

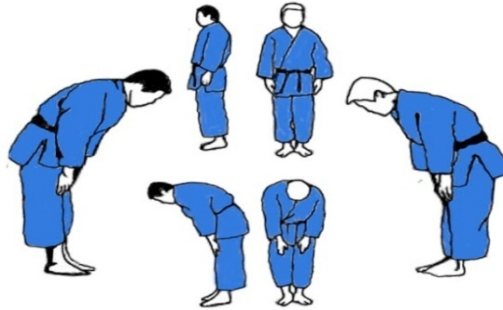
მოთხოვნები და ნორმატივები 11-12 წლის ბავშვისთვის ტურნირებში მონაწილეობის მისაღებად

- დაუშვებელია 11-12 წლის ბავშვის მონაწილეობა ძიუდოს ტურნირებში თუკი მას არ აქვს ვარჯიშის 2 წლიანი გამოცდილება. დაევალოს კლუბების ხელმძღვანელებს და პირად მწვრთნელებს თითოეული ბავშვის შესახებ აწარმოონ ჟურნალი (ანკეტა), სადაც დაფიქსირებული იქნება ვარჯიშის დაწყების დრო, რომელიც ასევე დადასტურებული იქნება მშობლის ან ბავშვის კანონიერი წარმომადგენლის ხელმოწერით.
- დაუშვებელია ძიუდოს ტურნირებში მონაწილეობა თუ ბავშვი ვერ აკმაყოფილებს ზოგად ფიზიკურ მოთხოვნებს. ამის დასადაგენად აუცილებელია მისი ტექნიკური ცოდნის შემოწმება და ნორმატივების ჩაბარება.
- ფიზიკური მომზადების ნორმატივები:
 - მკლავებზე აზიდვა - 20;
 - მუცლის პრესი - 20;
 - პარტნიორის ზურგით ტარება - 30 მეტრი;
 - გდებები (ნაგე-კომი) და დაზღვევები (უკემი) – 10-10 (ტორი-უკე);
 - მუხლზე ჩაჯდომები - 30.
- მოთხოვნები ტექნიკის ცოდნაში მომდევნო გვერდიდან:

11-12 წლის ბავშვების სალიცენზიო ტურნირზე დასაშვები მოთხოვნები ტექნიკაში

REI - რეი - პატივისცემა, კეთილგანწყობა - მისალმება

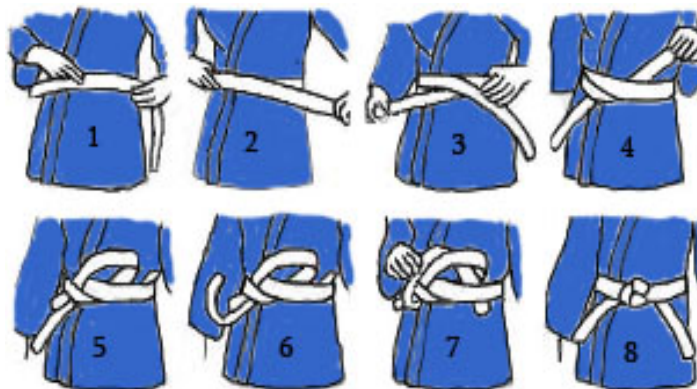
Ritsu rei – რიცუ რეი - მისალმება; კეთილგანწყობა - დგომში მისალმება: წინ მოხრა, ხელებით ვეხებით ბარძაყებს, პარტნიორს ვუყურებთ მკერდის დონეზე. მისალმებისას, წინ მოხრის დროს კეფის გამოჩენა ნიშნავს ბოდიშის მოხდას.



Za rei - ზა რეი - მჯდომარე მისალმება, პატივისცემა, კეთილ განწყობა - მისალმება მუხლებზე: მუხლზე ვჯდებით მარცხენა ფეხით, შემდგომ მარჯვენით. მარჯვენა ფეხის ცერა თითი ზემოდან ედება მარცხენა ფეხისას. ადგომისას, ვდგებით მარჯვენა ფეხით, შემდგომ მაცხენით.

