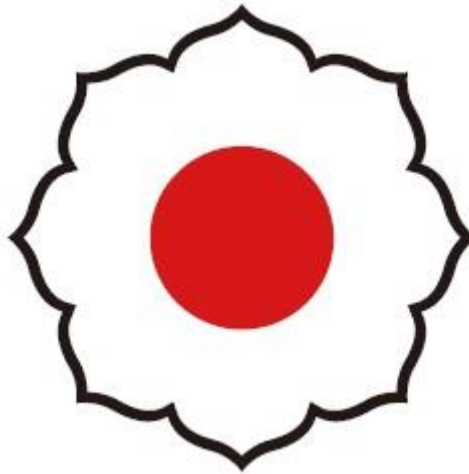


講道館



講道館形教本
Podręcznik Kodokan **KATA**

固の形 Katame-no-Kata

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

Katame-no-Kata

Przyjęto 10 kwietnia 1960 r.
Poprawiono 1 lutego 2006 r.

Wprowadzenie

Forma *Katame-no-Kata* została wprowadzona wraz z *Nage-no-Kata* w latach 1885-1886, niedługo po ustanowieniu *Kodokan*. Uważa się, że *Kata* początkowo składało się z dziesięciu technik, jednak później zwiększono ich ilość do piętnastu.

Katame-no-Kata składa się z pięciu reprezentacyjnych technik wybranych spośród *Osaekomi-waza*, *Shime-waza* oraz *Kansetsu-waza*. Wraz z *Nage-no-Kata* można te formy określić mianem *Randori-no-Kata*.

Nauka formy *Kata* pozwala na zgłębienie wiedzy z zakresu podstaw oraz zastosowania technik walki w stosunku do przeciwnika, m.in. poprawnych metod trzymań, bloków, duszeń i dźwigni.

Katame-no-Kata: Nazwy technik

Osaekomi-waza (Zestaw 1)

1. *Kesa-gatame*
2. *Kata-gatame*
3. *Kami-shiho-gatame*
4. *Yoko-shiho-gatame*
5. *Kuzure-kami-shiho-gatame*

Shime-waza (Zestaw 2)

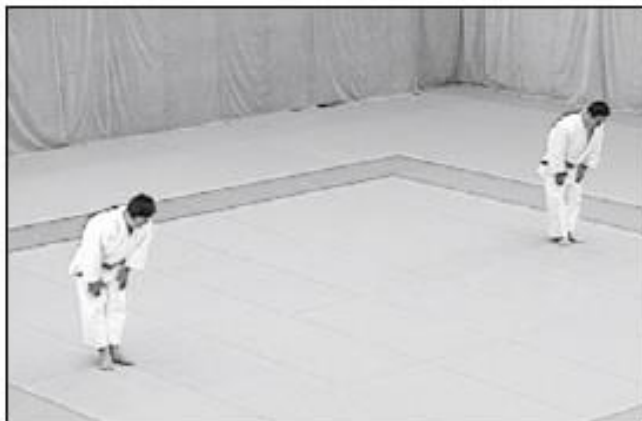
1. *Kata-juji-jime*
2. *Hadaka-jime*
3. *Okuri-eri-jime*
4. *Kataha-jime*
5. *Gyaku-juji-jime*

Kansetsu-waza (Zestaw 3)

1. *Ude-garami*
2. *Ude-hishigi-juji-gatame*
3. *Ude-hishigi-ude-gatame*
4. *Ude-hishigi-hiza-gatame*
5. *Ashi-garami*

Formalne rozpoczęcie

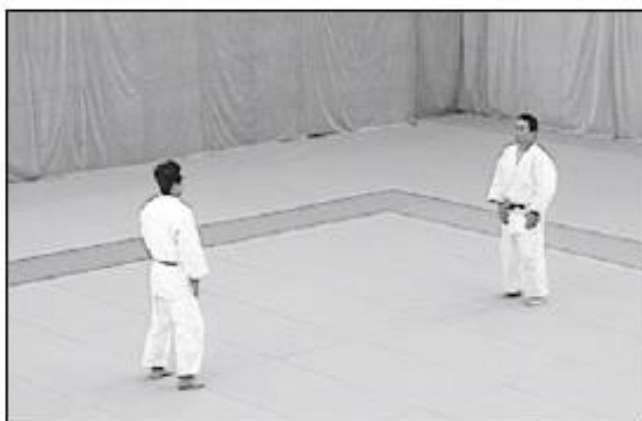
Na początku, *Tori* i *Uke* stają naprzeciwko siebie w odległości ok. 5,5 m (ok. 3 *ken*), *Tori* po lewej, a *Uke* po prawej stronie *Shomen*. Jednocześnie zwracają się w stronę *Shomen* i wykonują ukłon na stojąco w jego kierunku (Zdjęcie 1). Następnie powracają do wcześniejszej pozycji i wykonują ukłony w pozycji siedzącej (Zdjęcie 2). W dalszej kolejności wracają do pozycji stojącej i jednocześnie wykonują jeden krok do przodu z lewej nogi przyjmując pozycję *Shizen-hontai* (Zdjęcie 3). Wykonują jeden krok w tył z lewej nogi, po czym klękają na lewym kolanie w miejscu gdzie wcześniej znajdowała się ich pięta utrzymując jednocześnie wzniesione palce lewej stopy (Zdjęcia 4- ① ②). Następnie, przysuwają prawą stopę do prawego boku (dolna część nogi powinna znajdować się pod kątem ok. 90° do biodra), kładą prawą dłoń na prawym kolanie, a lewą rękę opuszczają swobodnie wzdłuż lewego boku (Zdjęcia 5- ① ②). Poza, którą przybierają nazywa się *Kyoshi* lub *Kurai-dori*. Zaraz potem, *Uke* przekłada prawą stopę do wewnątrz i wykonuje nią krok do przodu przesuając jednocześnie kolano (*Shikko*), po czym przesuwa prawą stopę w kierunku prawego boku wracając do pozycji *Kyoshi* (Zdjęcie 6).



