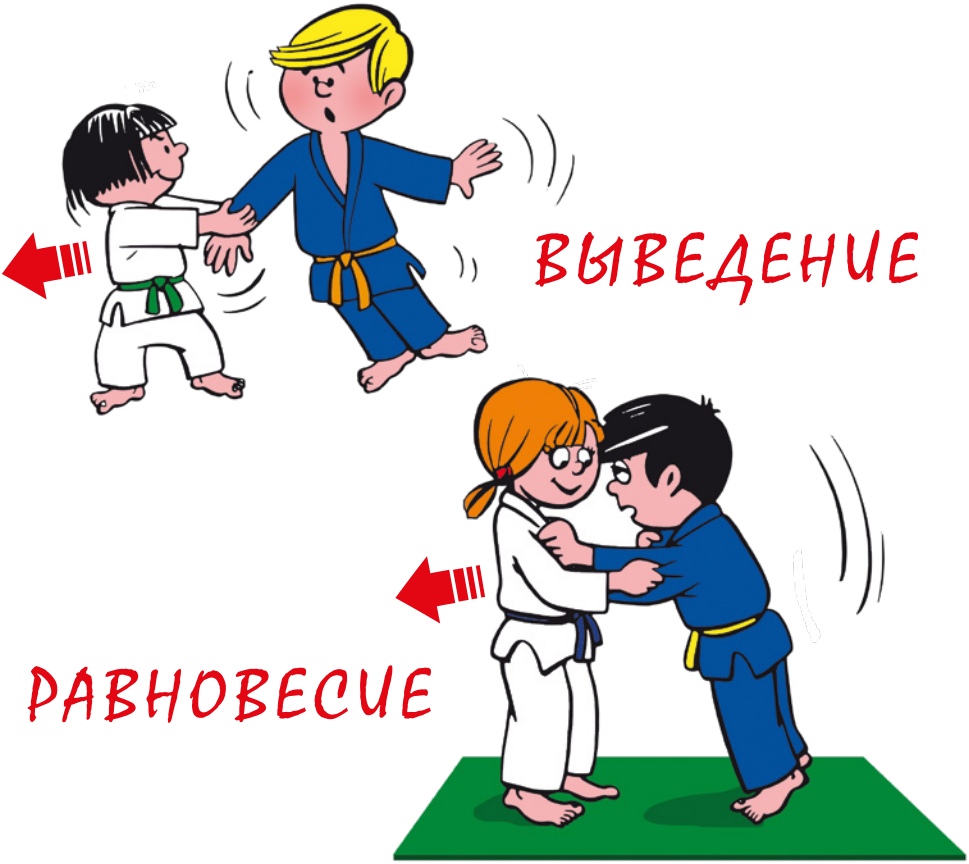


ЗАХВАТЫ –

ГЛАВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ В БОРЬБЕ С СОПЕРНИКОМ.

