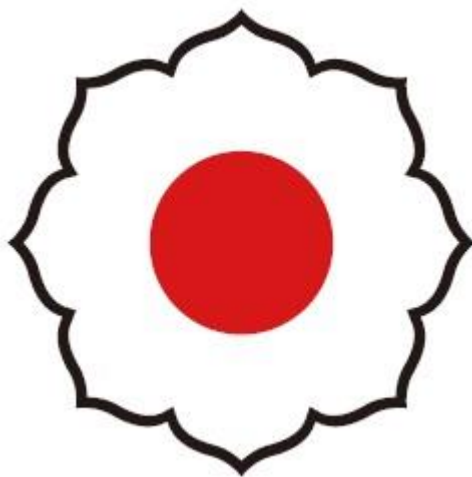


講道館



講道館形教本
Podręcznik Kodokan KATA

固の形 Kodokan Goshin-jutsu

Przekład z języka angielskiego

Przekład w języku angielskim na podstawie tłumaczenia oryginalnego tekstu w języku japońskim
Materiał szkoleniowy – nie do użytku komercyjnego

Copyright © 2014 Kodokan Judo Institute All Rights Reserved

Kodokan Goshin-jutsu

Wprowadzenie

Kodokan Goshin-jutsu jest to zestaw *Kata*, który zawiera zasady i techniki samoobrony jakie mają zastosowanie we współczesnym społeczeństwie.

Kilka lat po utworzeniu przez *Shihan Kano Jigoro Kodokan Judo* stworzył on również *Kime-no-Kata* do poważnej walki. Jednak zmiany, które nastąpiły w tamtych latach w stylu życia sprawiły że pojawiła się potrzeba utworzenia *Kata* dostosowanego do nowoczesnych potrzeb, co w styczniu 1956 r. zaowocowało utworzeniem *Kodokan Goshin-jutsu* czerpiącego z technik kilku różnych sztuk walki.

Powyższe techniki umożliwiają walkę wręcz z uzbrojonym lub nieuzbrojonym przeciwnikiem i odzwierciedlają koncept Judo oparty na wzajemnej kooperacji, którego mottem jest „zatrzymaj halabardę i zakończ z jak najmniejszymi kontuzjami”.

Poniższy zbiór technik składa się z „Działu walki wręcz” oraz „Działu walki z bronią”. Pierwszy składa się z dwunastu technik, z których siedem przedstawia walkę w chwycie, a pięć walkę przy ataku z odległości. Drugi składa się z dziewięciu technik, po trzy techniki dla walki przeciwko Sztyletowi, przeciwko Kijowi oraz przeciwko Pistoletowi.

Niniejsze *Kata* zawiera w sobie wyjątkową i kompletną naturę sztuk walki opartą na rzeczywistości, w której *Tori* kontroluje atak *Uke* w każdej technice, w której obaj zawodnicy podchodzą do siebie.

Kodokan Goshin-jutsu: Nazwy technik

▼ Walka wręcz

1. Walka w chwycie

- (1) *Ryote-dori*
- (2) *Hidari-eri-dori*
- (3) *Migi-eri-dori*
- (4) *Kataude-dori*
- (5) *Ushiro-eri-dori*
- (6) *Ushiro-jime*
- (7) *Kakae-dori*

2. Walka przy ataku z odległości

- (1) *Naname-uchi*
- (2) *Ago-tsuki*
- (3) *Ganmen-tsuki*
- (4) *Mae-geri*
- (5) *Yoko-geri*

▼ Walka z bronią

1. przeciwko Sztyletowi

- (1) *Tsukkake*
- (2) *Choku-tsuki*
- (3) *Naname-tsuki*

2. przeciwko Kijowi

- (1) *Furi-age*
- (2) *Furi-oroshi*
- (3) *Morote-tsuki*

3. przeciwko Pistoletowi

- (1) *Shomen-zuke*
- (2) *Koshi-gamae*

Spis treści

Utworzono 1 stycznia 1956

Opatrzono przypisami 15 lipca 1987

Poprawiono 1 grudnia 1992

Poprawiono 20 lipca 2004

Kodokan Goshin-jutsu

Wprowadzenie.....	1
Nazwy technik	3
Spis treści	4

Część 1: Rodzaje etykiety i obchodzenia się z bronią

1. Rodzaje etykiety	6
(1) „Formalności na rozpoczęcie”	6
(2) „Formalności na zakończenie”	6
2. Najważniejsze zasady obchodzenia się z bronią w „Formalnościach na rozpoczęcie” oraz „Formalnościach na zakończenie” <i>Kata</i>	8
3. Najważniejsze zasady obchodzenia się z bronią między technikami	8
4. Ruchy <i>Uke</i> w „Dziale walki wręcz” i „Dziale walki z bronią”	8

Część 2: Walka wręcz

1. Walka w chwycie

(1) <i>Ryote-dori</i>	10
(2) <i>Hidari-eri-dori</i>	12
(3) <i>Migi-eri-dori</i>	14
(4) <i>Kataude-dori</i>	16
(5) <i>Ushiro-eri-dori</i>	18
(6) <i>Ushiro-jime</i>	20

(7) <i>Kakae-dori</i>	22
2. Walka przy ataku z odległości	
(1) <i>Naname-uchi</i>	24
(2) <i>Ago-tsuki</i>	26
(3) <i>Ganmen-tsuki</i>	28
(4) <i>Mae-geri</i>	30
(5) <i>Yoko-geri</i>	32
Część 3: Walka z bronią	
1. przeciwko Sztyletowi	
(1) <i>Tsukkake</i>	34
(2) <i>Choku-tsuki</i>	36
(3) <i>Naname-tsuki</i>	38
2. przeciwko Kijowi	
(1) <i>Furi-age</i>	40
(2) <i>Furi-oroshi</i>	42
(3) <i>Morote-tsuki</i>	44
3. przeciwko Pistoletowi	
(1) <i>Shomen-zuke</i>	46
(2) <i>Koshi-gamae</i>	48
(3) <i>Haimen-zuke</i>	50
Słownik pojęć <i>Kodokan Goshin-jutsu</i>	52
Punkty vitalne ciała człowieka (ilustracja)	56

* numery znajdujące się po prawej stronie wyrazu w zdaniu odpowiadają numerom w Słowniku pojęć

Część 1: Rodzaje etykiety i obchodzenia się z bronią

1. Rodzaje etykiety

(1) „Formalności na rozpoczęcie”

Pistolet znajduje się w górnej części judogi *Uke*. W prawym ręku trzyma kij (o długości ok. 1 m i średnicy ok. 2,5 cm) i sztylet (ostrzem do góry) który znajduje się po wewnętrznej stronie kija, obie bronie z tyłu skierowane są w dół (Zdjęcie 1).

Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie w odległości ok. 5,5 m (ok. 3 *ken*), *Tori* staje po prawej stronie a *Uke* po lewej stronie *Shomen* (Zdjęcie 2). Zwracają się do *Shomen* i wykonują ukłony na stojąco (Zdjęcia 3, 6), a następnie obracają do siebie i wykonują ukłony na stojąco (Zdjęcia 4, 5, 6).

(2) „Formalności na zakończenie”

Uke trzyma broń w taki sam sposób jak w „Formalnościach na rozpoczęcie”. Obaj wykonują w swoją stronę ukłony na stojąco w takiej samej pozycji jak w „Formalnościach na rozpoczęcie”, a następnie zwracają się do *Shomen* i wykonują ukłony na stojąco.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 3)



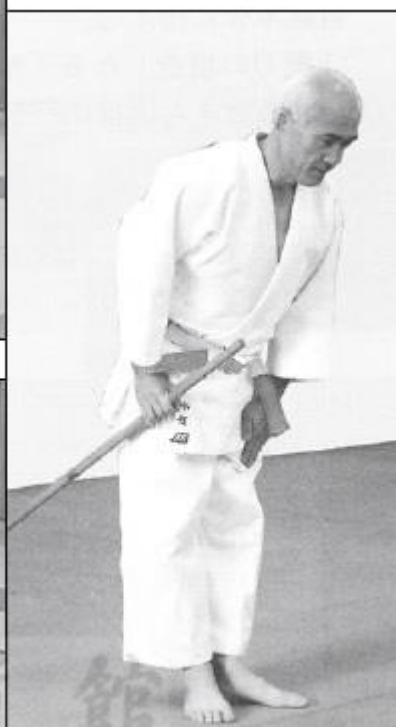
(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 6)



2. Najważniejsze zasady obchodzenia się z bronią w „Formalnościach na rozpoczęcie” oraz „Formalnościach na zakończenie” Kata

Uke siada w *Seiza* trzymając broń tak jak w „Formalnościach na rozpoczęcie” i „Formalnościach na zakończenie”.

Po wykonaniu ukłonów na stojąco w „Formalnościach na rozpoczęcie”, *Uke* cofa się nieznacznie prawą nogą i obraca ciało w lewą stronę (Zdjęcia 1, 2) podchodzi o ok. 3 m do przodu i siada w *Seiza* (Zdjęcia 3, 4). *Uke* kładzie kolejno przed sobą sztylet, kij i pistolet. Czubek sztyletu znajduje się z jego lewej strony z ostrzem skierowanym w stronę *Uke*, lufa pistoletu znajduje się z jego lewej strony z uchwytem skierowanym w stronę *Uke* (Zdjęcia 5-①②).

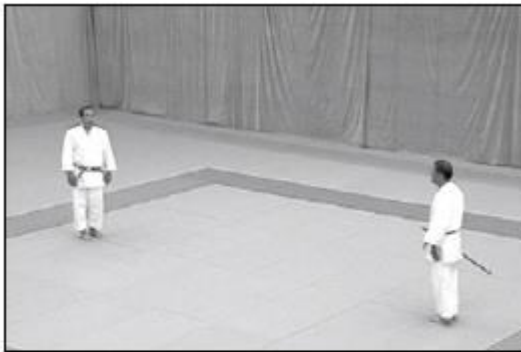
3. Najważniejsze zasady obchodzenia się z bronią między technikami

W każdej technice *Uke* podnosi i odkłada sztylet, kij i pistolet klękając na lewe kolano na *Tatami* i unosząc prawe kolano i podnosi kij z jego końcem skierowanym do przodu a czubkiem do dołu (Zdjęcia 6, 7, 8).

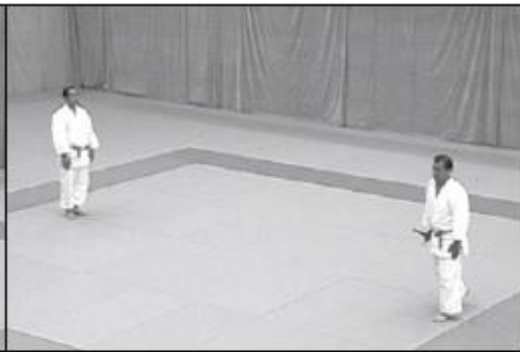
4. Ruchy *Uke* w dziale „Walka wręcz” i „Walka z bronią”

Po zakończeniu „*Yoko-geri*” z działu „Walki wręcz”, *Uke* wstaje skierowany w stronę *Tori* w *Shizen-hontai*, cofa się nieznacznie prawą nogą, a następnie lewą, naturalnym ruchem obraca ciało w lewo i sięga po sztylet. Następnie, wkłada go za górną część judogi i wstaje, cofa się nieznacznie prawą nogą i obraca się w prawo powracając do naturalnej pozycji stojącej naprzeciwko *Tori* w *Shizen-hontai*.

Uke postępuje w ten sam sposób przy zamianie broni w częściach „przeciwko Sztyletowi”, „przeciwko Kijowi”, „przeciwko Pistoletowi”.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5-①)



(Zdjęcie 5-②)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)

Część 2: Walka wręcz

1. Walka w chwycie

(1) *Ryote-dori*

Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po prawej, a *Uke* po lewej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

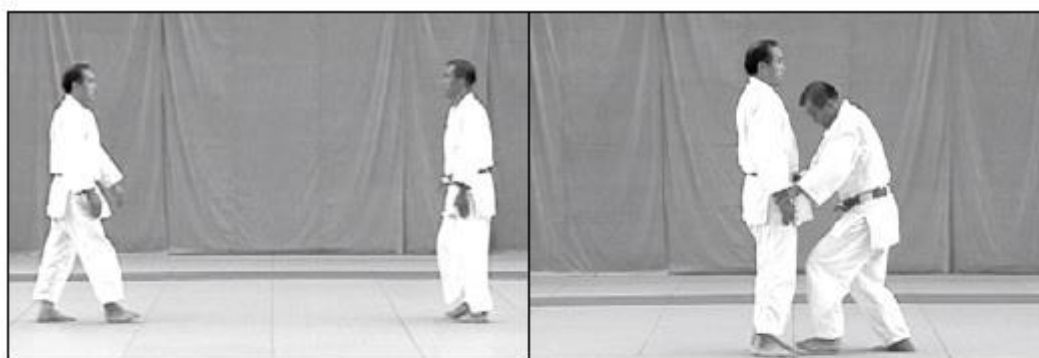
Po osiągnięciu odpowiedniej odległości, *Uke* wykonuje krok do przodu lewą nogą i za pomocą *Kiai* próbuje uderzyć prawym kolaniem, inaczej *Hiza-gashira*¹⁾, w pachwinę *Tori*, inaczej *Kokan*¹²⁾, chwytając jednocześnie obiema rękami za oba nadgarstki *Tori* (Zdjęcia 2-①②).