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4-①)



(Zdjęcie 4-②)



(Zdjęcie 5-①)



(Zdjęcie 5-②)



(Zdjęcie 6)

Osaekomi-waza (Kesa-gatame, Kata-gatame, Kami-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame) (Zestaw 1)

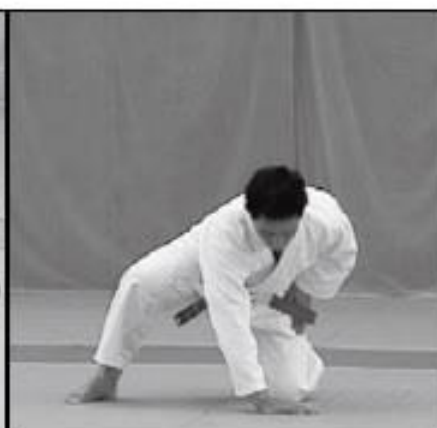
1. *Kesa-gatame*

Uke kładzie prawą rękę z palcami skierowanymi w lewo przed lewym kolaniem (Zdjęcia 1- ① ②) przenosząc ciężar ciała na prawą rękę oraz lewą stopę i unosi lewe kolano (Zdjęcie 2) umieszcza prawą nogę pomiędzy prawą rękę a lewą stopę i wyprostowują ją w tył po zewnętrznej stronie lewej nogi, tak by biodra znalazły się w pobliżu lewej pięty (Zdjęcia 3,4). Następnie, kładzie się na plecach z rękami wyprostowanymi wzdłuż ciała (Zdjęcia 5- ① ②) (Później w ten sam sposób).

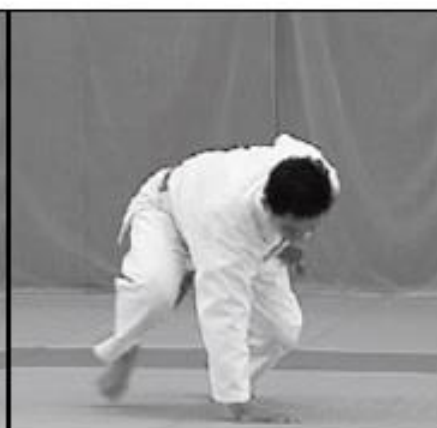
Ruch 1: Po przejściu przez *Uke* do pozycji leżącej, *Tori* przywodzi prawą stopę, aby przyjąć pozycję stojącą (Zdjęcie 6), podchodzi do *Uke* i zajmuje pozycję przy jego prawym boku i przechodzi do *Kyoshi* w odległości *Toma* (ok. 1,2 m lub ok. 4 shaku) (Zdjęcie 7), następnie robi dwa kroki do przodu z zastosowaniem *Shikko* i wraca do *Kyoshi* w odległości *Chikama* (ok. 0,3 m lub 1 shaku) (Zdjęcie 8). (Ten sam sposób dla każdej techniki).



(Zdjęcie 1- ①)



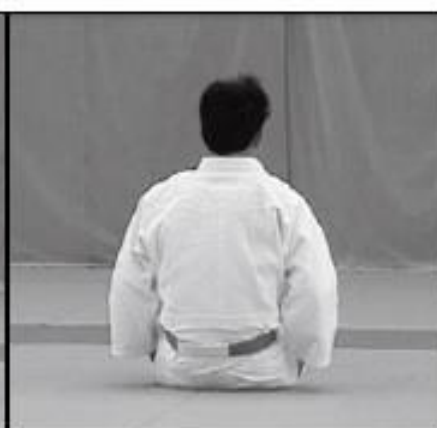
(Zdjęcie 1- ②)



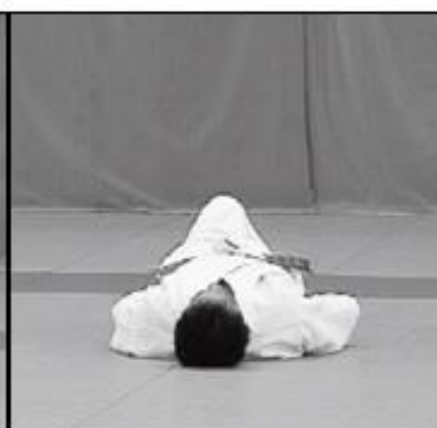
(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5- ①)



(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)

Ruch 2: *Tori* zmniejsza nieco odległość z *Chikama* i chwytą *Uke* oburącz za prawe ramię (lewą ręką z palcami skierowanymi w dół przytrzymuje górną część ramienia, a prawą ręką z czterema palcami skierowanymi do góry chwytą za przedramię) (Zdjęcia 9- ① ②). Unosząc prawe ramię *Uke*, *Tori* przekłada lewą rękę chwytając za rękaw w tylnej części ramienia (Zdjęcie 10- ① ②), następnie klęka na prawym kolanie w pobliżu prawej pachy *Uke* obracając jednocześnie ciało w lewą stronę i przykładając prawą rękę pod lewą pachą *Uke* kładzie ją na jego ramieniu (Zdjęcie 11). *Tori* opuszcza prawe biodro w tym samym czasie przenosząc prawe kolano do przodu i przykładając mocno prawą część klatki piersiowej do klatki piersiowej *Uke* oraz przekłada lewe kolano do tyłu, aby jego wewnętrzna strona znajdowała się na *Tatami* uginając je lekko i przekłada prawe kolano do przodu również lekko je uginając (Zdjęcia 12- ① ②).