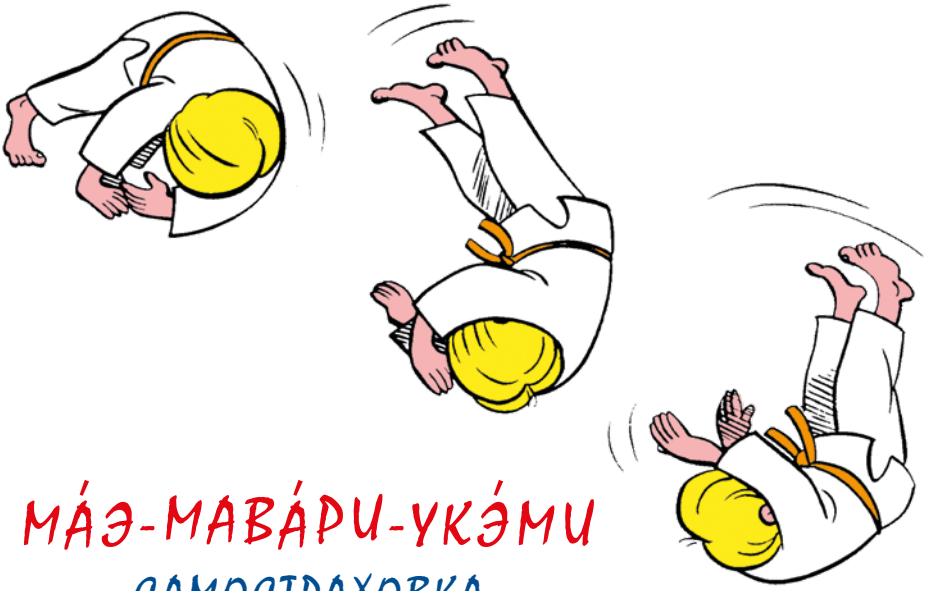
В ДЗЮДО МНОГО ЗАХВАТОВ, И ОНИ ПРИМЕНЯЮТСЯ ДЛЯ АТАКИ ИЛИ ОБОРОНЫ.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ



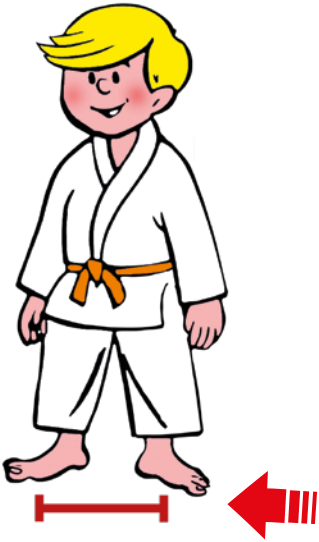
УШИ́РО-УКЭ́МИ
САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НАЗАД