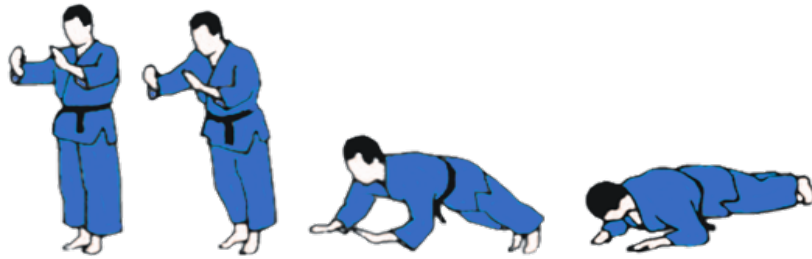


OBI - ობი - ქამარი. ქამრის შეკვრა



UKEMI - უკემი - დაცემა - დაზღვევა

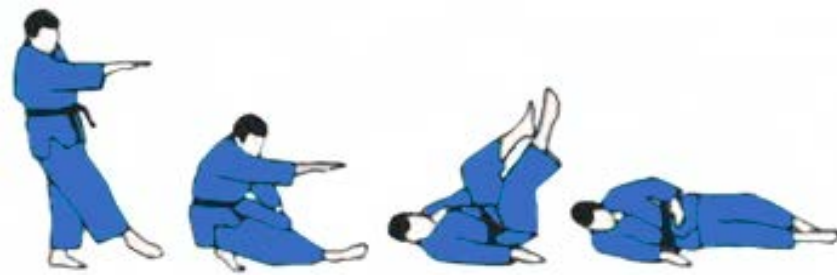
Mae ukemi - მაე უკემი - წინა დაცემა; დაზღვევა წინ



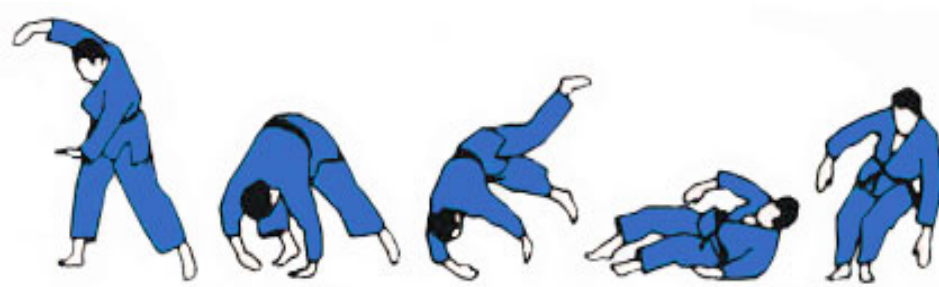
Ushiro ukemi - უშირო უკემი - უკანა დაცემა - დაზღვევა უკან



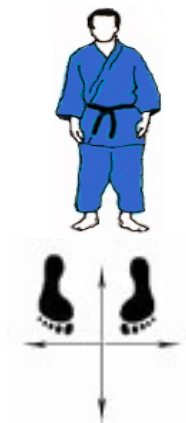
Yoko ukemi - იოკო უკემი - გვერდითი დაცემა - დაზღვევა გვერდზე



Mae mavari ukemi - მაე მავარი უკემი - წინ კოტრიალი დაცემა - დაზღვევა წინ კოტრიალში



SHIZEI - შიზეი - დგომა - დგომი,
Shizen hontai
 შიზენ ჰონტაი
 პირდაპირი ბუნებრივი
 დგომი
 ძირითადი დგომი



Migi shizentai
 მიგი შიზენტაი
 მარჯვენა ბუნებრივი
 დგომი
 მარჯვენა დგომი



Hidari shizentai
 ჰიდარი შიზენტაი
 მარცხენა ბუნებრივი
 დგომი
 მარცხენა დგომი



JIGOTAI – ჯიგოტაი - თავდაცვითი დგომი (საბრძოლო დგომი)

Jigo hontai
 ჯიგო ჰონტაი
 პირდაპირი თავდაცვით
 დგომი



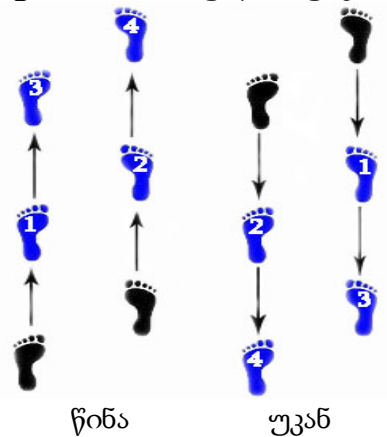
Migi jigotai
 მიგი ჯიგოტაი
 მარჯვენა თავდაცვითი
 დგომი