Ruch 3: *Tori* kontynuuje trzymanie, aby kontrolować *Uke* ciągnąc mocno lewą ręką. *Uke* próbuje wydostać się z trzymania na przykład poprzez:

* umieszczenie lewej ręki na prawej ręce i zastosowanie dźwigni na ramię na lewym łokciu *Tori* (Zdjęcia 13, 14).

* wygięcie się do góry i wsunięcie prawego ramienia pomiędzy siebie a *Tori* (Zdjęcie 15).

* obrócenie *Tori* w kierunku lewego ramienia (Zdjęcie 16).

i tak dalej. *Uke* nie mogąc wydostać się z trzymania ostatecznie pokazuje „*Mairi*”.

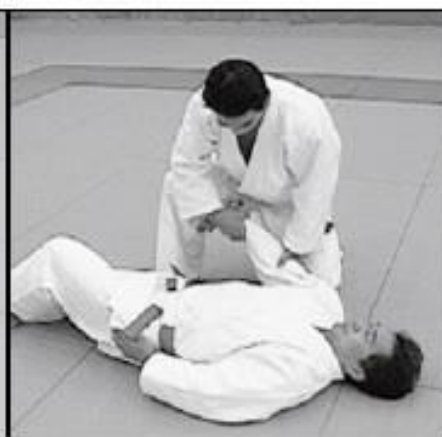
Znak „*Mairi*” sygnalizuje się poprzez klepięcie ręką dwa razy ciała *Tori* lub maty. W przypadku gdy *Uke* nie może użyć do tego żadnej z rąk używa do tego nogi.

Ruch 4: Po zasygnalizowaniu „*Mairi*” *Tori* i *Uke* wracają do pozycji początkowej do „*Kesagatame*”.

Tori zwalnia chwyt, z użyciem obu rąk przekłada prawe ramię *Uke* do początkowej pozycji i oddala się na odległość *Chikama* i przechodzi do *Kyoshi* (Zdjęcie 17).



(Zdjęcie 9- ①)



(Zdjęcie 9- ②)



(Zdjęcie 10- ①)



(Zdjęcie 10- ②)



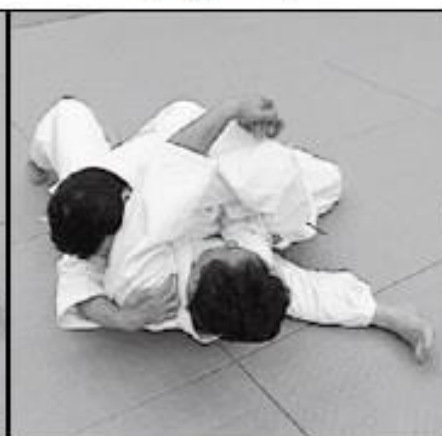
(Zdjęcie 11)



(Zdjęcie 12- ①)



(Zdjęcie 12- ②)



(Zdjęcie 13)



(Zdjęcie 14)



(Zdjęcie 15)



(Zdjęcie 16)



(Zdjęcie 17)

2. *Kata-gatame*

Ruchy 1 i 2: *Tori* przechodzi nieznacznie do przodu z odległości *Chikama* (Zdjęcie 1) i unosi prawe ramię *Uke* z użyciem obu rąk (kładąc lewą rękę na przedramieniu *Uke*, z palcami skierowanymi do góry, i chwytając nadgarstek *Uke* prawą ręką, z palcami skierowanymi do dołu) (Zdjęcia 2- ① ②). *Tori* wysuwa do przodu prawe kolano kontrolując *Uke* poprzez odepchnięcie lewą ręką jego prawego łokcia w kierunku jego prawego ucha, umieszcza prawe kolano na prawym boku *Uke* unosząc jednocześnie palce prawej stopy (Zdjęcia 3- ① ②) i sięga prawą ręką ponad lewym ramieniem *Uke* przez tył szyi *Uke* od prawej strony. Przykładając prawą stronę szyi w miejsce gdzie wcześniej znajdowało się prawe ramię *Uke* przytrzymywane przez jego lewą rękę do prawego policzka *Uke*, aby kontrolować prawe ramię *Uke*, *Tori* następnie krzyżuje prawą rękę wystającą zza szyi *Uke* z lewą ręką kładąc prawą rękę na wierzchu i wyprostowuje lewą nogę w lewą stronę, aby zwiększyć stabilność nóg (Zdjęcia 4- ① ② ③).

Ruch 3: *Tori* kontynuuje trzymanie, aby kontrolować *Uke* zaciskając mocno obie ręce.

Uke próbuje wydostać się z trzymania na przykład poprzez:

* umieszczenie lewej dłoni na prawej pięści, aby wypychać łokciami i poluzować w ten sposób trzymanie *Tori* (Zdjęcie 5).