ЁКО-УКЭ́МИ
САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ В СТОРОНУ



МА́Э-МАВА́РИ-УКЭ́МИ

САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЁД

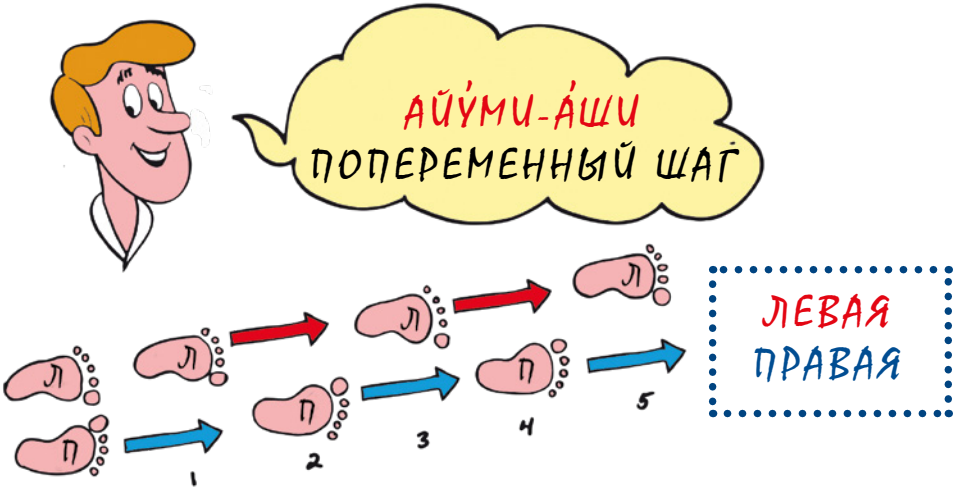


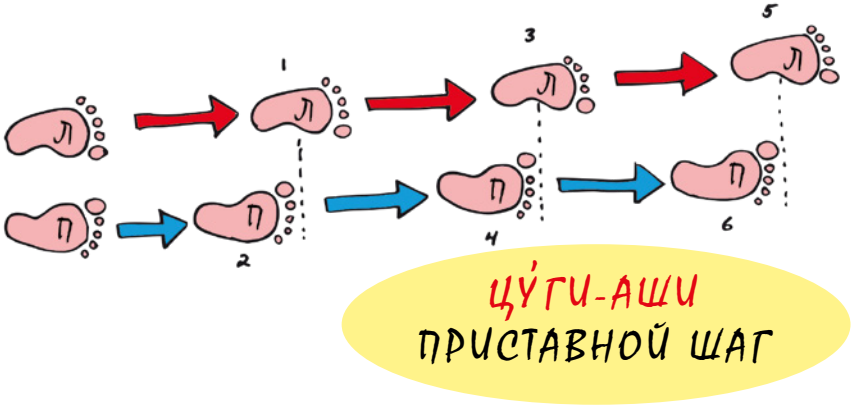
СИ́ЗЭН-ХОН-ТАЙ