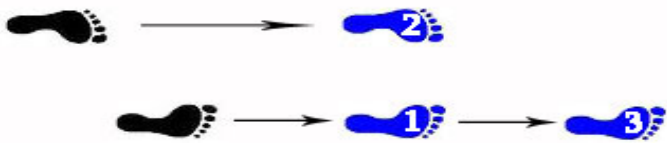
Hidari jigotai
 ჰიდარი ჯიგოტაი
 მარცხენა თავდაცვითი
 დგომი



SHINTAI - შინტაი - გადაადგილებები, მოძრაობები.
AYUMI ASHI - აიუმი აში - სიარულის ბუნებრივი სტილი - მონაცვლებითი ნაბიჯი (ფეხი)



TSUGI ASHI - ცუგი აში - მიდგმითი ნაბიჯი (ფეხი)



Mae sabaki 90° - მაე საბაკი 90°

წინ გადაადგილება 90°

წინ კონტროლი (ტრიალი) 90°



Shizen hontai - შიზენ ჰონტაი - სწორი ბუნებრივი დგომა

Ushiro sabaki 90° - უშირო საბაკი 90° - უკან გადაადგილება 90°

უკან კონტროლი (ტრიალი) 90°



Shizen hontai - შიზენ ჰონტაი - სწორი ბუნებრივი დგომა

Maware mae sa 180° - მემოტრიალება წინ 180°

წრიული წინ კონტროლი (ტრიალი) 180°

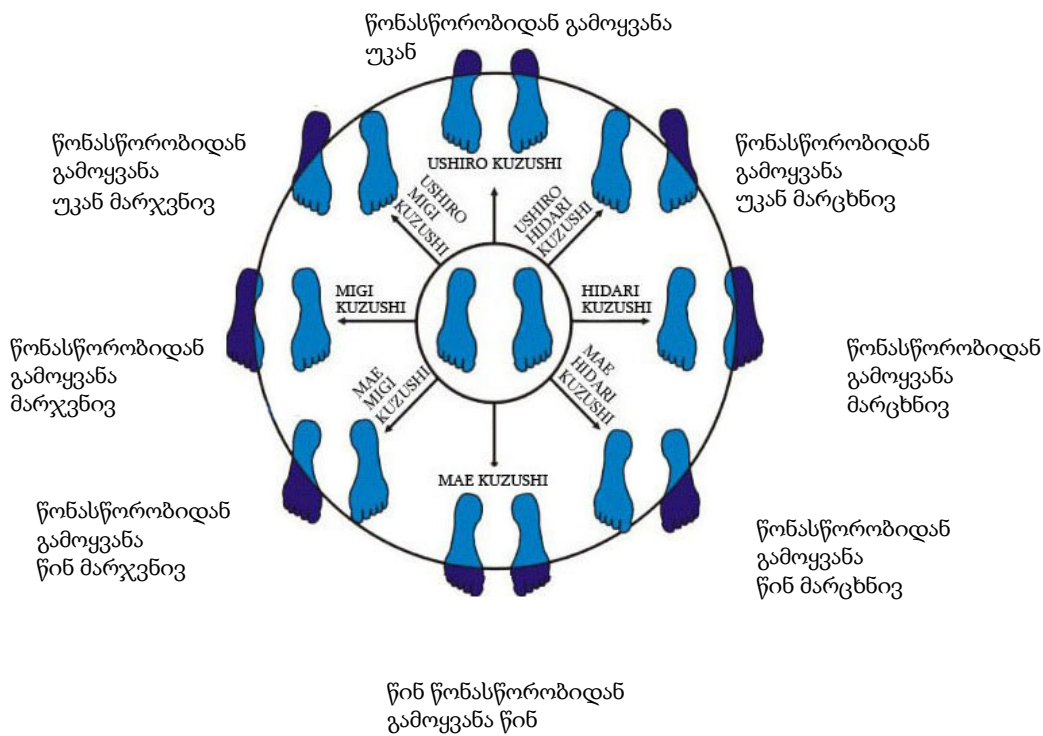


Shizen hontai - შიზენ ჰონტაი - სწორი ბუნებრივი დგომა

Maware ushiro sabaki 180° - მავარე უშირო საბაკი 180°
 წრიული უკან კონტროლი (ტრიალი) 180°