* obracając się na prawo i wkładając prawe kolano pod biodro *Tori* (Zdjęcie 6).

* obrócić się przez lewe ramię (Zdjęcie 7).

i tak dalej. *Uke* nie mogąc wydostać się z trzymania ostatecznie pokazuje „*Mairi*”.

Ruch 4: Po zasygnalizowaniu „*Mairi*” *Tori* i *Uke* wracają do pozycji początkowej do „*Kata-gatame*”.

Tori zwalnia chwyt, z użyciem obu rąk przekłada prawe ramię *Uke* do początkowej pozycji i oddala się na odległość *Chikama* gdzie przechodzi do *Kyoshi*, następnie oddala się do odległości *Toma* i przechodzi do *Kyoshi* (Zdjęcie 8).



(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)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)

3. *Kami-shiho-gatame*

Ruch 1: *Tori* wstaje i podchodzi do przodu w kierunku głowy *Uke*, następnie przechodzi do *Kyoshi* skierowany w stronę *Uke* w odległości *Toma* (Zdjęcie 1) i wykonuje krok do przodu prawą nogą w *Shikko* w odległości *Chikama* przechodzi do *Kyoshi* (Zdjęcie 2).

Ruch 2: *Tori* podchodzi nieznacznie do przodu z odległości *Chikama*, klęka na prawym kolanie (unosząc palce), wkłada ręce pod ramiona *Uke* (Zdjęcie 3) i zwykłym chwytem łapie za pas *Uke* po obu stronach, aby kontrolować jego ręce swoimi, kładzie klatkę piersiową na klatce piersiowej *Uke* i przekręca jego głowę na bok (Zdjęcie 4- ① ②).

Ruch 3: *Tori* przykłada górne części stóp do maty i zakłada trzymanie, aby kontrolować *Uke* obniżając biodra (Zdjęcie 5- ① ② ③).

Uke próbuje wydostać się z trzymania na przykład poprzez:

* objęcie *Tori* za szyję jedną ręką i obrócenie się w przeciwnym kierunku przy jednoczesnym wygięciu się do góry (Zdjęcie 6).

* obrócenie ciała przy jednoczesnym włożeniu jednej ręki między pachę *Tori* (Zdjęcie 7).

* wysunięciu się w dół przy jednoczesnym wypchnięciu *Tori* do góry i położeniu kolan i stóp na *Uke* (Zdjęcie 8).

i tak dalej. *Uke* nie mogąc wydostać się z trzymania ostatecznie pokazuje „*Mairi*”.

Ruch 4: Po zasygnalizowaniu „*Mairi*” *Tori* i *Uke* wracają do pozycji początkowej do „*Kami-shiho-gatame*”.

Tori zwalnia chwyt, oddala się na odległość *Chikama* gdzie przechodzi do *Kyoshi*, następnie oddala się do odległości *Toma* i przechodzi do *Kyoshi*.



(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)



(Zdjęcie 8)

4. *Yoko-shiho-gatame*

Ruch 1: *Tori* wstaje i podchodzi na prawą stronę *Uke* i przechodzi do *Kyoshi* twarzą do *Uke* w odległości *Toma*, następnie wykonuje krok do przodu prawą nogą w *Shikko* na odległość *Chikama* i przechodzi do *Kyoshi*.

Ruch 2: *Tori* przechodzi nieznacznie do przodu z odległości *Chikama*, chwyta oburącz za prawą rękę *Uke* (lewą ręką trzymając ramię *Uke*, z czterema palcami skierowanymi do dołu, prawą ręką trzymając za nadgarstek *Uke*, z czterema palcami skierowanymi do góry) (Zdjęcie 1), przykłada ją do lewego boku i zbliża się, aby przyłożyć lewe kolano (z uniesionymi palcami stopy) do prawego boku *Uke* (Zdjęcie 2). Następnie, *Tori* lewą ręką chwyta za pas *Uke* po lewej stronie (Zdjęcia 3- ① ②), wkłada prawą rękę pomiędzy nogi *Uke* i sięga lewego biodra *Uke* przekładając rękę za lewym udem, aby chwycić za pas *Uke* po lewej stronie zwykłym chwytem jednocześnie klękając na prawym kolanie (z uniesionymi palcami stopy) (Zdjęcia 4- ① ②). Następnie, *Tori* sięga lewą ręką od strony prawego ramienia wokół szyi *Uke*, aby złapać za lewą stronę jego kołnierza zwykłym chwytem. *Tori* umieszcza jedno kolano na prawym boku *Uke*, a drugie na jego prawym biodrze (Zdjęcie 5).

Ruch 3: *Tori* przykłada wierzch stóp do maty i zakłada trzymanie, aby kontrolować *Uke* przekręcając jednocześnie głowę na lewą stronę (Zdjęcia 6- ① ②).

Uke próbuje wydostać się z trzymania na przykład poprzez:

- * położenie lewej ręki po lewej stronie szyi *Tori* a następnie lewej nogi na jego szyi (Zdjęcie 7).
- * przekręcenie bioder i umieszczenie prawego kolana pod ciałem *Tori* (Zdjęcie 8).
- * złapanie lewą ręką za tylną część pasa *Tori* i obrócenie go (Zdjęcie 9).

