



JUDO

KUZUSHI

czyli

**WYCHYLENIA
W JUDO**

Zapraszamy 😊

Z materiałów dowiesz się...

Czym są wychylenia w judo, czyli **KUZUSHI** ?

1. Do czego służą i po co się ich uczymy?
2. Jakie są kierunki wychyleń?
3. Jak możemy doprowadzić do wychylenia przeciwnika?
4. Poznasz nowe ciekawe informacje ze świata judo 😊
5. A na końcu kolejne wyzwanie 😊



KUZUSHI



- **KUZUSHI** (czyli **wychylenie**) to wytrącenie przeciwnika z równowagi, z jednoczesnym zachowaniem własnej stabilnej postawy.
- **KUZUSHI** służy do tego, aby stworzyć **tori** (ćwiczącemu) dobrą sytuację do wykonania rzutu na **uke** (poprzez wytrącenie go z równowagi)
- **KUZUSHI** (wychylenie) jest pierwszą z 3 faz, z których składa się rzut w judo.
- Żeby wykonać wychylenie, trzeba oczywiście złapać **kumi kata** (czyli uchwyt).

KUZUSHI

kierunki wychylenia



- wychylenie w tył - Man Ushiro Kuzushi
- wychylenie do przodu - Man Mae Kuzushi
- wychylenie na prawo - Yoko Migi Kuzushi
- wychylenie na lewo - Hidari Yoko Kuzushi

KUZUSHI

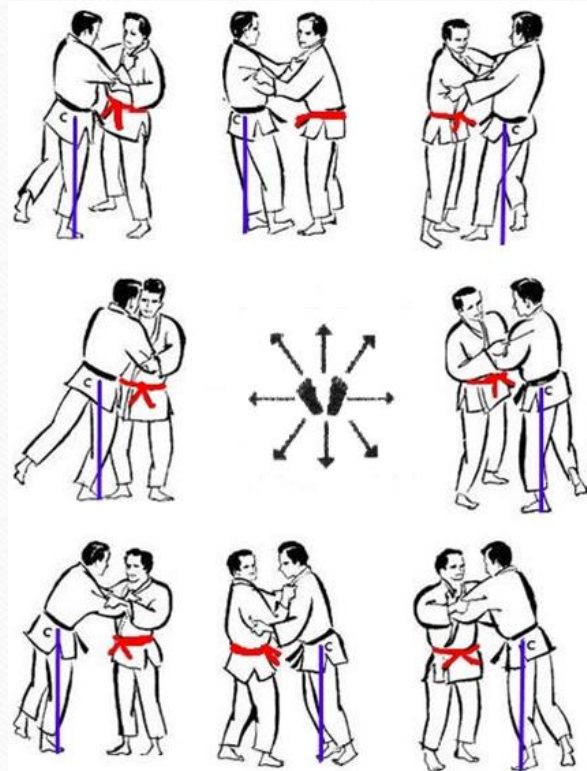
kierunki wychylenia



- wychylenie po skosie do tyłu, w prawo - Migi Ato Sumi Kuzushi
- wychylenie po skosie do tyłu, w lewo - Hidari Ato Sumi Kuzushi
- wychylenie po skosie do przodu, w prawo - Migi Mae Sumi Kuzushi
- wychylenie po skosie do przodu, w lewo - Hidari Mae Sumi Kuzushi.

Sporo informacji i japońskich nazw ? Na następnym slajdzie znajdziecie rysunek, który pokazuje kierunki wychyleń 😊...

KUZUSHI (HAPPO NO KUZUSHI) KIERUNKI



KUZUSHI

Jak wychylić przeciwnika - sposoby



- **Zadziałanie własną siłą** - *tori* wykonując ruch swoim ciałem (ciągnąc lub napierając) wytrąca *uke* z równowagi.
- **Wykorzystanie siły przeciwnika** - wykorzystując ruch *uke* i/lub siłę z jaką go wykonał, *tori* doprowadza go do utraty równowagi.
- **Sposób mieszany** - łączy ze sobą obie metody. Wychylenie następuje na skutek wykorzystania ruchu przeciwnika z dodatkowym zadziałaniem własną siłą przez *tori*.



Czy wiesz, że....?



-
- W historii judo były 3 zawodniczki, z których każda startowała aż na 5 igrzyskach olimpijskich. Były to:
 - ✓ Driulis Gonzalez (Kuba)
 - ✓ Maria Pekli (Australia)
 - ✓ Ryoko Tamura-Tani (Japonia)

A na koniec.... Wyzwanie nr 21 😊
#kuzushichallenge

Znajdź odpowiedź na pytanie:

Jak już wiesz, kuzushi (wychylenie) to pierwsza z 3 faz rzutu w judo . Jak nazywają się dwie pozostałe ?

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. *<https://pl.wikipedia.org/wiki/Kuzushi>*
2. *<https://www.judomizuka.pl/web/6-kyu-wymagania,43.html>*
3. *https://en.wikipedia.org/wiki/Driulis_Gon%C3%A1lez*