Tori natychmiast wyprostowuje palce obu rąk i wykonuje krok do tyłu na ukos w lewo lewą nogą zginając rękę do wewnątrz i rozprostowując ją z użyciem zasady dźwigni, aby uwolnić się z chwytu lewej ręki *Uke* (Zdjęcia 3- ①②) i za pomocą *Kiai* uderza w prawą skroń *Uke*, inaczej *Kasumi*¹³⁾ prawą *Te-gatana*²⁾, aby zdekoncentrować *Uke* (Zdjęcie 4). Następnie, *Tori* kontroluje prawy nadgarstek *Uke* swoją prawą ręką z użyciem *Kote-hineri*²⁰⁾ i chwytą ją lewą ręką z czterema palcami skierowanymi do góry (Zdjęcia 5- ①②). Wykonując krok do tyłu prawą nogą i obracając się na prawo (Zdjęcie 6), *Tori* chwytą prawe ramię *Uke* pod jego lewą ręką zakładając dźwignię na jego prawy nadgarstek (Zdjęcia 7- ①②).

Po wykonaniu techniki *Uke* sygnalizuje „*Mairi*” za pomocą podwójnego klepnięcia *Tori* lub siebie lewą ręką.

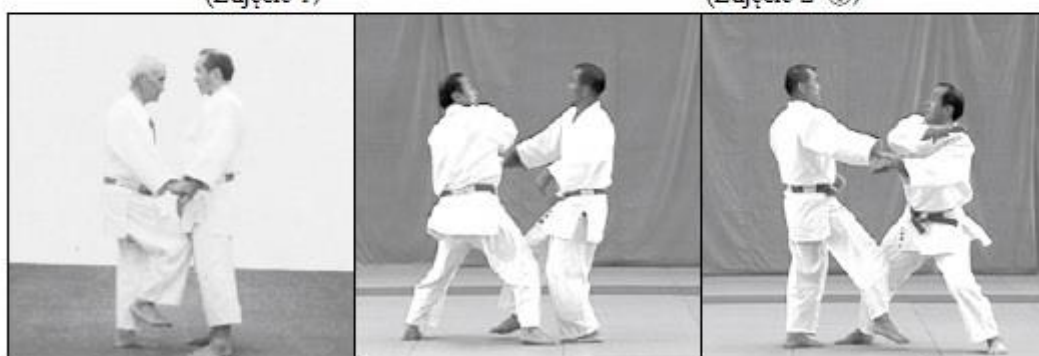
<Ważne elementy>

- a. Uderzając kolaniem w pachwinę *Tori*, *Uke* chwytą mocno oba nadgarstki *Tori* bez skulenia pleców i zmiany postawy.
- b. Zakładając dźwignię na prawy nadgarstek *Uke*, *Tori* przytrzymuje prawą rękę *Uke* swoją prawą ręką jak ilustruje (Zdjęcie 7- ②).



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2- ①)



(Zdjęcie 2- ②)

(Zdjęcie 3- ①)

(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 4)

(Zdjęcie 5- ①)

(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 6)

(Zdjęcie 7- ①)

(Zdjęcie 7- ②)

(2) *Hidari-eri-dori*

Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po lewej, a *Uke* po prawej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

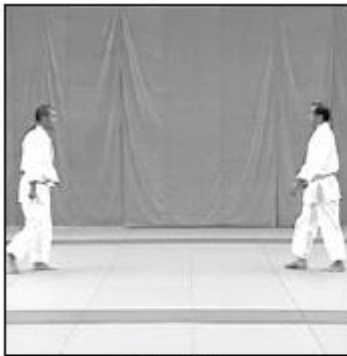
Po osiągnięciu odpowiedniej odległości, *Uke* chwyta prawą ręką za lewą połą judogi *Tori*, wykonuje krok do przodu prawą nogą i próbuje rzucić *Tori* w dół poprzez popchnięcie (Zdjęcie 2).

Tori, odsuwając lewą połą judogi na bok lewą ręką i wykonując krok do tyłu lewą nogą na ukos na lewo (Zdjęcie 3) za pomocą *Kiai*, jednocześnie wykonuje tylną częścią prawej dłoni osłepiające uderzenie, inaczej *Me-tsubushi*²¹⁾ w oczy *Uke* (Zdjęcia 4- ①②). Następnie *Tori* natychmiast kontroluje prawą ręką prawy nadgarstek *Uke* w *Kote-hineri*²⁰⁾ (Zdjęcia 5- ①②) jednocześnie kontrolując jego prawy łokieć lewą ręką, palce dłoni ułożone w *Yahazu*¹⁰⁾ (cztery palce do góry z oddzielnym kciukiem w kształcie litery V) (Zdjęcie 6). *Tori* wykonuje krok do tyłu na ukos na prawą stronę i obraca się w prawo (Zdjęcia 7- ①②) i ciągnąc go rzuca *Uke* twarzą w dół, kładzie lewe kolano na prawej stronie pleców *Uke*. *Tori* wypycha prawą ręką *Uke* w stronę jego głowy i zakłada dźwignię na staw łokciowy za pomocą *Udehishigi-te-gatame*²²⁾ (Zdjęcia 8- ①②).

Po wykonaniu techniki, *Uke* sygnalizuje „*Mairi*” poprzez dwukrotne klepnięcie *Tatami* lewą ręką.

<Ważne elementy>

- a. Wykonując osłepiające uderzenie, inaczej *Me-tsubushi*²¹⁾ tyłem prawej dłoni *Tori* nie zaciska prawej dłoni w pięść lecz wyprostowuje palce otwierając dłoń (Zdjęcia 4- ①②).
- b. Kontrolując prawy nadgarstek *Uke* w *Kote-hineri*²⁰⁾ *Tori* nie zdejmuje prawej ręki *Uke* z lewej poły swojej judogi lecz przytrzymuje ją tam (Zdjęcia 5- ①②).



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4-①)



(Zdjęcie 4-②)



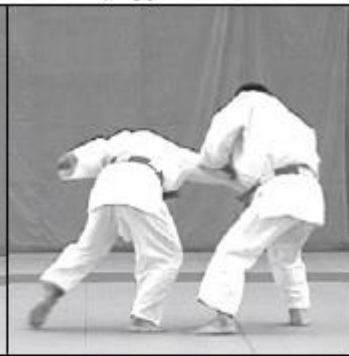
(Zdjęcie 5-①)



(Zdjęcie 5-②)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7-①)



(Zdjęcie 7-②)



(Zdjęcie 8-①)



(Zdjęcie 8-②)

(3) *Migi-eri-dori*

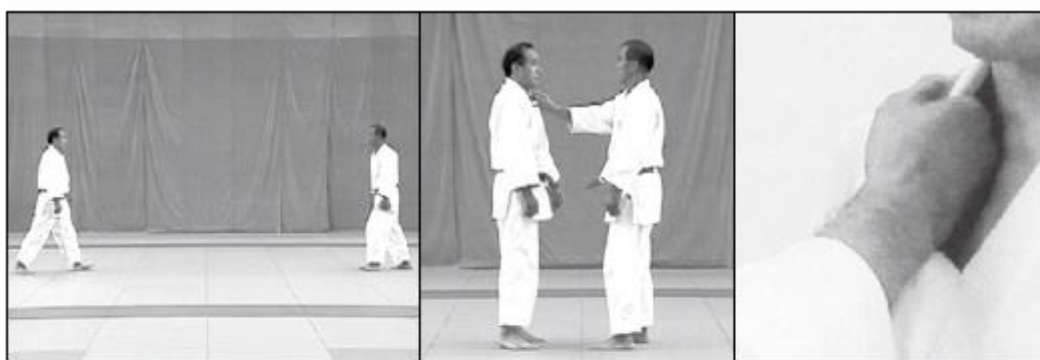
Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po prawej, a *Uke* po lewej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

Po osiągnięciu odpowiedniej odległości, *Uke* chwyta prawą ręką za prawą połą judogi *Tori*, z czterema palcami do wewnątrz (Zdjęcia 2- ①②) i wykonując krok do tyłu lewą nogą próbuje rzucić *Tori* do dołu poprzez pociągnięcie (Zdjęcie 3).

Wykorzystując okazję i wykonując krok do przodu prawą nogą w *Kiai*, *Tori* uderza w podbródek *Uke*, inaczej *Shita-ago*¹⁴⁾ od dołu prawą pięścią z tylną częścią dłoni skierowaną w dół (Zdjęcie 4) i natychmiast kontroluje prawy nadgarstek *Uke* lewą ręką w *Kote-gaeshi*²³⁾ (Zdjęcia 5- ①②). *Tori* umieszcza prawą rękę na prawym nadgarstku *Uke* kontrolując go przy klatce piersiowej (Zdjęcia 6) i wykonując krok do tyłu prawą nogą i obracając się w lewo rzuca *Uke* do przodu zakładając dźwignię na jego nadgarstek (Zdjęcia 7, 8, 9).

<Ważne elementy>

- a. Kontrolując prawy nadgarstek *Uke* w *Kote-gaeshi*²³⁾ *Tori* nie zdejmuje prawej ręki *Uke* z prawej poły swojej judogi lecz przytrzymuje ją tam.
- b. Rzucając *Uke* w *Kote-gaeshi*²³⁾ i zakładając dźwignię na jego nadgarstek *Tori* nie może położyć prawego kolana na prawym łokciu *Uke*, ani wykonywać innych podobnych ruchów.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2- ①)

(Zdjęcie 2- ②)



(Zdjęcie 3)

(Zdjęcie 4)

(Zdjęcie 5- ①)



(Zdjęcie 5- ②)

(Zdjęcie 6- ①)

(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 7)

(Zdjęcie 8)

(Zdjęcie 9)

(4) *Kataude-dori*

Tori staje po lewej stronie *Shomen*, a *Uke* staje za *Tori* na ukos przy jego prawym boku, obaj w *Shizen-hontai* (Zdjęcie 1).

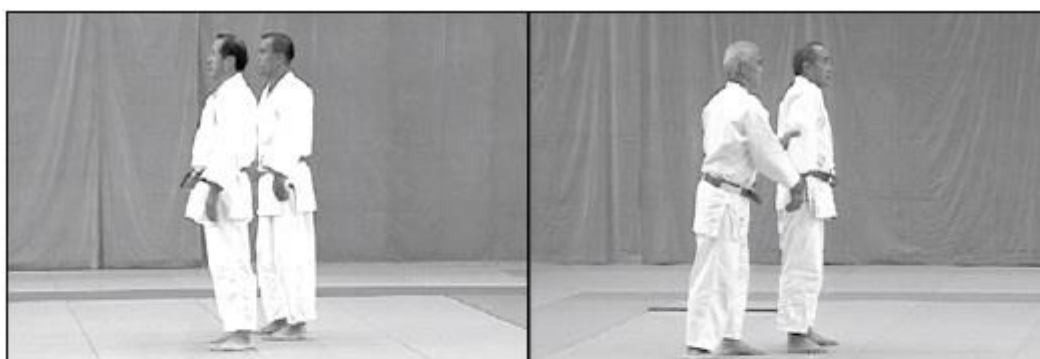
Uke przyjmuje pozycję wysuwając lewą nogę do przodu i chwyta prawą ręką za prawy nadgarstek *Tori* jednocześnie chwytając prawy łokieć *Tori* lewą ręką (Zdjęcie 2). Zakładając oburącz dźwignię na łokieć *Tori*, *Uke* popycha *Tori*, aby zrobić krok do przodu na ukos w lewo, najpierw lewą, potem prawą, a następnie znowu lewą nogą (Zdjęcia 3- ①②③).

Dostosowując się do *Uke*, *Tori* porusza się do przodu najpierw lewą, potem prawą, a następnie znowu lewą nogą i obraca się w celu utrzymania równowagi. W *Kiai*, *Tori* kopie zewnętrzną krawędzią prawej stopy, inaczej *Sokuto*⁴⁾, wewnętrzną stroną lewego kolana *Uke* (Zdjęcia 4- ①②) i ponownie stawia ją na macie. *Tori* następnie wykonuje krok do przodu lewą nogą zmieniając chwyt łapie prawą ręką za prawy nadgarstek *Uke* od dołu (Zdjęcia 5- ①②), wykonuje krok do tyłu prawą nogą obracając się w prawą stronę i zakłada dźwignię na prawy staw łokciowy z użyciem *Udehishigi-waki-gatame*²⁴⁾ (Zdjęcie 6).

Po wykonaniu techniki *Uke* sygnalizuje „*Mairi*” poprzez dwukrotne klepięcie *Tori* lub siebie lewą ręką.