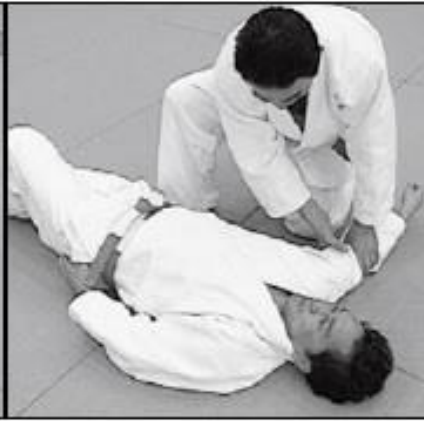
i tak dalej. *Uke* nie mogąc wydostać się z trzymania ostatecznie pokazuje „*Mairi*”.

Ruch 4: Po zasygnalizowaniu „*Mairi*” *Tori* i *Uke* wracają do pozycji początkowej do „*Yoko-shiho-gatame*”.

Tori zwalnia chwyt, umieszcza ramię *Uke* w pozycji początkowej i oddala się na odległość *Chikama* gdzie przechodzi do *Kyoshi*, następnie oddala się do odległości *Toma* i przechodzi do *Kyoshi*.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3- ①)



(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 4- ①)



(Zdjęcie 4- ②)



(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)



(Zdjęcie 9)

5. *Kuzure-kami-shiho-gatame*

Ruch 1: *Tori* podnosi się i podchodzi w kierunku głowy *Uke*, a następnie skierowany w stronę *Uke* przechodzi do *Kyoshi* w odległości *Toma*, a potem w odległości *Chikama* przechodzi do *Kyoshi* (Zdjęcie 1).

Ruch 2: *Tori* przemieszcza się nieznacznie do przodu z odległości *Chikama*, następnie przechodzi dalej prawą nogą do przodu na ukos w prawą stronę (Zdjęcie 2), prawą ręką chwyta za wewnętrzną stronę prawego ramienia *Uke* i przyciąga je do siebie, aby chwycić je również lewą ręką (Zdjęcie 3). Klęcząc na prawym kolanie *Tori* prawą ręką sięga głęboko pod prawe ramię *Uke* przekładając rękę przez jego prawą pachę i chwyta za tylną część kołnierza *Uke* (z tylną częścią dłoni skierowana do dołu) (Zdjęcia 4- ① ②). *Tori* chwyta rękę *Uke* pod prawą pachą i kładzie ją na prawym udzie, lewą ręką sięga pod lewym ramieniem *Uke*, aby chwycić za pas *Uke* po lewej stronie kładąc wierzch stóp na macie i obniżając biodra.

Ruch 3: *Tori* zakłada trzymanie, aby kontrolować *Uke* poprzez przyłożenie na ukos klatki piersiowej do prawej części klatki piersiowej *Uke* i przyciągnięcie mocno ciała *Uke* z użyciem obu rąk (Zdjęcie 5- ① ②).

Uke próbuje wydostać się z trzymania na przykład poprzez:

* uwolnienie prawej ręki i obrócenie ciała na prawą stronę po wykręceniu się, aby odepchnąć podstawę prawego uda *Tori*, kładąc jednocześnie lewą rękę na szyi *Tori* i przesuwając się do tyłu (Zdjęcie 6).

* odepchnięcie gardła *Tori* lewą ręką i wsunięcie lewego kolana przed jego klatkę piersiową (Zdjęcie 7).

* złapanie lewą ręką za tylną część pasa *Tori* i obrócenie go w lewo wyginając się do góry (Zdjęcie 8).

i tak dalej. *Uke* nie mogąc wydostać się z trzymania ostatecznie pokazuje „*Mairi*”.

Ruch 4: Po zasygnalizowaniu „*Mairi*” *Tori* i *Uke* wracają do pozycji początkowej do „*Kuzure-kami-shiho-gatame*”.

Tori zwalnia chwyt, umieszcza ramię *Uke* w pozycji początkowej i oddala się na odległość *Chikama* gdzie przechodzi do *Kyoshi* (Zdjęcia 9, 10) następnie oddala się do odległości *Toma* i przechodzi do *Kyoshi* (Zdjęcie 11).



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4- ①)



(Zdjęcie 4- ②)



(Zdjęcie 5- ①)



(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)



(Zdjęcie 9)



(Zdjęcie 10)

Podczas wykonywania powyższej sekwencji *Uke* przechodzi do siadu (Zdjęcia 12- ① ②), kładzie prawą rękę za prawym udem (Zdjęcie 13), utrzymując ciężar ciała na podeszwie lewej stopy i prawym ręką unosi biodra i obraca się na prawo przekładając prawą stopę (Zdjęcie 14). *Uke* klęka na lewym kolanie i unosi prawe kolano, aby przejść do *Kyoshi* skierowany w stronę *Tori* (Zdjęcia 15- ① ②).



(Zdjęcie 11)



(Zdjęcie 12- ①)



(Zdjęcie 12- ②)



(Zdjęcie 13)



(Zdjęcie 14)



(Zdjęcie 15- ①)



(Zdjęcie 15- ②)

Shime-waza (Kata-juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kataha-jime, Gyaku-jujijime)

(Zestaw 2)

1. Kata-juji-jime

Uke kładzie się na plecach.

Ruch 1: Po położeniu się przez *Uke* na plecach *Tori* wstaje, podchodzi do jego prawego boku i skierowany do *Uke* przechodzi w *Kyoshi* w odległości *Toma*, następnie wykonuje krok do przodu prawą nogą w *Shikko* na odległość *Chikama* i przechodzi do *Kyoshi*.