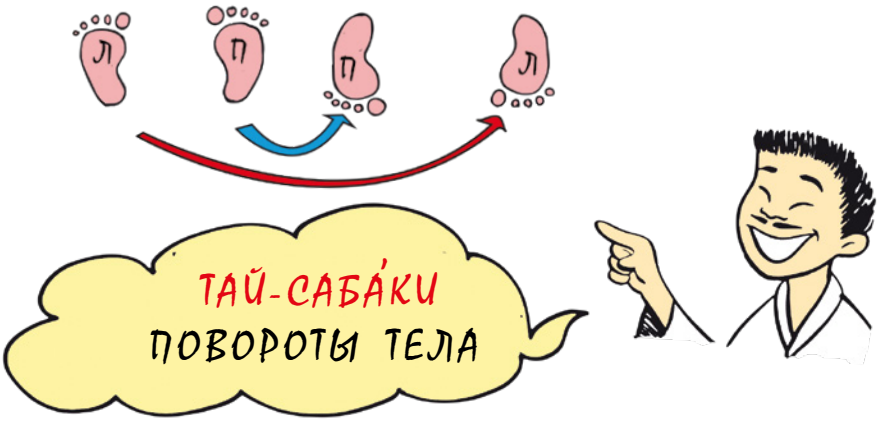
В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ НОГИ ПОСТАВЛЕНЫ ПРИМЕРНО НА ШИРИНУ ПЛЕЧ.

ДЗИ́ГО-ХОН-ТАЙ

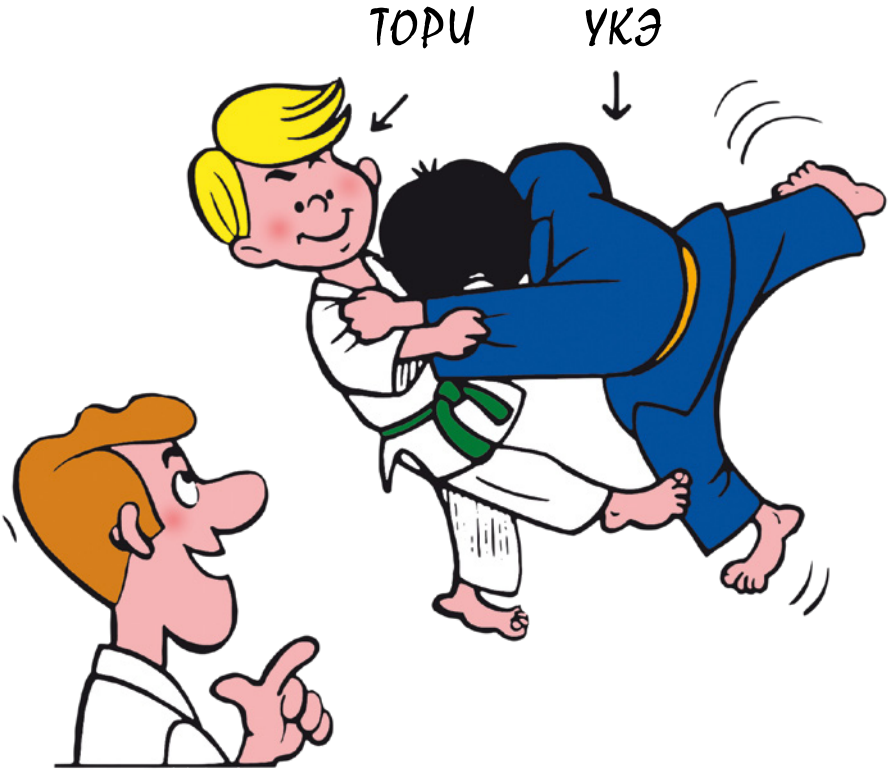
ПОЛОЖЕНИЕ, В КОТОРОМ НОГИ НАХОДЯТСЯ НА РАССТОЯНИИ, ВДВОЕ БОЛЬШЕМ ШИРИНЫ ПЛЕЧ.