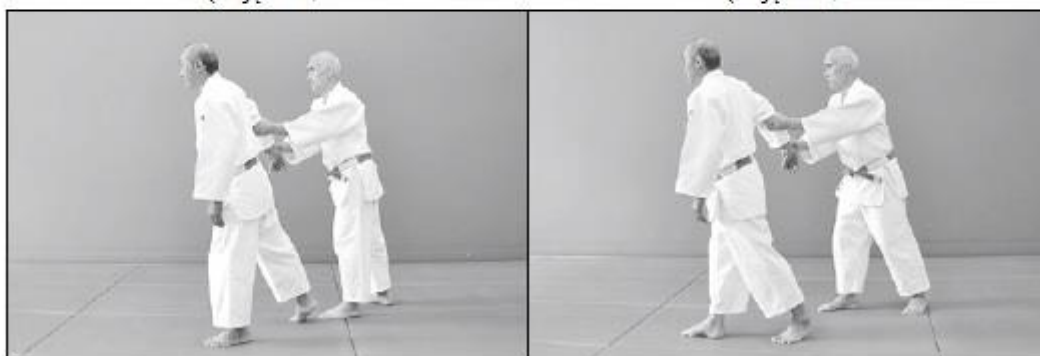
<Ważne elementy>

- a. Przy wykonywaniu kopnięcia prawą stopą w wewnętrzną stroną lewego kolana *Uke*, *Tori* przekłada lewą nogę przed prawą.
- b. Przy zmianie chwytu na prawy nadgarstek *Uke*, *Tori* chwyta go od dołu prawą ręką z dłonią ułożoną w kształcie litery V, inaczej *Yahazu*¹⁰⁾ (z kciukiem do wewnątrz) (Zdjęcie 5- ②).



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3- ①)

(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 3- ③)

(Zdjęcie 4- ①)

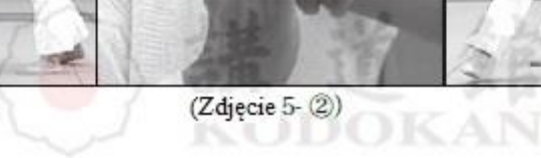
(Zdjęcie 4- ②)



(Zdjęcie 5- ①)

(Zdjęcie 5- ②)

(Zdjęcie 6)



(5) Ushiro-eri-dori

Tori staje po prawej stronie *Shomen* a *Uke* staje za plecami *Tori*, obaj w *Shizen-hontai* (Zdjęcie 1). Najpierw *Tori* wykonuje kilka kroków do przodu lewą nogą, a następnie *Uke* idzie za nim.

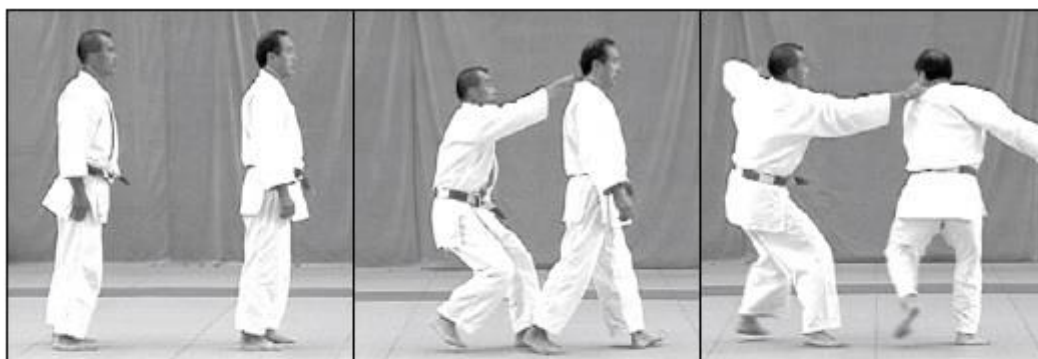
Po osiągnięciu odpowiedniej odległości, *Uke* chwyta za tył kołnierza *Tori* prawą ręką wykonuje krok do tyłu lewą nogą i próbuje rzucić *Tori* do dołu poprzez pociągnięcie (Zdjęcia 2, 3).

Dostosowując się do *Uke*, *Tori* wykonuje jeden krok do tyłu lewą nogą i obraca się w lewo na lewej pięcie dostawiając lewą nogę do prawej osłaniając jednocześnie twarz lewą ręką (Zdjęcia 4- ①②). Z *Kiai*, *Tori* uderza *Uke* prawą pięścią, z tylną częścią dłoni skierowaną do góry, w splot słoneczny, inaczej *Suigetsu*¹⁵⁾ (Zdjęcia 5- ①②③), kontrolując prawy nadgarstek *Uke* przytrzymując go pomiędzy lewym ramieniem a lewą stroną szyi (Zdjęcie 6) i natychmiast zakłada dźwignię na lewy staw łokciowy *Uke* z użyciem *Udehishigi-ude-gatame*²⁵⁾ (Zdjęcia 7- ①②③).

Po wykonaniu techniki *Uke* sygnalizuje „*Mairi*” poprzez dwukrotne klepnięcie siebie lub *Tori* lewą ręką.

<Ważne elementy>

- a. Dostosowując się do *Uke* poprzez wykonanie kroku w tył lewą nogą za prawą nogę *Tori* nieznacznie obniża środek ciężkości, aby utrzymać równowagę.
- b. Zakładając oburącz dźwignię na prawy łokieć *Uke*, *Tori* umieszcza swoją prawą dłoń na swojej lewej dłoni (Zdjęcie 7- ③).



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)

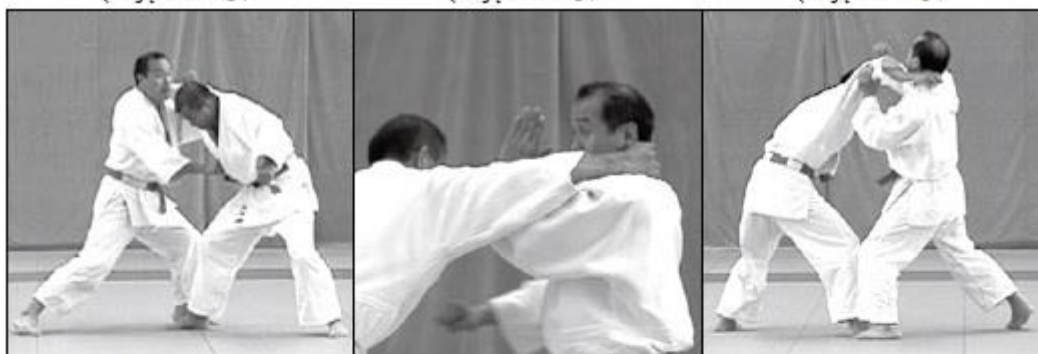
(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4-①)

(Zdjęcie 4-②)

(Zdjęcie 5-①)



(Zdjęcie 5-②)

(Zdjęcie 5-③)

(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7-①)

(Zdjęcie 7-②)

(Zdjęcie 7-③)

(6) Ushiro-jime

Tori staje po lewej stronie *Shomen* a *Uke* staje za plecami *Tori*, obaj w *Shizen-hontai* (Zdjęcie 1). Najpierw *Tori* wykonuje kilka kroków do przodu lewą nogą, a następnie *Uke* idzie za nim (Zdjęcie 2).

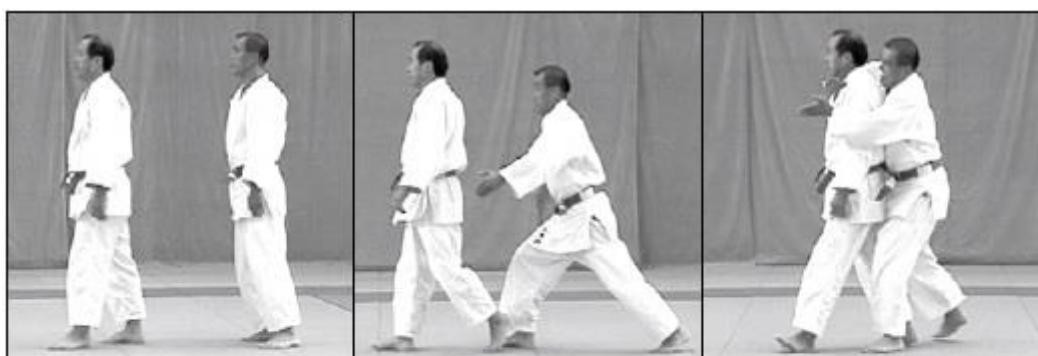
Po osiągnięciu odpowiedniej odległości *Uke* sięga przez ramię *Tori* prawą ręką i próbuje założyć duszenie z użyciem *Hadaka-jime*²⁶⁾ (Zdjęcie 3).

W tym samym momencie *Tori* przyciska podbródek do szyi i wykonuje krok do przodu prawą nogą, kładzie obie ręce na prawym przedramieniu *Uke* i ciągnie je do dołu (Zdjęcia 4- ① ②) obniżając przy tym ciało i przekręcając je w lewo (Zdjęcie 5). *Tori* kontroluje prawą rękę *Uke* z użyciem prawego ramienia, wykonuje krok do tyłu lewą nogą aby przełożyć głowę pod prawą pachę *Uke* (Zdjęcie 6) chwytając lewą ręką od dołu za prawy nadgarstek *Uke* z palcami dłoni skierowanymi ku niemu (Zdjęcia 7- ① ② ③). Prawą ręką przyciskając od góry prawy łokieć *Uke* z kciukiem skierowanym ku niemu (Zdjęcie 8), *Tori* ponownie wykonuje krok do tyłu lewą nogą, aby rzucić *Uke* twarzą w dół pociągając i zakładając dźwignię na jego prawy staw łokciowy z użyciem *Udehishigi-te-gatame*²²⁾ (Zdjęcie 9).

Po wykonaniu techniki *Uke* sygnalizuje „*Mairi*” poprzez dwukrotne klepięcie w *Tatami* lewą ręką.

<Ważne elementy>

- a. Przekładając głowę przez prawą pachę *Uke*, *Tori* kontroluje jego prawą rękę prawym ramieniem jednocześnie chwytając prawy nadgarstek *Uke* lewą ręką z palcami dłoni skierowanymi ku niemu (Zdjęcia 7- ① ② ③).
- b. Zakładając dźwignię na prawy staw łokciowy *Uke* z użyciem *Udehishigi-te-gatame*²²⁾ *Tori* dokonuje tego poprzez pociągnięcie i uniesienie prawej ręki *Uke* w kierunku jego głowy.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)

(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4- ①)

(Zdjęcie 4- ②)

(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6)

(Zdjęcie 7- ①)

(Zdjęcie 7- ②)



(Zdjęcie 7- ③)

(Zdjęcie 8)

(Zdjęcie 9)

(7) *Kakae-dori*

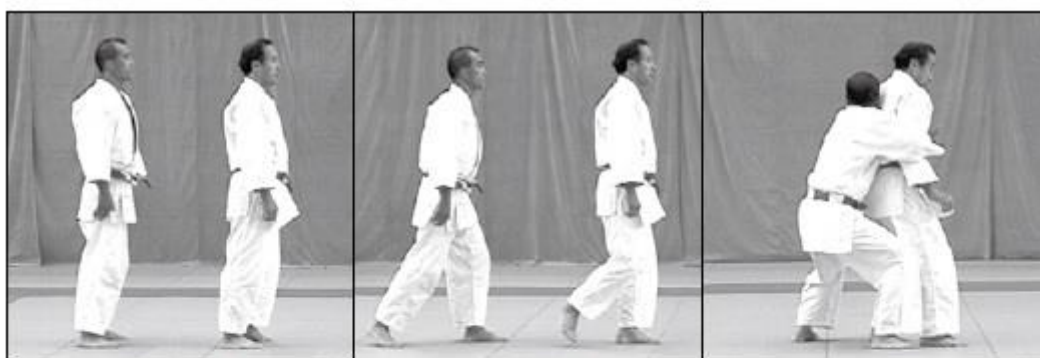
Tori staje po prawej stronie *Shomen* a *Uke* staje za plecami *Tori*, obaj w *Shizen-hontai* (Zdjęcie 1). Najpierw *Tori* wykonuje kilka kroków do przodu lewą nogą, a następnie *Uke* idzie za nim (Zdjęcie 2).

Po osiągnięciu odpowiedniej odległości *Uke* wykonuje krok do przodu prawą nogą i łapie *Tori* w pasie przytrzymując jego obie ręce (Zdjęcie 3).

W tym samym momencie, z *Kiai*, *Tori* prawą piętą następuje na wierzch prawej stopy *Uke* (Zdjęcia 4, 5), natychmiast obniża ciało i odpycha na bok oba łokcie uwalniając się z objęcia *Uke*. Chwytając z góry lewą ręką prawy nadgarstek *Uke*, *Tori* wykonuje krok do przodu lewą nogą umieszczając prawe przedramię przy łokciu *Uke* od dołu (Zdjęcie 6). *Tori* ponownie wykonuje krok do przodu lewą nogą (Zdjęcia 7- ①②), cofa się prawą nogą obracając ciało w prawo i zamachuje się z użyciem obu rąk, aby rzucić *Uke* na prawo za siebie wykręcając i nieznacznie popychając do góry prawy staw łokciowy *Uke* (Zdjęcia 8, 9, 10, 11).

