



# JUDO

---

PODSTAWOWE  
TECHNIKI TRZYMAŃ  
W JUDO

Zapraszamy 😊

# Z materiałów dowiesz się...

---

1. Co to jest trzymanie ?
2. Jak wygrać walkę judo przez trzymanie ?
3. Jakie są 4 podstawowe trzymania w judo ?
4. Poznasz kilka kolejnych ciekawostek o judo 😊
5. A na końcu... wyzwanie nr 14...😊



# Co to jest trzymanie w judo...



- **TRZYMANIA** (**osaekomi-waza**) to techniki judo, które stosujemy w walce w parterze (**ne-waza**).
- Są to określone sposoby złapania przeciwnika i przytrzymania go na łopatkach na macie.
- Przytrzymując przeciwnika w ten sposób na plecach przez odpowiedni czas, wygrywamy walkę przez ippon, czyli przed czasem.
- Żeby wygrać przed czasem walkę przez trzymanie, musi ono trwać 20 sekund.
- Przytrzymanie przeciwnika przez 10-19 sekund oznacza zdobycie waza-ari. Walka toczy się dalej.

# Co to jest trzymanie w judo...

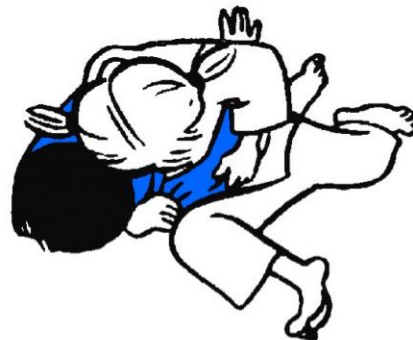


- 
- Sędzia ogłasza trzymanie poprzez komendę *osakeomi*.
  - Jeśli trzymanie zostanie przerwane, sędzia używa komendy *toketa*.
  - Przerwanie trzymania, nie musi oznaczać przerwania walki (walkę przerywa dopiero komenda *mate*).
  - Są cztery podstawowe trzymania w judo, które poznasz w dalszej części.
  - Znajomość tych trzymań jest wymagana przy egzaminie na 6 kyu (czyli na biały pas).

# Trzymanie **KESA-GATAME**



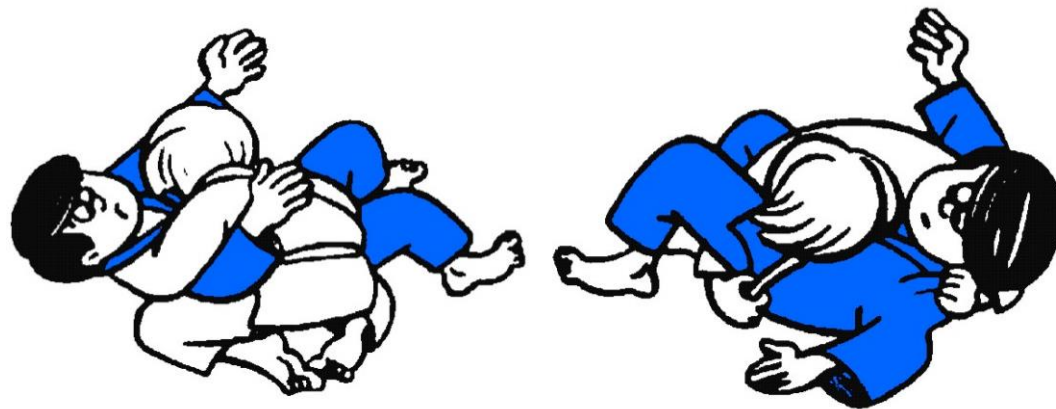
Trzymanie oplatające, szalikowe,  
podstawowe trzymanie opasające



# Trzymanie **YOKO-SHIHO-GATAME**



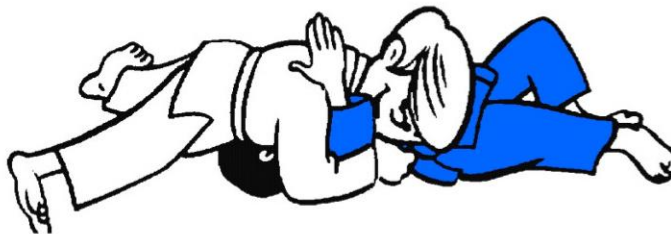
Boczne trzymanie czworoboczne



# Trzymanie **KAMI-SHIHO-GATAME**



Wierzchołkowe trzymanie czworoboczne



# Trzymanie **TATE-SHIHO-GATAME**



Równoległe trzymanie czworoboczne





# Czy wiesz, że....?



- W judo wyróżnia się 68 technik rzutów (czyli ***nage-waza***).
- W judo wyróżnia się 32 technik obezwładnień (czyli ***katame-waza***).
- Techniki ***katame-waza*** dzielimy na 3 grupy:
  - techniki trzymań (***osaekomi-waza***) – jest ??? technik trzymań ;-)
  - techniki duszeń (***shime-waza***) – jest 12 technik duszeń
  - techniki dźwigni (***kansetsu-waza***) – jest 10 technik dźwigni.

A na koniec.... Wyzwanie nr 14 😊  
**#osaekomichallenge**

---

Znajdź odpowiedź na pytanie:

**Ile wyróżnia się oficjalnie technik trzymań ?**

Znasz już odpowiedź ? Chcesz się pochwalić nową wiedzą ? 😊

Wyślij mailem odpowiedź na pytanie do trenera 😊  
(poproś o pomoc w przesłaniu odpowiedzi swoich Rodziców).

# Źródła

---

1. <http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>
2. <https://www.judomizuka.pl/web/6-kyu-wymagania,43.html> (rysunki trzymań)