АЙУ́МИ-А́ШИ
ПОПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ
ЛЕВАЯ
ПРАВАЯ
Л
П
1
2
3
4
5


ЦУ́ГИ-АШИ
ПРИСТАВНОЙ ШАГ
Л
П
1
2
3
4
5
6

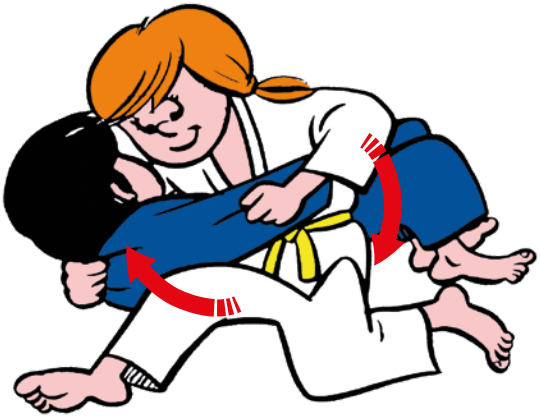

ТАЙ-САБА́КИ
ПОВОРОТЫ ТЕЛА
Л
П

РОЛИ ПАРТНЁРОВ

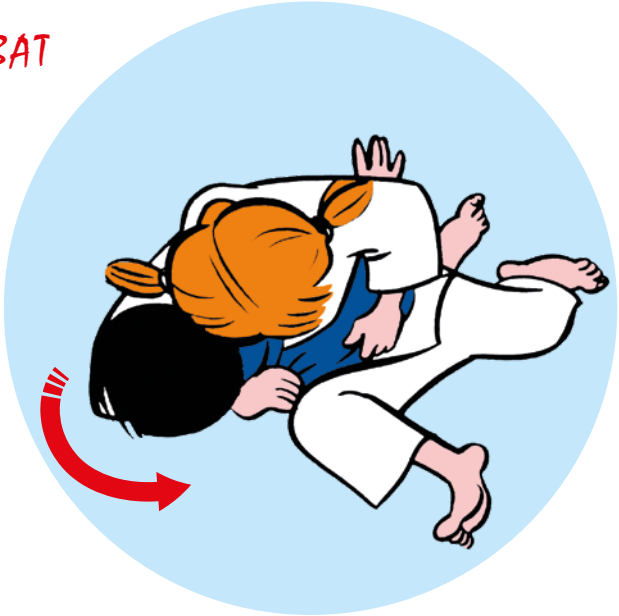


ТО́РИ
ТОТ, КТО ВЫПОЛНЯЕТ ТЕХНИКУ

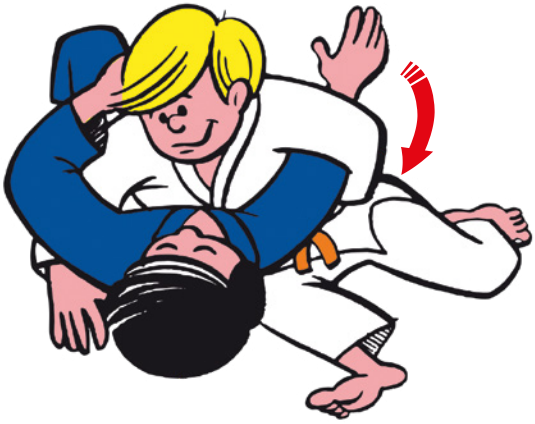
У́КЭ
ТОТ, НА КОМ ВЫПОЛНЯЮТ ТЕХНИКУ



ХОН = ОСНОВНОЙ
КЭ́СА = ЗАМО́К
ГАТА́МЭ = ЗАХВАТ



БАЗОВОЕ УДЕРЖАНИЕ СБОКУ

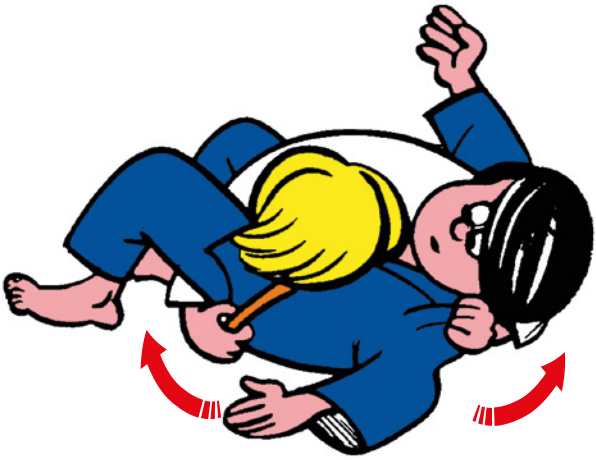


КУЗУ́РЭ = УДЕРЖАНИЕ

КЭСА = ЗАМО́К

ГАТАМЭ = ЗАХВАТ

УДЕРЖАНИЕ СБОКУ – РУКА ПОД ПЛЕЧО



ЁКО = СТОРОНА

ШИ́ХО = ПОПЕРЁК

ГАТАМЭ = ЗАХВАТ

УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК

ДЖАН-КАРЛО МАНДЖИНИ

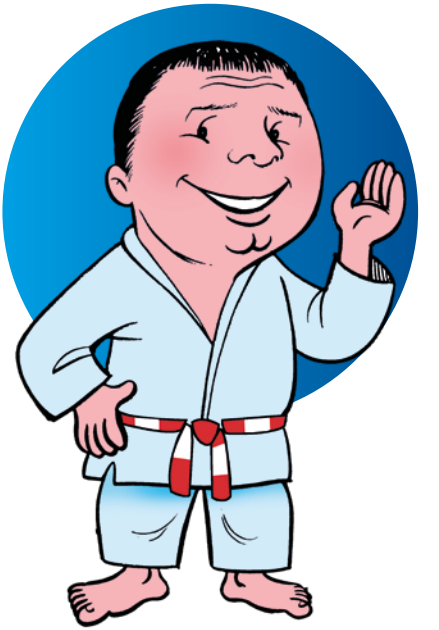
ХУДОЖНИК

Родился в городе Пола. Международный журналист, художник и карикатурист. Работал во многих журналах в США, Японии, Испании, Никарагуа, на Кубе. В своё время он был игроком бейсбольной команды и был хорошо знаком со спортивной борьбой.

ДЖОРДЖИО СОЦЦИ

АВТОР

Родился в городе Кремона (Италия). Преподаватель дзюдо, 8-й дан, журналист и писатель. Большую часть жизни посвятил продвижению дзюдо как способа совершенствования общества, проявляя большой интерес к дидактическим материалам для детей и людей с ограниченными возможностями. Эта книга была выпущена в 1982 году и с тех пор переиздавалась более 20 раз.



Федерация дзюдо России выражает благодарность и глубокую признательность семье Джорджио Соцци за сотрудничество.