<Ważne elementy>

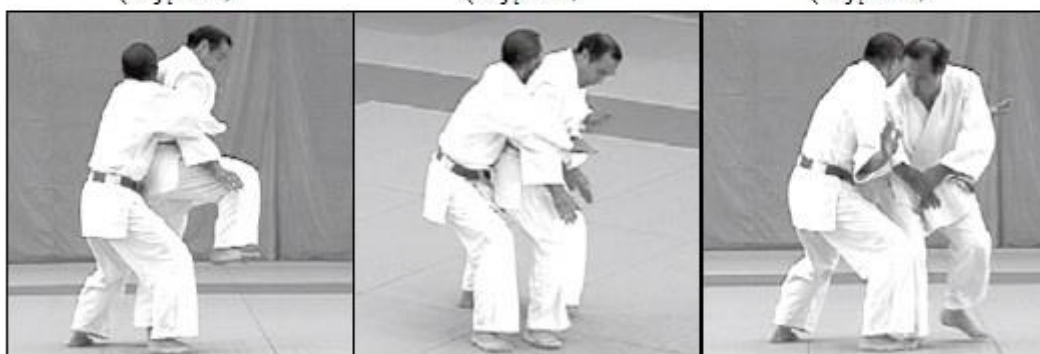
Niedługo po wykonaniu przez *Tori* rzutu, *Uke* podnosi się swobodnie i ustawia w pozycji do następnej techniki nie odwracając się w stronę *Tori* i nie przechodząc do *Kyoshi*¹¹⁾.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)

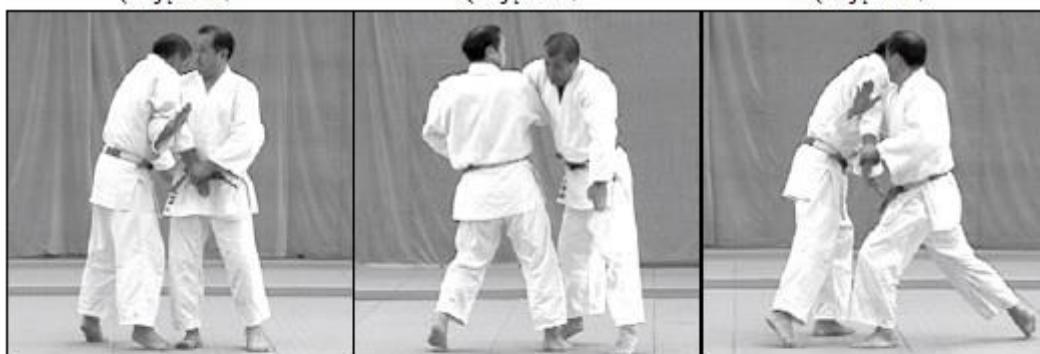
(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4)

(Zdjęcie 5)

(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7- ①)

(Zdjęcie 7- ②)

(Zdjęcie 8)



(Zdjęcie 9)

(Zdjęcie 10)

(Zdjęcie 11)

2. Walka przy ataku z odległości

(1) *Naname-uchi*

Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po prawej, a *Uke* po lewej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

Po osiągnięciu odpowiedniej odległości *Uke* podnosi prawą pięść wykonując krok do przodu prawą nogą w *Kiai* i próbuje uderzyć lewą skroń, inaczej *Kasumi*¹³⁾, *Tori* dołem zaciśniętej pięści, inaczej *Uzumaki*⁸⁾ (Zdjęcia 2-①②).

Tori wykonuje krok do tyłu prawą nogą i obraca się w prawo, robiąc unik przed prawą pięścią *Uke* i strącając lewą ręką, z czterema palcami skierowanymi do góry, prawą rękę *Uke* w dół z lewej strony na prawą (Zdjęcie 3). Natychmiast, w *Kiai*, *Tori* prawą pięścią, z tyłem dłoni skierowanym w dół, uderza w podbródek *Uke* od dołu (Zdjęcia 4-①②). Kładąc jednocześnie prawą rękę, z palcami ułożonymi w kształcie litery V, inaczej *Yahazu*¹⁰⁾, z przodu na szyi *Uke*, inaczej *Zen-keibu*¹⁷⁾ (Zdjęcia 5-①②), *Tori* zmienia chwyt, aby złapać lewą ręką za górną część ramienia *Uke* (Zdjęcie 6) i rzuca *Uke* prawym *Osoto-otoshi*²⁷⁾ (Zdjęcia 7, 8, 9).

<Ważne elementy>

- a. *Uke* i *Tori* nie mogą rozpocząć ataku lub obrony dopóki nie staną w odpowiedniej odległości.
- b. Zmieniając chwyt lewą ręką na górną część ramienia *Uke*, *Tori* chwytą za środkową zewnętrzną część jego prawego rękawa, przy jednoczesnym wypchnięciu do wewnątrz jego prawej ręki.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2-①)

(Zdjęcie 2-②)



(Zdjęcie 3)

(Zdjęcie 4-①)

(Zdjęcie 4-②)



(Zdjęcie 5-①)

(Zdjęcie 5-②)

(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)

(Zdjęcie 8)

(Zdjęcie 9)



(2) Ago-tsuki

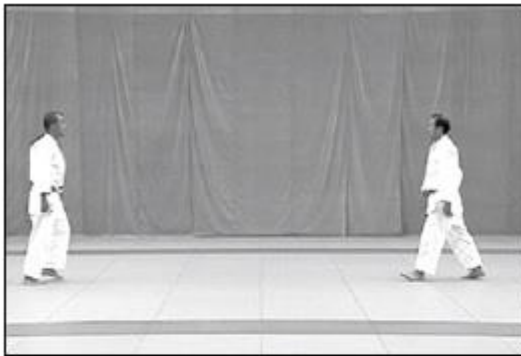
Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po lewej, a *Uke* po prawej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

Po osiągnięciu odpowiedniej odległości *Uke* wykonuje krok do przodu prawą nogą w *Kiai* i prawą pięścią, z tyłem dłoni skierowanym w dół, uderza *Tori* w podbródek, inaczej *Shita-ago*¹⁴⁾ (Zdjęcie 2).

Tori nieznacznie cofa się lewą nogą i prawą ręką od dołu wyrzuca do góry prawe przedramię *Uke* natychmiast prawą ręką (z kciukiem do dołu) chwytając prawy nadgarstek *Uke* (Zdjęcia 3-①②). Wykręcając i unosząc prawą rękę *Uke* (Zdjęcia 4, 5) *Tori* lewą ręką z kciukiem skierowanym w dół chwyta za jego prawy łokieć i odpycha go w stronę twarzy *Uke* (Zdjęcia 6-①②③). *Tori* rzuca *Uke* na ukos w lewo do przodu zakładając dźwignię na jego ramię, rozprostowując lewą rękę i wykonując długi krok lewą nogą, a następnie stawiając ją przed lewą nogę *Uke* (Zdjęcia 7, 8).

<Ważne elementy>

Niedługo po wykonaniu przez *Tori* rzutu, *Uke* podnosi się swobodnie i ustawia w pozycji do następnej techniki nie odwracając się w stronę *Tori* i nie przechodząc do *Kyoshi*¹¹⁾.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3- ①)



(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6- ①)



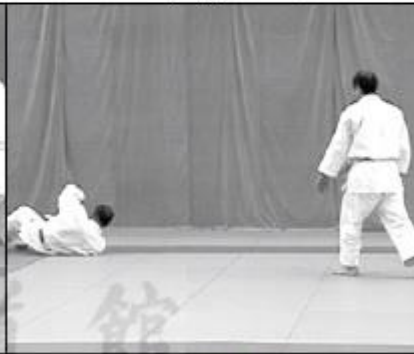
(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 6- ③)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)

講道館
KODOKAN

(3) Ganmen-tsuki

Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po prawej, a *Uke* po lewej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

Po osiągnięciu odpowiedniej odległości *Uke* wykonuje krok do przodu lewą nogą w *Kiai* i lewą pięścią, z tyłem dłoni skierowanym do góry, uderza *Tori* w twarz (Zdjęcie 2, 3).

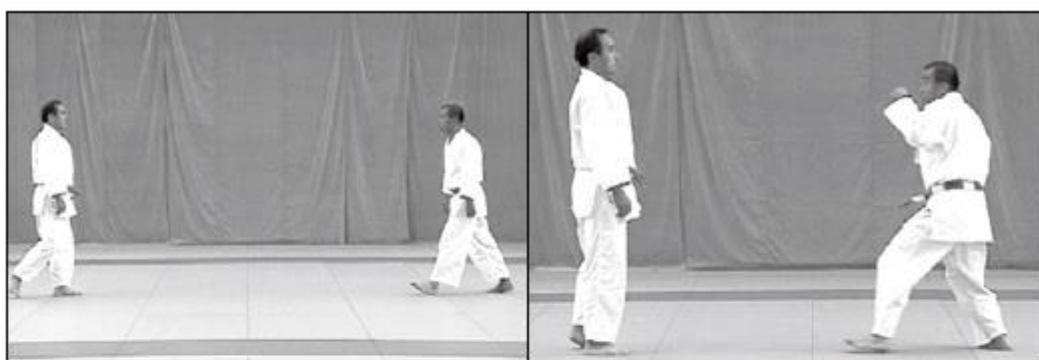
Wykonując krok do przodu na ukos na prawo prawą nogą, *Tori* robi unik przed uderzeniem *Uke* poruszając się na ukos w lewo i stając za *Uke*, następnie w *Kiai* prawą pięścią z tyłem dłoni skierowanym do góry uderza *Uke* w lewą część tułowia, inaczej *Waki-bara*¹⁸⁾ (Zdjęcia 4-① ②). *Tori* natychmiast zachodzi *Uke* od tyłu w *Tsugi-ashi* przechodząc najpierw prawą a potem lewą nogą, swoim prawym przedramieniem sięga nad prawym ramieniem *Uke* i umieszcza je na przodzie szyi *Uke* (Zdjęcia 5-① ②). *Tori* cofa się w *Tsugi-ashi* najpierw lewą, potem prawą nogą i zakłada duszenie z użyciem *Hadaka-jime*²⁶⁾ (Zdjęcia 6-① ②).

Uke kładzie obie ręce na prawym przedramieniu *Tori* i próbuje pociągnąć je do dołu, ale gdy nie udaje mu się uwolnić sygnalizuje „*Mairi*” klepiąc nogą dwukrotnie w *Tatami*.

Po zasygnalizowaniu „*Mairi*” przez *Uke*, *Tori* zwalnia duszenie i obraca się w lewo (Zdjęcia 7, 8).

<Ważne elementy>

Po tym jak *Tori* zwalnia duszenie, *Uke* przewraca się swobodnie do tyłu przechodząc w *Ukemi* (Zdjęcia 7, 8). *Tori* nie może dodatkowo rzucić *Uke* pociągając go do dołu lub wykonać żadnego innego podobnego ruchu.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)

(Zdjęcie 4-①)

(Zdjęcie 4-②)



(Zdjęcie 5-①)

(Zdjęcie 5-②)

(Zdjęcie 6-①)



(Zdjęcie 6-②)

(Zdjęcie 7)

(Zdjęcie 8)



(4) Mae-geri

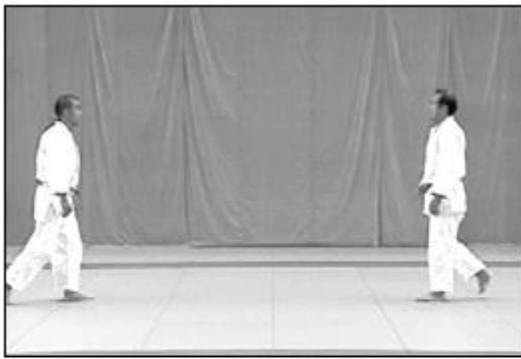
Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po lewej, a *Uke* po prawej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

Po osiągnięciu odpowiedniej odległości *Uke* kopie *Tori* w pachwinę, inaczej *kokan*¹²⁾ kłębem prawej stopy, inaczej *Sekito*⁹⁾ (Zdjęcie 2).

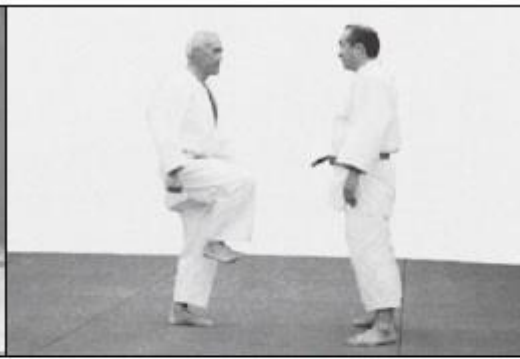
Tori robi unik przed kopnięciem *Uke* poprzez wykonanie kroku do tyłu prawą nogą i obrócenie się na prawo, chwytą od dołu lewą ręką za prawą kostkę *Uke* (Zdjęcia 3-①②), a prawą dłoń kładzie na podeszwie prawej stopy *Uke* (Zdjęcia 4-①②). *Tori* rzuca *Uke* w dół na plecy oburącz podnosząc i popychając stopę *Uke* (Zdjęcia 5-①②, 6, 7).

