

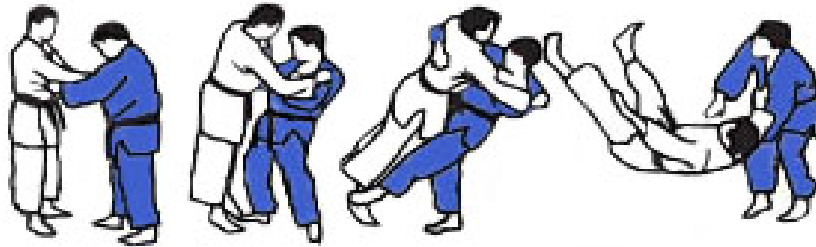
მოთხოვნები და ნორმატივები 13-14 წლის ბავშვისთვის ტურნირებში მონაწილეობის მისაღებად

- დაუშვებელია 13-14 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 - 35;
 - მუცლის პრესი - 40;
 - პარტნიორის ზურგით ტარება - 50 მეტრი;
 - გდებები (ნაგე-კომი) და დაზღვევები (უკემი) – 15-15 (ტორი-უკე);
 - მუხლზე ჩაჯდომები - 50.
- 13-14 წლის ბავშვებს მოეთხოვებათ ძიუდოს ყველა იმ ტექნიკის ცოდნა, რომელიც აუცილებელია 11-12 წლის ბავშვისთვის. დამატებით მათ ასევე მოეთხოვებათ შემდეგი სხვა ტექნიკის ცოდნაც.
- მოთხოვნები ტექნიკის ცოდნაში მომდევნო გვერდიდან:

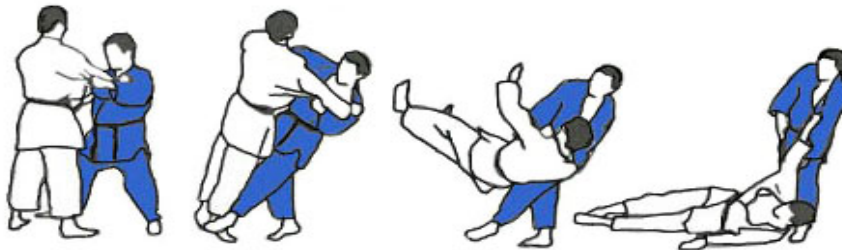
13-14 წლის ბავშვების სალიცენზიო ტურნირზე დასაშვები მოთხოვნები ტექნიკაში

ASHI WAZA - აში ვაზა - ფეხის ტექნიკა

Harai tsuru komi ashi - ჰარაი ცური კომი აში - ცერული წინიდან, უკანა გადადგმულ ფეხზე აწევა - გამოწევით



Okuri ashi harai - ოკური აში ჰარაი - ფეხით მოცეღვა - ცერული გვერდიდან ორფეხში მიყოლებით, ცერული გვერდიდან სწრაფ ნაბიჯში



Kosoto gari - კოსოტო გარი - მცირე გარე მოცეღვა - ცერული უკნიდან



Ko soto gake - კო სოტო გაკე - მცირე გარე კავი - კაური გარედან წვივით



Ashi guruma - აში გურუმა - ფეხის (მცირე) ბორბალი - ამოსმული ორივე ფეხში მუხლს ქვემოდან



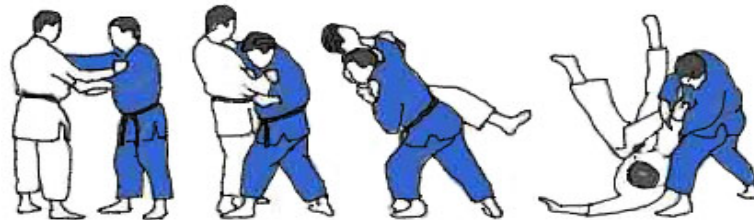
O soto guruma - ოსოტო გურუმა - დიდი გარე ბორბალი - ამოსმული უკან ორივე ფეხში



