

# Информационный материал для подготовки к сдаче экзамена на присвоение ученической степени КЮ 1

Международное название технических действий является фонетической транскрипцией японских наименований, а они, в свою очередь, обозначают основной принцип выполнения технического действия. Поэтому изучение дословного перевода с японского языка названия броска позволяет не ограничиваться «механическим» запоминанием набора звуков, а сформировать образ самого движения. В целях обеспечения подготовки к сдаче экзамена по технике дзюдо, рекомендуется предварительно ознакомиться с переводом ключевых слов японского языка, входящих в состав названий технических действий и обозначающих части тела, направления, виды движений, образные выражения и т.д.

## ОБОЗНАЧЕНИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА:

**аши** – нога (**дэ-аши** – шагающая вперед нога);  
**ката** – плечо;  
**коши (гоши)** – поясница;  
**мата** – бедро;  
**сэ** – спина (**сэой** – взваливание противника на спину);  
**тай** – тело;  
**хидза** – колено.

## ОБОЗНАЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ:

**закэ** – цеплять крючком;  
**гари** – срезать серпом;  
**гаэши** – перевертывать на другую сторону;  
**коми** – действие туловищем, направленное на выбивание противника с  
**макикоми** – от завертывать, завертывать, скатывать;  
**нагэ** – бросать по восходяще-нисходящей траектории;  
**окури** – сопровождать;  
**отоши** – опускать сверху вниз, сбрасывать;  
**сасаэ** – подпирать, сдерживать;  
**сукаши** – оставлять (делать) просвет;  
**сукуи** – черпать, зачерпывать;  
**уки** – плавать по поверхности воды;  
**уцури** – перемещаться, перебираться;  
**хараи (барай)** – мести метлой;  
**ханэ** – отбрасывать;  
**цури** – подсекать (рыбу);  
**цурикоми** – выбивание (таза) противника после выведения его рывком.

## ОБОЗНАЧЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЙСТВИЙ:

**ёко** – в бок;  
**вакарэ** – разделяться в разные стороны;  
**осто (о-сото)** – снаружи;  
**суми** – во внутренний угол;  
**ура** – спереди назад, за спину;  
**учи** – изнутри;  
**уширо** – назад.

## ОБОЗНАЧЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ (ОБРАЗОВ, ПОНЯТИЙ):

**вадза** – техника, приемы;  
**гурума** – колесо;  
**иппон** – одна (рука);  
**ко** – малый;  
**о** – большой;  
**тани** – долина;  
**томозэ** – обозначение знака в виде запятой.

Таблица. 1 Перечень технических действий

<b>1 КЮ (Коричневый пояс)</b>		
№	Международное наименование	Российское наименование
<b>Наге-Вадза (стойка)</b>		
1	Харай макикоми	Подхват под две ноги с захватом руки под плечо
2	Учи мата макикоми	Подхват изнутри с захватом руки под плечо
3	О сото макикоми	Отхват с захватом руки под плечо
4	Аши гурума	Бросок через ногу скручиванием
5	Уки ваза	Передняя подножка на пятке седом
6	Хикоми гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
7	Ёко гурума	Бросок через грудь седом
8	Уширо гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
9	Ура нагэ	Бросок через грудь прогибом
10	Ката гурума	Бросок через плечи («мельница»)
11	Тэ гурума	Боковой переворот
12	Моротэ гари	Бросок захватом двух ног
13	Кучики даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
<b>Катаме-Вадза (партер)</b>		
1	Удэ хишиги тэ гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
2	Удэ хишиги аши гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
3	Удэ хишиги санкаку гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
4	Хадака джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
5	Кататэ джимэ	Удушение спереди предплечьем
6	Рётэ джимэ	Удушение спереди кистями
7	Тсуккоми джимэ	Удушение спереди двумя отворотами