Ruch 2: *Tori* podchodzi nieznacznie do przodu z odległości *Chikama* i oburącz chwyta prawą rękę *Uke* (chwytając górną część ramienia *Uke* lewą ręką, z palcami skierowanymi do dołu, a nadgarstek *Uke* prawą ręką, z palcami skierowanymi do góry) (Zdjęcia 1- ① ②), następnie przekłada rękę *Uke* na swoją lewą stronę (Zdjęcia 2- ① ②). *Tori* zbliża się i chwyta mocno lewą ręką lewą część kołnierza *Uke* z użyciem odwróconego chwytu (cztery palce do wewnątrz) (Zdjęcia 3- ① ②), następnie siada okrakiem na *Uke*, jednocześnie prawą ręką przesuwając lewą rękę *Uke* na bok i kontrolując ciało *Uke* za pomocą obu nóg (Zdjęcie 4). *Tori* przekłada prawą rękę nad głowę *Uke* i mocno chwyta za prawą część jego kołnierza zwykłym chwytem (z kciukiem do wewnątrz) i krzyżuje obie ręce na gardle *Uke* (Zdjęcia 5- ① ②).

Ruch 3: Przechylając górną część ciała do przodu *Tori* zakłada duszenie na szyi *Uke* poprzez przyciągnięcie lewej ręki i lekkie dociśnięcie prawej (Zdjęcie 6).

Uke próbuje się uwolnić oburącz odpychając obie ręce *Tori* (Zdjęcie 7), ale sygnalizuje „*Mairi*” kiedy mu się to nie udaje.

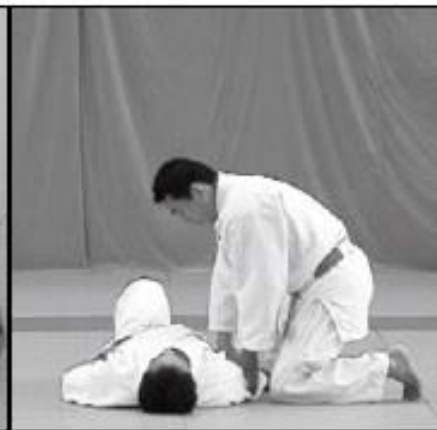
Ruch 4: *Tori* zwalnia duszenie, oburącz umieszcza prawą rękę *Uke* w pozycji początkowej wraca do *Kyoshi* na odległość *Chikama*, a następnie oddala się do odległości *Toma* i przechodzi w *Kyoshi*.



(Zdjęcie 1- ①)



(Zdjęcie 1- ②)



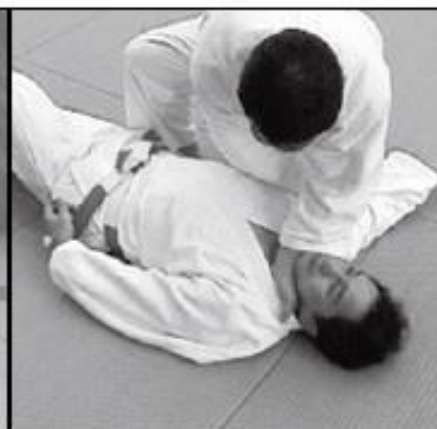
(Zdjęcie 2- ①)



(Zdjęcie 2- ②)



(Zdjęcie 3- ①)



(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie

(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5- ①)



(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)



講道館

KODOKAN

2. *Hadaka-jime*

Uke siada, wyprostowuje plecy i kładzie obie ręce na udach, następnie ugina lewe kolano kładąc palce stopy w zgięciu prawej nogi lekko uginając jednocześnie prawe kolano (Zdjęcie 1).

Ruch 1: Po tym jak *Uke* przyjmuje pozycję siedzącą, *Tori* podchodzi do niego od tyłu i przechodzi do *Kyoshi* w odległości *Toma* (Zdjęcie 2), następnie podchodzi do przodu prawą nogą w *Shikko* na odległość *Chikama* i przechodzi do *Kyoshi* (Zdjęcie 3).

Ruch 2: *Tori* podchodzi nieznacznie do przodu i znajdując się blisko pleców *Uke* (Zdjęcie 4) sięga prawą ręką przez prawe ramię *Uke* (Zdjęcie 5) zgina rękę i kładzie nadgarstek na gardle *Uke* a następnie krzyżuje prawą rękę z lewą ręką (prawa ręka na wierzchu) nad lewym ramieniem *Uke* i przykładą prawy policzek do lewego policzka *Uke* kontrolując w ten sposób jego ciało (Zdjęcie 6-① ② ③).

Ruch 3: Obniżając ciało, aby cofnąć się lewą nogą *Tori* przechyla *Uke* do tyłu dusząc go za szyję poprzez mocne pociągnięcie obiema rękami (Zdjęcie 7).

Uke próbuje się uwolnić chwytając oburącz górną część prawego ramienia *Tori* i ciągnąc je do dołu (Zdjęcie 8), ale kiedy mu się to nie udaje sygnalizuje „*Mairi*”.

Ruch 4: *Tori* zwalnia duszenie, oddala się do odległości *Chikama* i przechodzi do *Kyoshi* (Zdjęcie 9).