<Ważne elementy>

Kładąc prawą rękę na podeszwie prawej stopy *Uke*, *Tori* chwytą prawą stopę wokół jej kłębu, inaczej *Sekito*⁹⁾ i rzuca *Uke* w dół podnosząc ją nieznacznie do góry jednocześnie wykręcając jego prawą kostkę do zewnątrz (Zdjęcia 5-①②).



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3- ①)



(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 4- ①)



(Zdjęcie 4- ②)



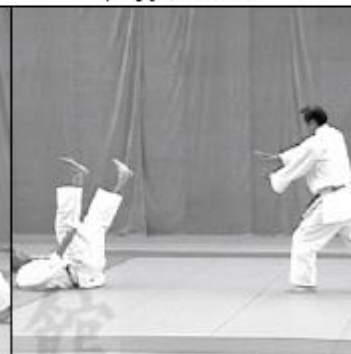
(Zdjęcie 5- ①)



(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)

(5) Yoko-geri

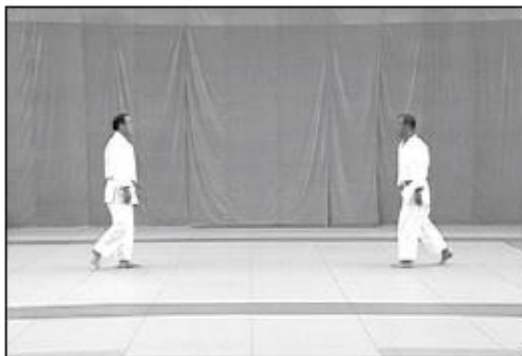
Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po prawej, a *Uke* po lewej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

Po osiągnięciu odpowiedniej odległości *Uke* wykonuje krok do przodu lewą nogą na ukos obracając się w lewo w *Kiai* i kopie *Tori* w prawą część tułowia, inaczej *Waki-bara*¹⁸⁾ zewnętrzną stroną prawej stopy, inaczej *Sokuto*⁴⁾ z prawej strony (Zdjęcie 2-①②).

Wykonując krok do przodu na ukos na lewo najpierw lewą, potem prawą nogą, *Tori* odpycha kopnięcie *Uke* od siebie prawym przedramieniem (Zdjęcia 3-①②) i natychmiast wysuwa lewą nogę do przodu, aby stanąć za *Uke* (Zdjęcie 4). *Tori* kładzie obie ręce na ramionach *Uke* (Zdjęcie 5) i rzuca go w dół na plecy pociągając na ukos do tyłu w prawą stronę klękając jednocześnie na lewym kolanie (Zdjęcia 6, 7, 8).

<Ważne elementy>

- a. Odpychając kopnięcie *Uke*, *Tori* wykonuje krok do przodu najpierw lewą potem prawą nogą i odpycha kopnięcie prawym przedramieniem wyprostowując palce prawej dłoni trzymając je razem.
- b. W momencie kiedy *Uke* się wyprostowuje, aby utrzymać równowagę, *Tori* rzuca go w dół oburącz przyciągając go do dołu.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2- ①)



(Zdjęcie 2- ②)



(Zdjęcie 3- ①)



(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)

Część 3: Walka z bronią

1. przeciwko Sztyletowi

(1) *Tsukkake*

Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po prawej, a *Uke* po lewej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

Po osiągnięciu odpowiedniej odległości *Uke* wykonuje krok do tyłu prawą nogą i przytrzymuje zewnętrzną stronę góry judogi przy pochwie sztyletu lewą ręką, aby wydobyć z niej sztylet prawą ręką, dobywa go i trzyma go w gotowości przy prawej stronie biodra, a następnie próbuje dźgnąć nim *Tori* (Zdjęcie 2).

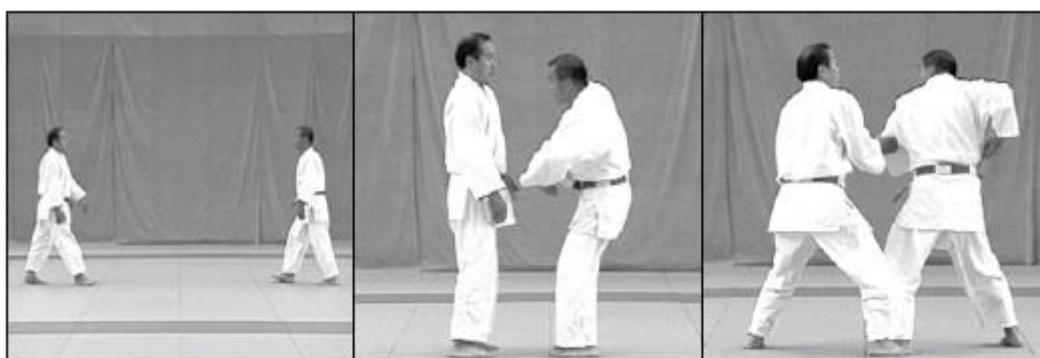
Wykorzystując okazję i wykonując krok do przodu do lewej strony *Uke* prawą nogą *Tori* kontroluje lewy łokieć *Uke* prawą ręką z kciukiem skierowanym do góry (Zdjęcia 3-①②) i z *Kiai* jednocześnie zadaje oślepiający cios, inaczej *Me-tsubushi*²⁾ lewą dłonią w oczy *Uke* (Zdjęcia 4-①②).

Chwytając za lewy nadgarstek *Uke* lewą dłonią z góry, aby wykręcić go i unieść *Tori* jednocześnie odwraca swoją prawą rękę z czterema palcami skierowanymi do góry i popycha do góry lewy łokieć *Uke* (Zdjęcia 5-①②). Następnie, *Tori* wykonuje krok do tyłu lewą nogą i rzuca *Uke* do dołu poprzez pociągnięcie go na ukos do przodu na lewą stronę i zakłada dźwignię na lewy staw łokciowy *Uke* z użyciem *Udehishigi-te-gatame*²²⁾ (Zdjęcia 6, 7, 8-①②).

Po wykonaniu techniki, *Uke* sygnalizuje „*Mairi*” poprzez dwukrotne klepięcie *Tatami* prawą ręką.

<Ważne elementy>

- a. Dobywając sztyletu prawą ręką i trzymając go w gotowości przy prawej stronie biodra *Uke* chwyta sztylet z ostrzem skierowanym do góry.
- b. Zakładając dźwignię na lewy staw łokciowy *Uke* z użyciem *Udehishigi-te-gatame*²²⁾, *Tori* nie może położyć prawego kolana na plecach *Uke* lub wykonać żadnych podobnych do tego ruchów.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)

(Zdjęcie 3-①)



(Zdjęcie 3-②)

(Zdjęcie 4-①)

(Zdjęcie 4-②)



(Zdjęcie 5-①)

(Zdjęcie 5-②)

(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)

(Zdjęcie 8-①)

(Zdjęcie 8-②)

(2) *Choku-tsuki*

Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po lewej, a *Uke* po prawej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

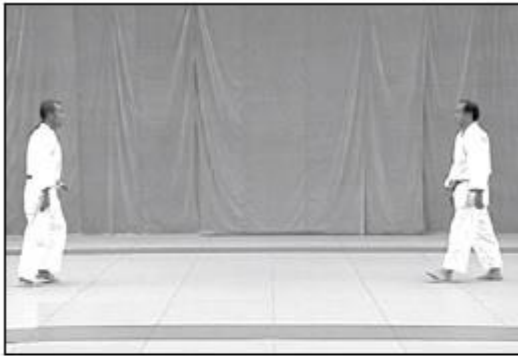
Po osiągnięciu odpowiedniej odległości *Uke* wykonuje krok do przodu lewą nogą i przytrzymuje zewnętrzną stronę góry judogi przy pochwie sztyletu lewą ręką, aby wydobyć z niej sztylet prawą ręką, dobywa go i w *Kiai* wykonuje krok do przodu prawą nogą i próbuje dźgnąć *Tori* w brzuch (Zdjęcie 2).

Obracając ciało w prawo *Tori* wykonuje krok do przodu lewą nogą kontrolując prawy łokieć *Uke* lewą ręką, z czterema palcami skierowanymi do dołu i w *Kiai* uderza od dołu w dolną część podbródka *Uke*, inaczej *Shita-ago*¹⁴⁾ prawą pięścią, tyłem dłoni do dołu (Zdjęcia 3-① ②). *Tori* natychmiast chwytą za prawy nadgarstek *Uke* prawą ręką od dołu i jednocześnie kładzie na nim lewą rękę od góry (Zdjęcia 4-① ②, 5-① ②) i przechyla *Uke* na prawo w kierunku przedniego narożnika zakładając dźwignię na prawy staw łokciowy *Uke* z użyciem *Udehishigi-waki-gatame*²⁴⁾ (Zdjęcia 6-① ②).

Kontrolowany w ten sposób *Uke* sygnalizuje „*Mairi*” klepiąc dwukrotnie lewą ręką *Tori* lub siebie.

<Ważne elementy>

- a. Dobywając sztylet prawą ręką *Uke* trzyma go z ostrzem skierowanym do góry.
- b. Zakładając dźwignię na prawy staw łokciowy *Uke* z użyciem *Udehishigi-waki-gatame*²⁴⁾ *Tori* swobodnie przekłada nogi na ukos do przodu po prawej stronie *Uke*.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3- ①)



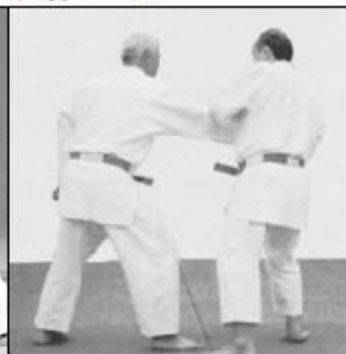
(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 4- ①)



(Zdjęcie 4- ②)



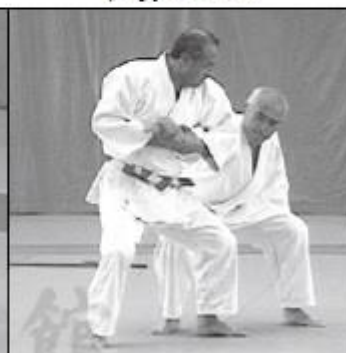
(Zdjęcie 5- ①)



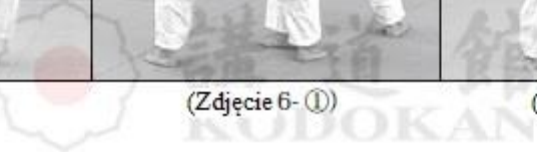
(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)



(3) *Naname-tsuki*

Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po prawej, a *Uke* po lewej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

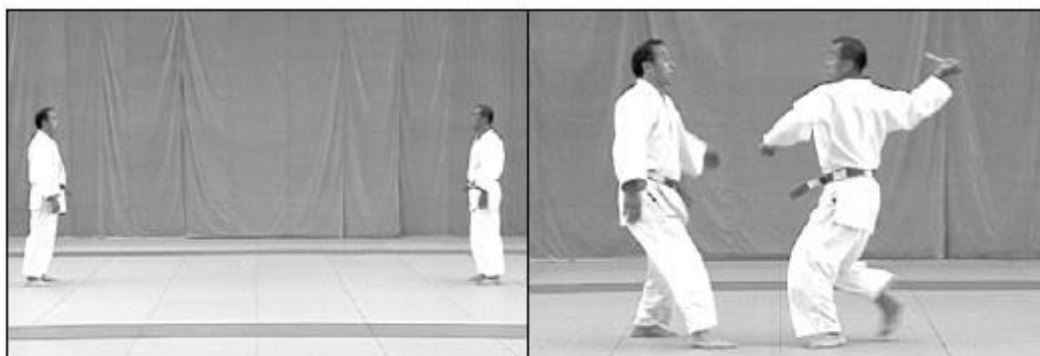
Po osiągnięciu odpowiedniej odległości, *Uke* wykonuje krok do przodu lewą nogą i przytrzymuje zewnętrzną stronę góry judogi przy pochwie sztyletu lewą ręką, aby wydobyć z niej sztylet prawą ręką w chwycie odwróconym, dobywa go i w *Kiai* wykonuje krok do przodu prawą nogą i próbuje dźgnąć *Tori* zamachując się ponad głową od prawej strony w lewą stronę szyi na ukos w dół (Zdjęcie 2).

Tori robi unik przed dźgnięciem wykonując krok do tyłu prawą nogą i obraca się na prawo, chwyta za prawy nadgarstek *Uke* lewą ręką w *Kote-gaeshi*²³⁾ (Zdjęcie 3), natychmiast kładzie na nim prawą rękę (Zdjęcie 4- ① ②) i rzuca *Uke* zakładając dźwignię na jego nadgarstek wykonując krok do przodu prawą nogą i krok do tyłu lewą nogą (Zdjęcia 5, 6, 7). Kładąc prawe kolano na prawym boku *Uke* (Zdjęcie 8) *Tori* sięga pod ramieniem *Uke* prawą ręką, aby złapać za jego prawy nadgarstek i zabiera mu sztylet zakładając dźwignię na jego prawy staw łokciowy z użyciem *Udehishigi-te-gatame*²²⁾ (Zdjęcia 9,10).