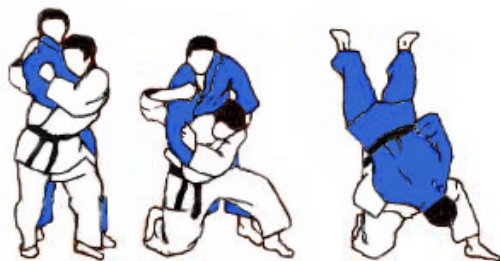
TE WAZA - ტე ვაზა - ხელის ტექნიკა
Seoi nage - სეოი ნაგე - კისრული ორი ჩავლებით



Sumi otoshi - სუმი ოტოში - წონასწორობიდან გამოყვანით უკან გდება



Seoi otoshi - სეოი ოტოში - ჩაჯდომით მხრით გდება - ჩოქელა კისრული



Kouchi gaeshi – კოუჩი გაეში – მცირე შიდა მოცელვაზე საპსუხო გდება – ცერული შიგნიდან, სპასუხო გდება ცერული წინიდან



KOSHI WAZA - კოში ვაზა - თეძოს ტექნიკა
O goshi - ო გოში - თეძოდან გადაგორება - მოგვერდი



Tsuri goshi - ცური გოში – თეძოს ამოწევით გდება



Uki goshi - უკი გოში - თეძოს შეცურებით გდება - მოკლე მოგვერდი



Koshi guruma - კოში გურუმა - თეძოს ბორბალი - მოგვერდი კისერზე ხელის მოხვევით (მკლავის დანა)



OSA EKOMI WAZA - ოსაეკომი ვაზა - შებოჭვის ტექნიკა

Kesa gatame - კესა გატამე - შარფით შებოჭვა - დიაგონალური შებოჭვა



Kata gatame - კატა გატამე - მხრით შებოჭვა; მხრის გათიშვით შებოჭვა



Ushiro kesa gatame - უშირო კესა გატამე - თავის მხრიდან (უკუ) დიაგონალური შებოჭვა

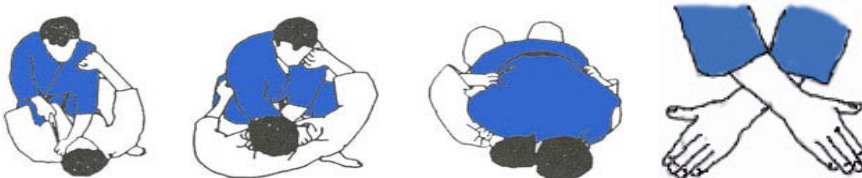


Ura gatame - ურა გატამე - ზურგით უკუ შებოჭვა



SHIME WAZA დახრჩობის ტექნიკა

Nami - juji - jime - ნამი ჯიჯი ჯიმე - დახრჩობა-ხელისგულები ქვემოთ



Gyaku - juji - jime - გიაკუ ჯუჯი ჯიმე - ჯვარედინი დახრჩობა ხელის გულები ზემოთ



Kata - juji - jime - კატა ჯუჯი ჯიმე - ჯვარედინი დახრჩობა -ერთი ხელის გული ზემოთ, ერთი ქვემოთ



Okuri eri jime - ოკური ერი ჯიმე - მოსრიალე საყელო - მახრჩობელა უკნიდან ორი არშით



KANSETSU WAZA - კანზეცუ ვაზა - მტკივნეულის ტექნიკა

Juji gatame - ჯუჯი გატამე - ჯვარედინი მტკივნეული



NAGENO KATA

ტე ვაზა- ხელის ტექნიკა

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

კოში ვაზა -თეძოს ტექნიკა

1.უკი გოში. 2.ჰარაი გოში; 3.ცურიკოში გოში

აში ვაზა- ფეხის ტექნიკა

1.ოკური ასჰი ჰარაი; 2.სასაე ცურიკოში აში; 3.უჩიმატა