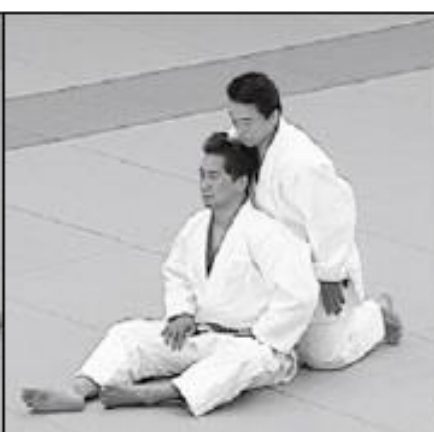
(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)



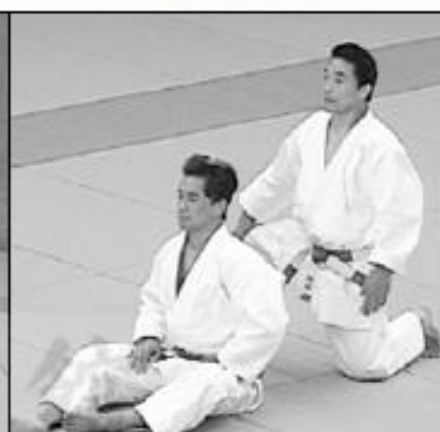
(Zdjęcie 6- ③)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)



(Zdjęcie 9)

3. *Okuri-eri-jime*

Ruch 1: *Tori* podchodzi nieznacznie do przodu z odległości *Chikama* i staje blisko za plecami *Uke* (Zdjęcie 1).

Ruch 2: *Tori* sięga lewą ręką pod lewą pachę *Uke*, chwyta za lewą połą jego judogi i pociąga w dół (Zdjęcie 2), a prawą ręką sięga nad prawym ramieniem *Uke* i chwyta mocno za lewą stronę kołnierza *Uke* za pomocą zwykłego chwytu (Zdjęcia 3- ① ②). *Tori* zmienia chwyt i lewą ręką chwyta za prawą połą judogi *Uke* za pomocą zwykłego chwytu (Zdjęcia 4- ① ②), przykładą prawy policzek do lewego policzka *Uke* i kontroluje jego ciało poprzez przyłożenie przedniej części prawego ramienia do tylnej części szyi *Uke*.

Ruch 3: Obniżając ciało i cofając się nieznacznie lewą nogą, aby przechylić *Uke* do tyłu, *Tori* lekko podtrzymuje ciało *Uke* prawym kolaniem i zakłada duszenie poprzez zaciśnięcie prawej ręki i przyciągnięcie do dołu lewej ręki (Zdjęcia 5- ① ②).

Uke próbuje się uwolnić poprzez złapanie i przyciągnięcie obiema rękami do dołu górnej części ramienia *Tori* (Zdjęcia 6- ① ② ③), ale kiedy mu się to nie udaje sygnalizuje „*Mairi*”

Ruch 4: *Tori* zwalnia duszenie i cofa się do odległości *Chikama* i przechodzi w *Kyoshi* (Zdjęcie 7).



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3- ①)



(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 4- ①)



(Zdjęcie 4- ②)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)

4. *Kataha-jime*

Ruch 1: *Tori* podchodzi nieznacznie do przodu z odległości *Chikama* i staje blisko za plecami *Uke* (Zdjęcie 1, 2).

Ruch 2: *Tori* lewą ręką sięga pod lewą pachę *Uke*, aby chwycić za lewą połą jego judogi i ciągnie ją do dołu (Zdjęcie 3), a prawą ręką sięga przez prawe ramię i wzdłuż szyi *Uke*, aby chwycić mocno za lewą stronę jego kołnierza za pomocą zwykłego chwytu (Zdjęcie 4).

Ruch 3: *Tori* przechyla *Uke* do tyłu blokując jego lewe ramię w zgięciu swojego łokcia i unosząc je wysoko w górę, aby kontrolować je ciągnąc w lewą stronę (Zdjęcia 5- ① ②). *Tori* obraca lewą dłoń do wewnątrz wyprostowując palce, wkłada lewą rękę pod prawe ramię sięgając na lewym ramieniu *Uke* (Zdjęcie 6) i zakłada duszenie na szyi *Uke* ciągnąc prawą ręką i obracając się lekko w prawo (Zdjęcia 7- ① ② ③).

Uke próbuje się uwolnić chwytając prawą ręką za swój lewy nadgarstek, aby pociągnąć swoją lewą rękę w dół (Zdjęcia 8, 9), ale kiedy mu się to nie udaje sygnalizuje „*Mairi*”.

Ruch 4: *Tori* zwalnia duszenie i wraca do *Kyoshi* na odległość *Chikama*, a następnie oddala się do odległości *Toma* i przechodzi w *Kyoshi*.