Shizen hontai - შიზენ ჰონტაი - სწორი ბუნებრივი დგომი
HAPPO NO KUZUSHI - (ჰაპპონო კუზუში) - წონასწორობიდან გამოყვანა - 8 (რვა) მიმართულება



KUZUSHI კუზუში	TSUKURI ცუკური	KAKE კაკე
წონასწორობა - დარღვევა წონასწორობიდან გამოყვანა	პოზიცია; მდგომარეობა ჩაჯდომი	დასრულება შესრულება

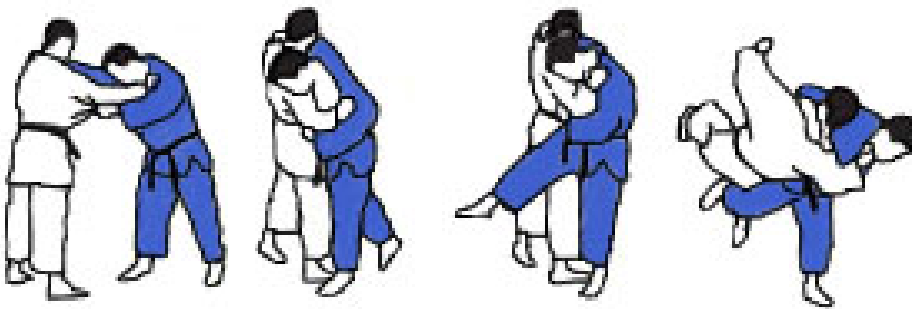


ASHI WAZA - აში ვაზა - ფეხის ტექნიკა.

O soto otoshi – ოსოტო ოტოში - დიდი გარე ვარდნა - უკანა სარმა



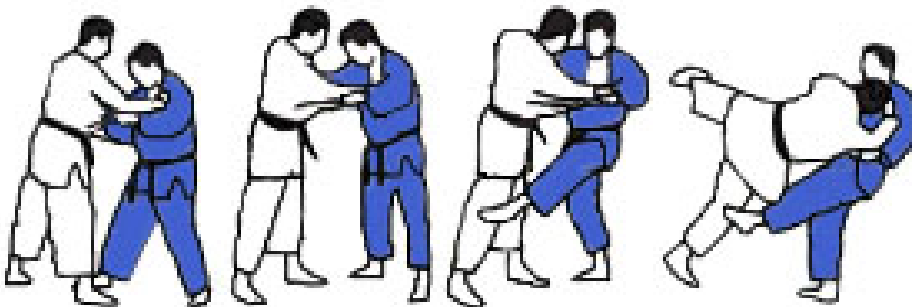
O soto gari - ოსოტო გარი - დიდი გარე მოცეღვა - ამოსმული უკან საყრდენ ფეხზე



De ashi harai - დე აში ჰარაი - წინა ფეხის მოცეღვა - ცერული გვერდიდან წინ წამოწეულ ფეხზე



Hiza guruma - ჰიზა გურუმა - მუხლის ბორბალი - ცერული მუხლიდან



Sasae tsuri komi ashi - სასაე ცურიკომი აში - ცერული წინიდან, წინ გადმოდგმულ ფეხზე აწევა - გამოწვევით