Po wykonaniu techniki, *Uke* sygnalizuje „*Mairi*” klepiąc dwukrotnie w *Tatami* lewą ręką.

<Ważne elementy>

- a. Głównym powodem złapania sztyletu chwytem odwróconym jest to, że *Uke* może dobyć go z ostrzem skierowanym do góry unosząc go ponad głowę (Zdjęcie 2).
- b. Odbierając sztylet lewą ręką *Tori* nie chwyta za jego ostrze (Zdjęcie 9, 10).
- c. Po odebraniu sztyletu *Tori* oddaje go *Uke* trzymając go oburącz z ostrzem skierowanym do *Uke*.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)

(Zdjęcie 4- ①)

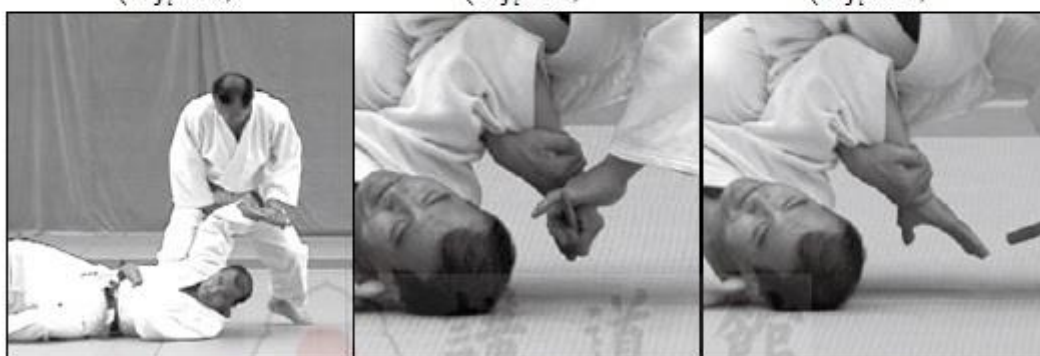
(Zdjęcie 4- ②)



(Zdjęcie 5)

(Zdjęcie 6)

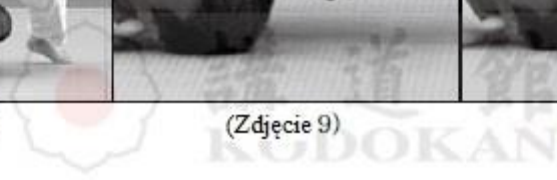
(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)

(Zdjęcie 9)

(Zdjęcie 10)



2. przeciwko Kijowi

(1) *Furi-age*

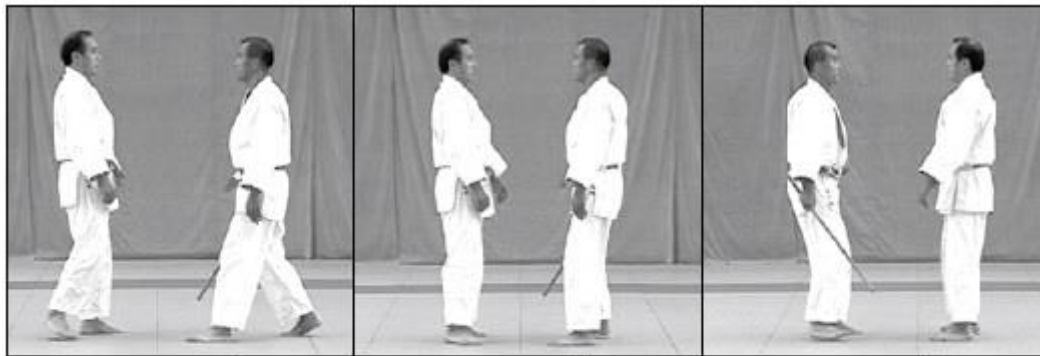
Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po prawej, a *Uke* po lewej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

Po osiągnięciu odpowiedniej odległości, *Uke* wykonuje krok do tyłu prawą nogą i unosi kij na ukos ponad głowę prawą ręką (Zdjęcia 2- ①②,3- ①②).

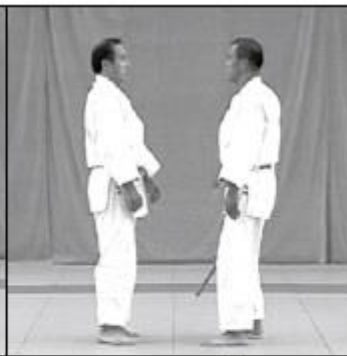
Wykorzystując okazję *Tori* wyskakuje mocno do przodu lewą nogą na prawo od *Uke* i kontroluje prawą rękę *Uke* od przodu lewym przedramieniem. Z *Kiai*, *Tori* jednocześnie wypycha do góry dolną część podbródka *Uke*, inaczej *Shita-ago*¹⁴⁾ od dołu wierzchem prawej dłoni, inaczej *Shotai*⁶⁾ (Zdjęcia 4- ①②③) i natychmiast rzuca *Uke* prawym *Osoto-gari*²⁸⁾ (Zdjęcia 5- ①②, 6, 7).

<Ważne elementy>

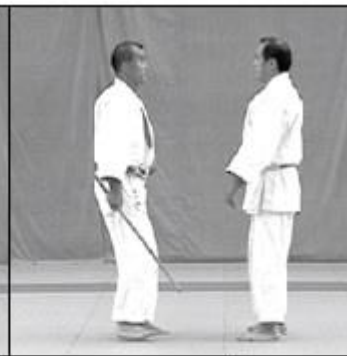
- a. *Tori* wypycha podbródek *Uke* wierzchem prawej dłoni, inaczej *Shotai*⁶⁾ i natychmiast chwyta za jego lewą połą judoki, aby rzucić go prawym *Osoto-gari*²⁸⁾.
- b. Zgodnie z zasadami, *Uke* wykonuje *Ukemi* chwytając za kij.



(Zdjęcie 1)



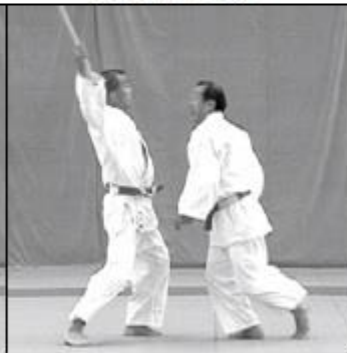
(Zdjęcie 2- ①)



(Zdjęcie 2- ②)



(Zdjęcie 3- ①)



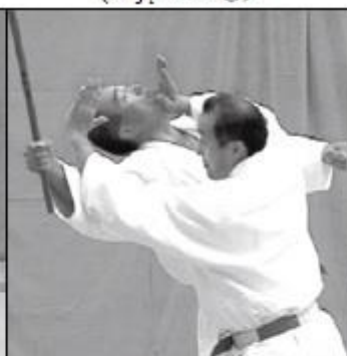
(Zdjęcie 3- ②)



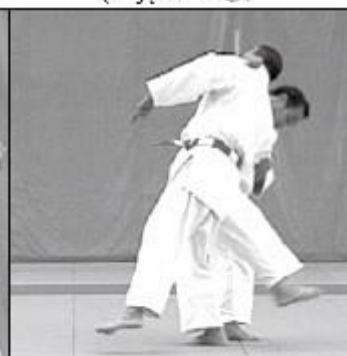
(Zdjęcie 4- ①)



(Zdjęcie 4- ②)



(Zdjęcie 4- ③)



(Zdjęcie 5- ①)



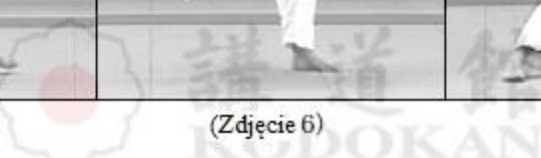
(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)



(2) Furi-oroshi

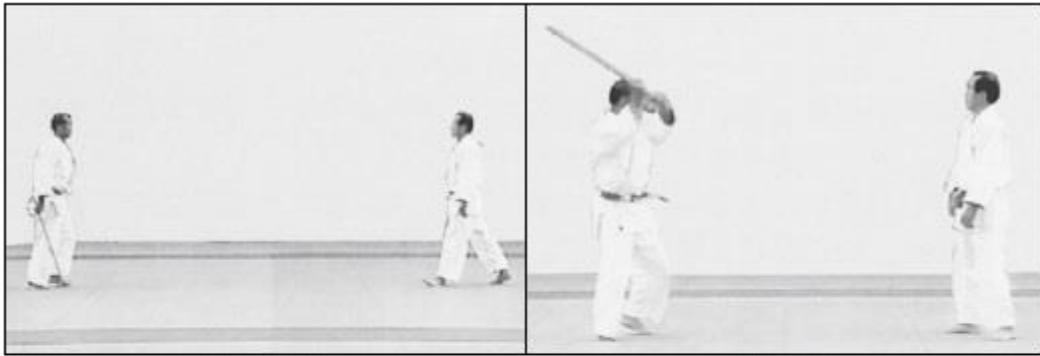
Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po lewej, a *Uke* po prawej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

Po osiągnięciu odpowiedniej odległości wykonując krok do przodu lewą nogą *Uke* unosi kij oburącz na ukos ponad głowę w prawą stronę (Zdjęcie 2). Z *Kiai*, *Uke* uderza celując w lewą część głowy *Tori* wykonując krok do przodu prawą nogą (Zdjęcie 3).

Tori wykonuje krok do tyłu prawą nogą i przechodzi do pozycji z lewą nogą wysuniętą do przodu i robi unik przed uderzeniem kija *Uke* (Zdjęcie 4). Natychmiast, doskakuje do przodu lewą nogą z *Kiai* i uderza *Uke* w twarz tyłem lewej pięści, inaczej *Ura-ken*⁷⁾ (Zdjęcia 5-①②) i z *Kiai* uderza ponownie w punkt witalny pomiędzy brwiami *Uke*, inaczej *Uto*¹⁹⁾ lewą *Te-gatana*²⁾. *Tori* jednocześnie chwyta za kij prawą ręką (Zdjęcia 6- ① ② ③) i rzuca *Uke* w dół do tyłu i wykonuje krok do przodu lewą nogą odbierając kij *Uke* (Zdjęcia 7, 8).

<Ważne elementy>

- a. Po uderzeniu w punkt witalny pomiędzy brwiami *Uke*, inaczej *Uto*¹⁹⁾ lewą *Te-gatana*²⁾ *Tori* dalej popycha *Uke*, aby rzucić go w dół odbierając mu kij prawą ręką (Zdjęcia 7, 8).
- b. Po odebraniu kija, *Tori* trzymając go oburącz oddaje kij *Uke*.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



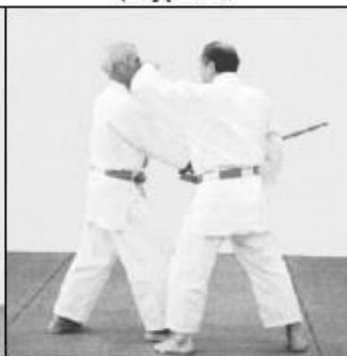
(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5- ①)



(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 6- ③)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)

(3) Morote-tsuki

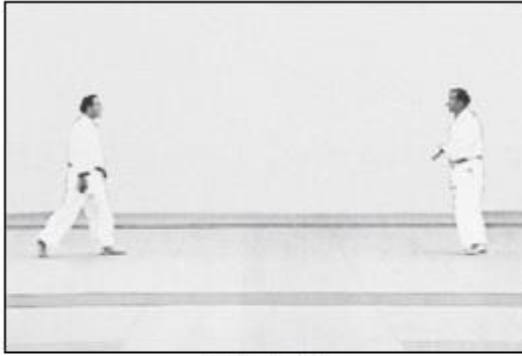
Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po prawej, a *Uke* po lewej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai* i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

Po osiągnięciu odpowiedniej odległości, wykonując krok do przodu lewą nogą *Uke* kładzie lewą rękę mniej więcej po środku kija, który trzyma prawą ręką, wykonuje kolejny krok do przodu lewą nogą i w *Kiai* oburącz zaczyna uderzać *Tori* w splot słoneczny, inaczej *Suigetsu*¹⁵⁾ (Zdjęcie 2)

Wykonując krok do przodu prawą nogą i obracając się na lewo *Tori* prawą ręką, z czterema palcami skierowanymi w górę, odpycha na lewo kij (Zdjęcia 3- ① ②) i natychmiast chwytą lewą ręką, z palcami skierowanymi do góry, za kij przed lewym chwytem *Uke*. *Tori* sięga pod lewą ręką *Uke* i chwytą za kij prawą ręką, z palcami skierowanymi do góry, mniej więcej po środku kija, pomiędzy rękami *Uke* wykonując jednocześnie krok do przodu prawą nogą przed nogami *Uke* (Zdjęcia 4- ① ②). *Tori* podchodzi do przodu w *Tsugi-ashi*, aby kontrolować lewy staw łokciowy *Uke* (Zdjęcia 5- ① ②) i rzuca *Uke* w stronę przedniego prawego narożnika zakładając dźwignię na jego łokieć (Zdjęcia 6, 7, 8).

<Ważne elementy>

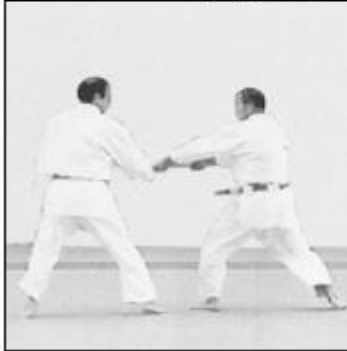
- a. Po rzuceniu *Uke* i założeniu dźwigni na jego łokieć *Tori* wykonuje jeden krok do przodu lewą nogą i przyjmuje pozycję zmieniając lewy chwyt na kiju trzymając jego koniec w stronę *Uke* (Zdjęcie 8).
- b. Krótko po rzuceniu, *Uke* podnosi się swobodnie i przechodzi do pozycji do kolejnej techniki bez odwracania się w stronę *Tori* i bez przechodzenia w *Kyoshi*¹¹⁾.
- c. Po odebraniu *Uke* kija, *Tori* trzymając go oburącz oddaje go *Uke*.



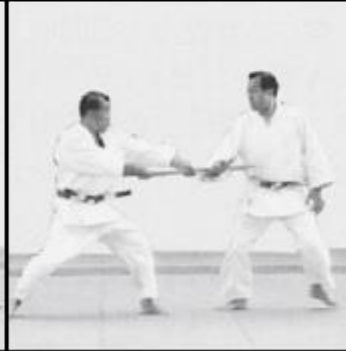
(Zdjęcie 1)



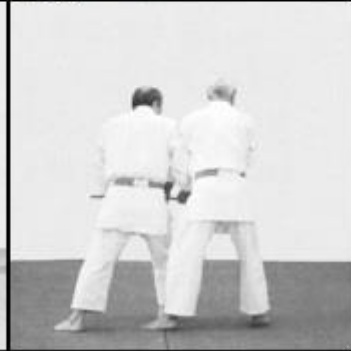
(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3-①)



(Zdjęcie 3-②)



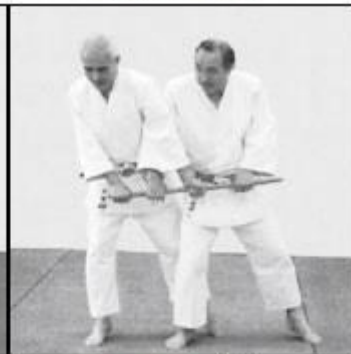
(Zdjęcie 4-①)



(Zdjęcie 4-②)



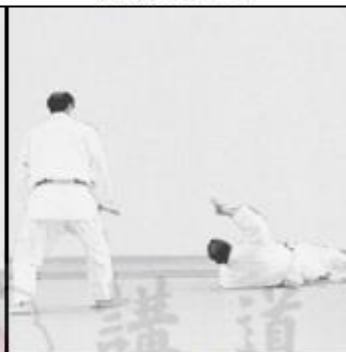
(Zdjęcie 5-①)



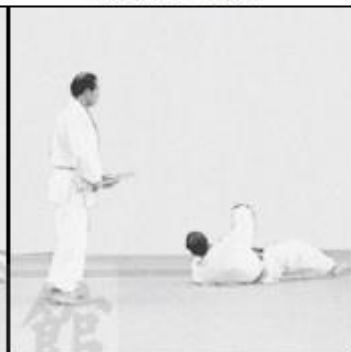
(Zdjęcie 5-②)



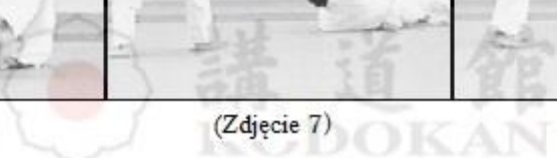
(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)



3. przeciwko Pistoletowi

(1) *Shomen-zuke*

Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po prawej, a *Uke* po lewej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai* i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

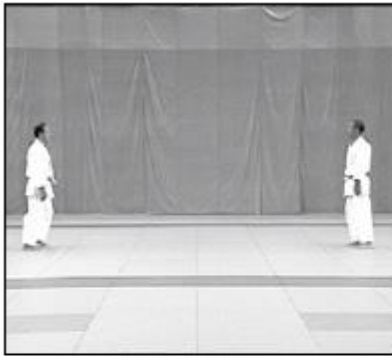
Po osiągnięciu odpowiedniej odległości, *Uke* wyciąga pistolet z poły judogi prawą ręką i krzyczy do *Tori* „Ręce do góry” lub „*Te wo agero!*” (Zdjęcie 2).

Tori podnosi obie ręce powoli do góry. *Uke* celuje pistoletem w stronę brzucha *Tori* i jednocześnie wykonuje pół kroku do przodu prawą nogą (Zdjęcie 3) i próbuje przeszukać prawą stronę biodra *Tori* lewą ręką.

Wykorzystując okazję *Tori* wykręca biodra w prawą stronę i jednocześnie robi unik przed lufą pistoletu na prawo i chwytą lufę pistoletu lewą ręką, z kciukiem skierowanym do góry (Zdjęcia 4-① ② ③). *Tori* chwytą prawą ręką prawy nadgarstek *Uke* (Zdjęcia 5-① ②), przyciąga prawą rękę w jego stronę popychając pistolet lewą ręką, tak aby jego lufa była wycelowana w prawą pachę *Uke* i odbiera pistolet *Uke* (Zdjęcia 6, 7, 8).

<Ważne elementy>

- a. Przy odbieraniu pistoletu, *Tori* przekręca palce *Uke* w kierunku jego prawej pachy (Palec nie może znaleźć się na spuście pistoletu).
- b. Po odebraniu pistoletu, *Tori* nie uderza nim *Uke* w głowę i nie wykonuje żadnego podobnego ruchu.
- c. Po odebraniu pistoletu, *Tori* zwraca go *Uke* trzymając go oburącz z lufą skierowaną w prawą stronę i z uchwytem w stronę *Uke*.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4-①)



(Zdjęcie 4-②)



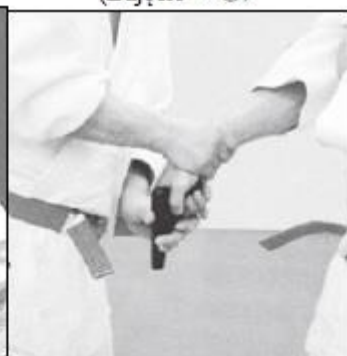
(Zdjęcie 4-③)



(Zdjęcie 5-①)



(Zdjęcie 5-②)



(Zdjęcie 5-③)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)

(2) *Koshi-gamae*

Tori i *Uke* stają naprzeciwko siebie, *Tori* po lewej, a *Uke* po prawej stronie *Shomen*, obaj w *Shizen-hontai*, i podchodzą do siebie (Zdjęcie 1).

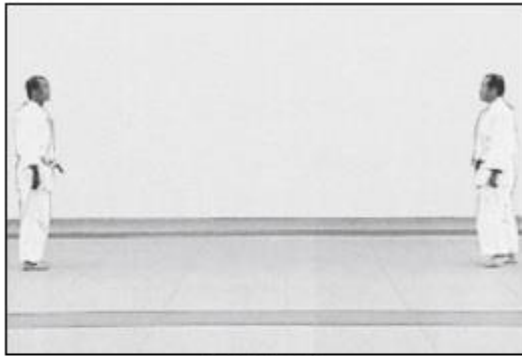
Po osiągnięciu odpowiedniej odległości, *Uke* wyciąga pistolet z poły judogi prawą ręką i trzyma go w gotowości przy prawym biodrze celując lufą w brzuch *Tori*, krzyczy do *Tori* „Ręce do góry” lub „*Te wo agero!*” i zbliża się do niego (Zdjęcie 2).

Tori podnosi obie ręce powoli do góry. *Uke* wykonuje krok do przodu lewą nogą i próbuje przeszukać prawą stronę biodra *Tori* lewą ręką (Zdjęcie 3).

Wykorzystując okazję, *Tori* wykręca biodra w lewą stronę i jednocześnie chwytą lufę pistoletu prawą ręką, z czterema palcami skierowanymi do góry, aby zrobić unik na lewo (Zdjęcia 4-① ②). *Tori* chwytą lewą ręką pistolet od dołu (Zdjęcia 5-① ②), przyciąga obie ręce do prawego boku, aby odebrać *Uke* pistolet wykręcając biodra w prawo (Zdjęcia 6-①②) i z *Kiai* uderza *Uke* w twarz pistoletem (Zdjęcia 7- ①②).

<Ważne elementy>

- a. Przy odbieraniu pistoletu, *Tori* wygina prawy nadgarstek *Uke* do zewnątrz (Zdjęcia 5- ① ②)
- b. Po odebraniu pistoletu, *Tori* zwraca go *Uke* trzymając go oburącz z lufą skierowaną w prawą stronę i z uchwytem w stronę *Uke*.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4- ①)



(Zdjęcie 4- ②)



(Zdjęcie 5- ①)



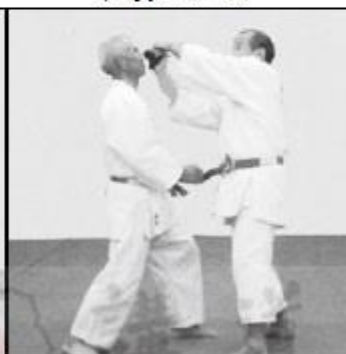
(Zdjęcie 5- ②)



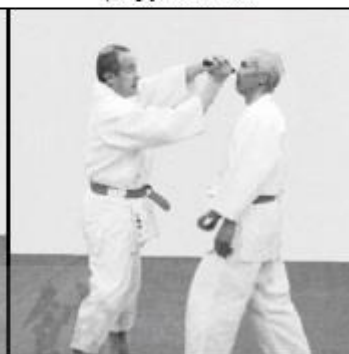
(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 7- ①)



(Zdjęcie 7- ②)

(3) Haimen-zuke

Tori staje po prawej stronie *Shomen* a *Uke* staje za plecami *Tori*, obaj w *Shizen-hontai*, (Zdjęcie 1). Najpierw *Tori* wykonuje kilka kroków do przodu lewą nogą, a następnie *Uke* podąża za nim.

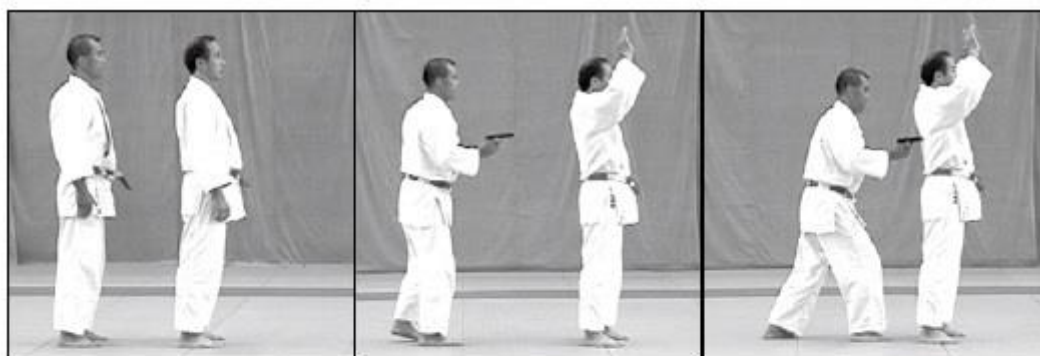
Po osiągnięciu odpowiedniej odległości, *Uke* wyciąga pistolet z poły judogi prawą ręką i krzyczy do *Tori* „Ręce do góry” lub „*Te wo agero!*” (Zdjęcie 2).

Tori podnosi obie ręce powoli do góry. *Uke* celuje w środek pleców *Tori* wykonując pół kroku do przodu prawą nogą (Zdjęcie 3) i próbuje przeszukać lewą stronę biodra *Tori* lewą ręką (Zdjęcie 4).

Wykorzystując okazję *Tori* wykręca się w dół na ukos w prawą stronę, aby zrobić unik przed lufą (Zdjęcia 5-① ②). *Tori* natychmiast wykonuje krok w prawo lewą nogą i kontroluje ciało *Uke* sięgając pod prawe ramię *Uke* prawą ręką, aby pociągnąć jego prawe przedramię w jego kierunku. *Tori* chwyta lufę pistoletu lewą ręką, z kciukiem skierowanym do góry (Zdjęcia 6-① ②), wykonuje krok do tyłu lewą nogą i rzuca *Uke* odbierając mu pistolet (Zdjęcia 7, 8, 9, 10).