Kouchi gari - კოუჩი გარი - მცირე შიდა მოცეღვა - ცერული შიგნიდან



Ouchi gari - ოუჩი გარი - დიდი შიდა მოცეღვა - კაური შიგნიდან

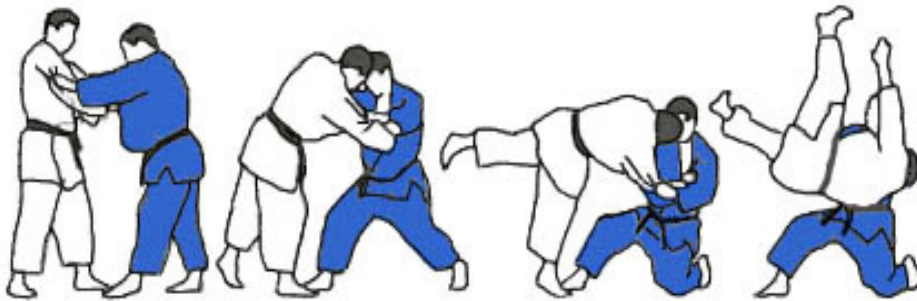


kouchi makikomi - კოუჩი მაკიკომი - მცირე შიდა მოცეღვა დახვევით

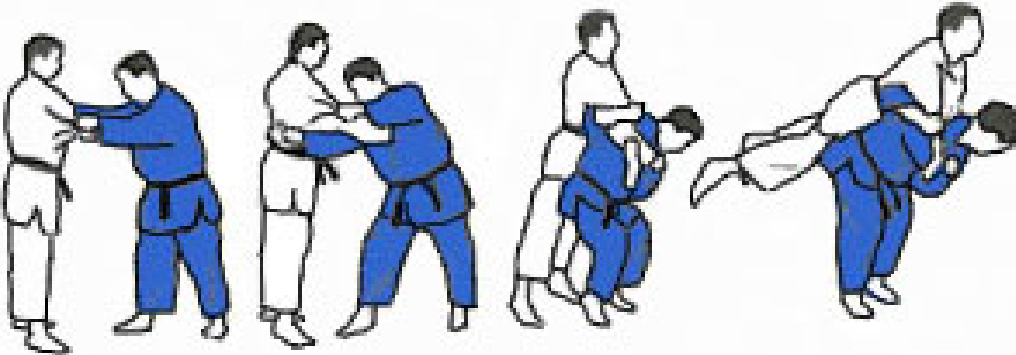


TE WAZA - ტე ვაზა - ხელის ტექნიკა

Uki otoshi - უკი ოტოში - წონასწორობიდან გამოყვანით წინ გდება



Ippon seoi nage - იპპონ სეი ნაგე - კისრული ერთი ჩავლებით



Tai otoshi - ტაი ოტოში - სხეულის ვარდნა - წინა სარმა



OSAEKOMI WAZA – ოსაიკომი ვაზა - შებოჭვის ტექნიკა

Kuzure kesa gatame – კუზურე კესა გატამე - სახეცვლილი შარფით შებოჭვა - ხელის იღლის ქვემოდან მოხვევით დიაგონალური შებოჭვა



Mune gatame – მუნე გატამე – მკერდით შებოჭვა



Yoko shiho gatame - იოკო შიჰო გატამე - გვერდიდან ოთხი წერტილით შებოჭვა - გვერდიდან შებოჭვა



Kami shiho gatame - კამიშიჰო გატამე – ზედა ოთხი წერტილით შებოჭვა - თავისმხრიდან შებოჭვა



Kuzure kami shiho gatame - კუზურე კამი შიჰო გატამე – სახეცვლილი ზედა ოთხი წერტილით შებოჭვა - თავის მხრიდან, მხრის ერთი ილლიდან გათიშვით ზემოდან შებოჭვა



Tate shiho gatame - ტატე შიჰო გატამე - ზედა სწორი ოთხი კუთხით შებოჭვა - მხედრული შებოჭვა



NAGENO KATA

ტე ვაზა- ხელის ტექნიკა

1.უკი ოტოში; 2.იპპონ სეოი ნაგე; 3.კატა გურუმა

აში ვაზა- ფეხის ტექნიკა

1.ოკური ასპი ჰარაი; 2.სასაე ცურიკომი აში; 3.უჩიმატ

აკრძალული ქმედებები

Kawazu - gake - კავაზუ გაკე - ფეხის ჩახვევით უკან გდება



Kani - basami - კანი ბასამი - მაკრატელა



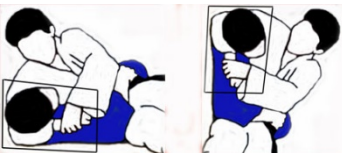
Do - jime - დო ჯიმე - ფეხებით მაკრატელი ტანზე



Vaki - gatame - ვაკი გატამე - დგომში მტკივნეული ილეთის ჩატარება



ორი ხელით კისრის დაჭერა გდების, შეზოჭვის, ან გადაბრუნებისას (ყველა შემთხვევაში)



ილეთის ჩატარების დროს შიგნიდან მუხლის სახსრის საწინააღმდეგოდ ფეხის ჩადგმა