<Ważne elementy>

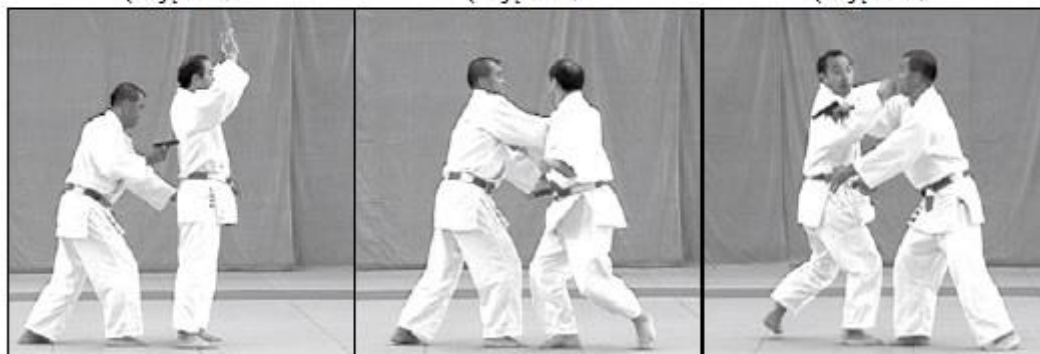
- a. Odbierając pistolet, *Tori* stosuje taką samą technikę jak w *Kote-gaeshi*²³⁾
- b. Po odebraniu pistoletu, *Tori* zwraca go *Uke* trzymając go oburącz z lufą skierowaną w prawą stronę i z uchwytem w stronę *Uke*.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)

(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4)

(Zdjęcie 5-①)

(Zdjęcie 5-②)



(Zdjęcie 6-①)

(Zdjęcie 6-②)

(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)

(Zdjęcie 9)

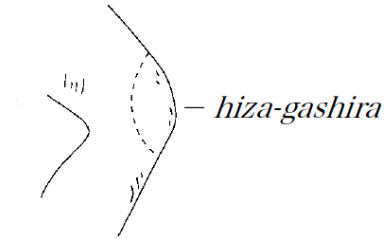
(Zdjęcie 10)

“Kodokan Goshin-jutsu” Słownik pojęć

[Części ciała używane przy uderzeniach]

1) *hiza-gashira*

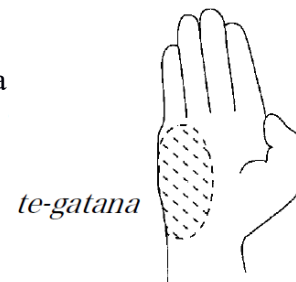
Przednia część zgiętego kolana. Rzepka kolanowa.



2) *te-gatana*

Przy pełnym wyprostowaniu i złączeniu czterech palców i kciuka obszar podstawy małego palca jest napięty i sztywnieje.

Ta część nazywa się te-gatana.



3) *te-no-ko*

Tylna część dłoni. Przy stosowaniu oślepiającego uderzenia, inaczej me-tsubushi, palce również są naturalnie uwzględnione.

4) *sokuto*

Część podeszwy stopy między podstawą małego palca i piętą.

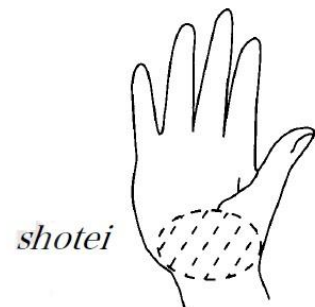


5) *kakato*

Tylna część podeszwy stopy.

6) *shotei*

Część dłoni w okolicy nadgarstka.



7) *uraken*

Tylna część zaciśniętej pięści.



8) *uzumaki*

Spód zaciśniętej pięści, w okolicy małego palca.

kobushi

9) *sekito*

Część podstawy każdego palca na podszwie stopy.

Część ciała używana do ataku za pomocą kopnięć od przodu.



[Pozycje do ataku]

10) *yahazu*

Ułożenie dłoni w kształcie grotu strzały po japońsku nazywa się „*yahazu*”. Ułożenie ręki w kształcie litery V określa się jako „wykonanie *yahazu*”

11) *kyoshi*

Pozycja, w której wykonuje się jeden krok do tyłu lewą nogą, aby uklęknąć na lewym kolanie w miejscu gdzie wcześniej znajdowała się lewa pięta, z uniesionymi palcami lewej stopy, i przesunąć prawą nogę w prawo (dolna część nogi powinna znajdować się pod kątem ok. 90° w stosunku do uda), a następnie umieścić prawą dłoń na prawym kolanie z lewą ręką ułożoną swobodnie wzdłuż ciała.

[Cele ataku]

12) *kokan*

Punkt witalny u mężczyzn (jądra) zwany również *tsuri-gane*.

13) *kasumi*

Punkt witalny zwany „*komekami*” lub lewa i prawa skroń.

14) *shita-ago*

Dolna część podbródka, jeden z punktów witalnych.

15) *suigetsu*

Jeden z punktów witalnych na brzuchu zwany również „*mizu-ochi*” lub splot słoneczny.

16) *ashi-no-ko*

Powierzchnia stopy, zbudowana głównie z kości, używana do ataku. Również jeden z punktów witalnych.

17) *zen-keibu*

Przednia część szyi z jabłkiem Adama jednym z punktów witalnych.

18) *waki-bara*

Punkt witalny zwany denko (dolna część żeber z prawej strony brzucha) i *tsukikage* (w tym samym miejscu co denko lecz z lewej strony).

19) *uto*

Jeden z punktów witalnych znajdujący się między brwiami, zwany również „*miken*”.

[Techniki ataku]

20) *kote-hineri*

(w przypadku kiedy kontroluje się prawą ręką prawy nadgarstek przeciwnika) Umieszczenie prawego kciuka na podstawie palca wskazującego przeciwnika z małym palcem na zakończeniu jego kości łokciowej (*umeboshi*) i mocne chwycenie przegubu nadgarstka. Umieszczenie lewej ręki na nadgarstku z czterema palcami skierowanymi do góry i wykręcenie prawej ręki przeciwnika do środka w celu jego kontrolowania.



21) *me-tsubushi*

Uderzenie w oczy przeciwnika tylną częścią palców (wraz z tylną częścią dłoni) z trzaskiem, aby tymczasowo oślepić przeciwnika.

22) *udehishigi-te-gatame*

Sięgnięcie pod prawą pachę przeciwnika aby chwycić jego lewą połą judogi od prawej strony, a następnie chwycenie prawego nadgarstka przeciwnika, aby rozłożyć jego prawą rękę (w przypadku ataku z prawej strony). Można również chwycić dowolny nadgarstek przeciwnika jedną ręką lub oburącz i wykręcić jego rękę w stronę jego pleców, aby założyć dźwignię na

jego staw łokciowy.

23) *kote-gaeshi*

(w przypadku kiedy kontroluje się prawy nadgarstek przeciwnika lewą ręką) Umieszczenie małego palca lewej dłoni na wewnętrznej stronie prawego nadgarstka przeciwnika i kciuka po wewnętrznej stronie jego prawej dłoni. Innymi słowy, chwycenie prawego nadgarstka przeciwnika przytrzymując go pomiędzy kciukiem i małym palcem lewej ręki. Chwycenie prawego nadgarstka przeciwnika prawą ręką nad jego lewą ręką krzyżując jego kciuk i mały palec prawej dłoni z kciukiem i małym palcem lewej dłoni. Wykręcenie ręki przeciwnika na zewnątrz, aby założyć dźwignię.



24) *udehishigi-waki-gatame*

Chwycenie jednego z nadgarstków przeciwnika oburącz z boku i założenie dźwigni na ramię jednocześnie przytrzymując go pod pachą, aby go rozciągnąć.

25) *udehishigi-ude-gatame*

Przytrzymanie jednego z nadgarstków przeciwnika między szyją a ramieniem i założenie dźwigni na staw łokciowy przy jednoczesnym wywieraniu nacisku oburącz, aby go pociągnąć.

26) *hadaka-jime*

Sięgnięcie ponad prawe ramię przeciwnika prawą ręką zginając rękę, aby umieścić nadgarstek na gardle przeciwnika (w przypadku duszenia prawą ręką), skrzyżowanie prawej dłoni z lewą dłonią, z prawą dłonią na wierzchu, ponad lewym ramieniem przeciwnika, umieszczenie prawego policzka na lewym policzku przeciwnika, aby kontrolować jego ciało i przechylić go do tyłu zakładając duszenie poprzez pociągnięcie mocno obu jego rąk.

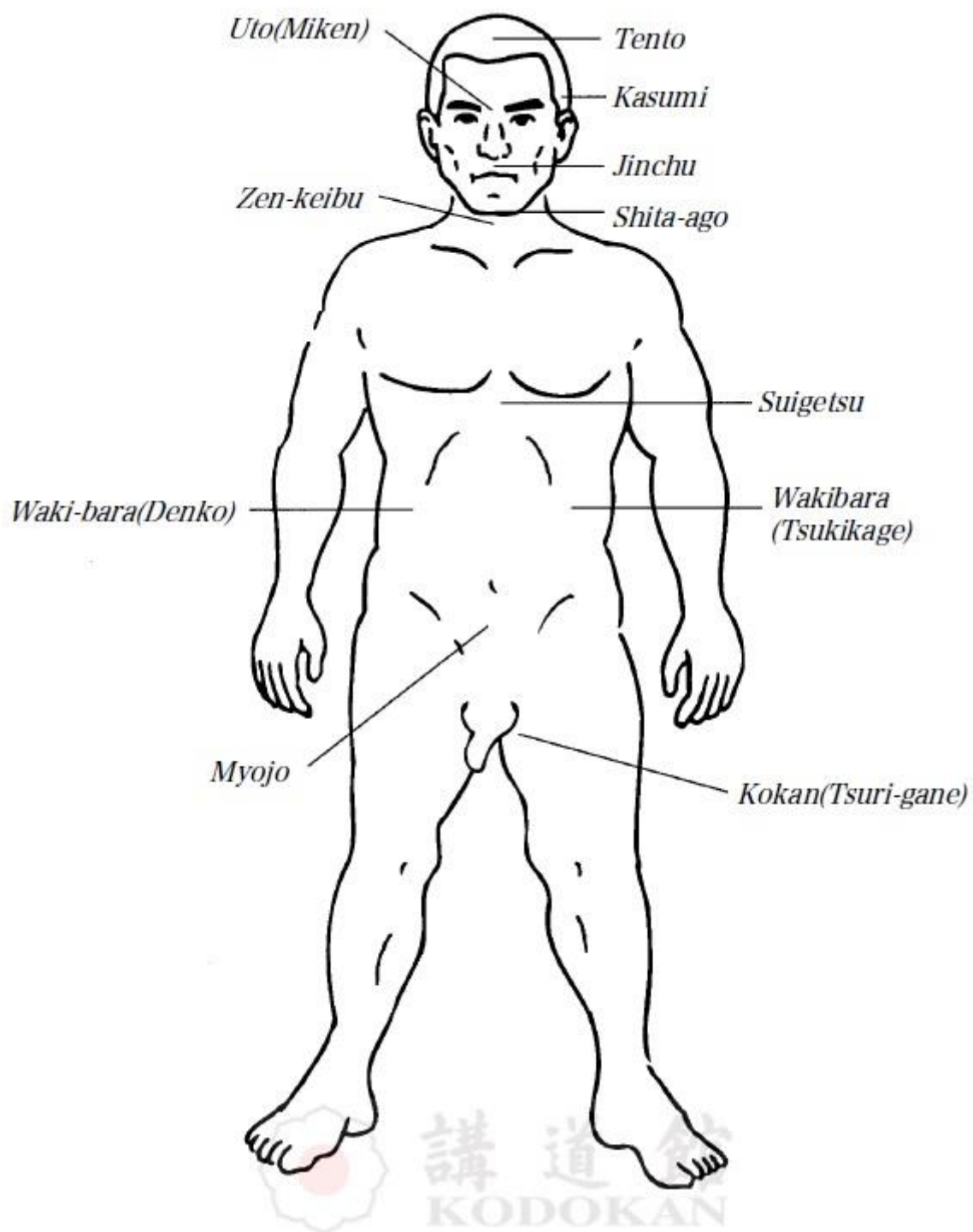
27) *osoto-otoshi*

Jedna z technik rzucania *ashi-waza*. Technika z użyciem której przechyla się przeciwnika do tyłu lub do tyłu po skosie i rzuca go do tyłu przesuwając jedną z nóg z góry po tylnej zewnętrznej części uda przeciwnika lub w podobny sposób dla tej techniki.

28) *osoto-gari*

Jedna z technik rzucania *ashi-waza*. Technika z użyciem której przechyla się przeciwnika do tyłu lub do tyłu po skosie i rzuca go do tyłu podbijając do góry nogę na której opiera on ciężar ciała.

Punkty vitalne człowieka (ilustracja)



“*Kodokan Goshin-jutsu*” zostało stworzone w 1956 roku. Później dążyliśmy do ujednoczenia praktyki w 1987 roku przez ponowne przeanalizowanie ustawienia *Uke* i *Tori*, obchodzenia się z bronią oraz technik, poprawiając treść, dodając komentarze w istotnych punktach, ponowne wykonanie zdjęć, itd.

W 1992 roku, zrobiono nowe zdjęcia i ponownie przeredagowano tekst.

Tym razem ujednoczyliśmy punkt widzenia, przeredagowaliśmy tekst dogłębniej badając techniki oraz dodaliśmy zdjęcia na nowo z filmu “*Kodokan Goshin-jutsu*”, aby stanowiły użyteczne odniesienie przy ćwiczeniu niniejszego *Kata*.

Na zdjęciach: *Tori* - *Koshi Onozawa* , 8 dan

Uke: - *Koji Komata* , 7 dan (w czasie wykonania zdjęć)