(Zdjęcie 1)



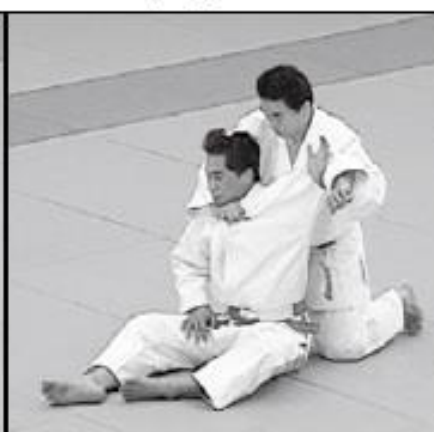
(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5- ①)



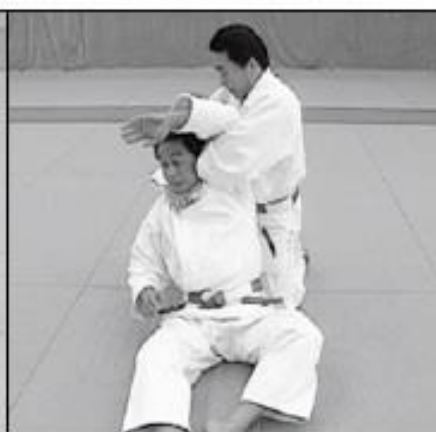
(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 6)



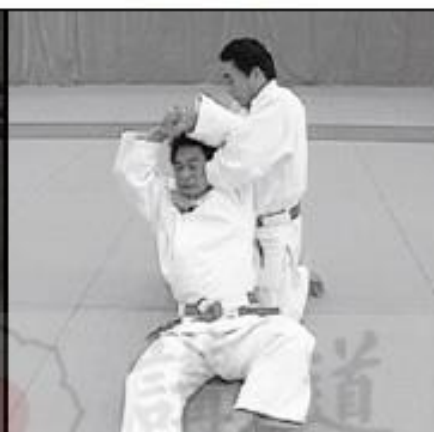
(Zdjęcie 7- ①)



(Zdjęcie 7- ②)



(Zdjęcie 7- ③)



(Zdjęcie 8)



(Zdjęcie 9)

5. Gyaku-juji-jime

Uke kładzie się na plecach.

Ruch 1: Gdy *Uke* położy się na plecach, *Tori* unosi się poruszając się do przodu na prawą stronę *Uke* i przechodzi do *Kyoshi* w stronę *Uke* w odległości *Toma*, a następnie wykonuje krok naprzód prawą nogą w *Shikko* na odległość *Chikama*, aby przejść do *Kyoshi* (Zdjęcie 1).

Ruch 2: *Tori* porusza się nieznacznie naprzód z odległości *Chikama*, oburącz chwytając prawą rękę *Uke* (trzymając górną część ramienia *Uke* lewą ręką, z czterema palcami skierowanymi w dół, trzymając nadgarstek *Uke* prawą ręką, z czterema palcami skierowanymi do góry) i przeciąga ją na lewą stronę (Zdjęcie 2). *Tori* zbliża się, aby chwycić mocno lewą stronę kołnierza *Uke* lewą ręką w odwróconym chwycie. (Zdjęcia 3- ① ②), siada okrakiem na *Uke* jednocześnie prawą ręką przesuwając lewą rękę *Uke* na bok i kontrolując ciało *Uke* za pomocą obu nóg. *Tori* wkłada prawą rękę za prawą stronę kołnierza *Uke* ruchem ponad lewym nadgarstkiem tak, aby chwycić tylną część kołnierza w chwycie odwróconym (Zdjęcia 4- ① ②).

Ruch 3: Pochylając się nad ciałem *Uke*, *Tori* wykonuje duszenie szyi *Uke* poprzez odciągnięcie obu rąk, co skutkuje ich zaciśnięciem (Zdjęcie 5). W odpowiedzi na działanie *Tori*, *Uke* próbuje wydostać się z duszenia przez odepchnięcie lewego łokcia *Tori* prawą ręką od góry jednocześnie odpychając lewą ręką prawy łokieć *Tori* do góry od dołu (Zdjęcia 6- ① ②). *Tori* wykorzystuje tę okazję, turla się w lewą stronę, aby kontrolować *Uke*, trzymając ciało *Uke* obiema nogami oraz krzyżując stopy, następnie dusi *Uke* mocniej pociągając go (Zdjęcia 7- ① ②).

Uke próbuje się uwolnić kładąc obie ręce na łokciach *Tori* w ten sam sposób, jak opisano powyżej, kiedy mu się to nie udaje sygnalizuje „*Mairi*”.

Ruch 4: *Tori* zwalnia duszenie, *Uke* ponownie kładzie się na plecach w poprzedniej pozycji, *Tori* ponownie podchodzi do *Uke*, siada na nim okrakiem i zakłada duszenie. Następnie *Tori* zwalnia duszenie, oburącz kładzie prawą rękę *Uke* w pozycji początkowej, wycofuje się na odległość *Chikama*, aby powrócić do *Kyoshi* i odchodzi dalej na odległość *Toma*, aby przyjąć *Kyoshi*.

Następnie *Tori* podnosi się, aby powrócić do pozycji z początku *Kata* i przechodzi do *Kyoshi*. Podczas tej sekwencji *Uke* siada i przechodzi do *Kyoshi* w kierunku *Tori* (Zdjęcie 8).



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3- ①)



(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 4- ①)



(Zdjęcie 4- ②)



(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 7- ①)



(Zdjęcie 7- ②)



(Zdjęcie 8)

Kansetsu-waza (Ude-garami, Udehishigi-juji-gatame, Udehishigi-ude-gatame, Udehishigi-hiza-gatame, Ashi-garami) (Zestaw 3)

1. *Ude-garami*

Uke kładzie się na plecach.

Ruch 1: Gdy *Uke* położy się na plecach, *Tori* unosi się poruszając się do przodu na prawą stronę *Uke* i przechodzi do *Kyoshi* w stronę *Uke* w odległości *Toma*, a następnie wykonuje krok naprzód prawą nogą w *Shikko* na odległość *Chikama*, aby przejść do *Kyoshi* (Zdjęcie 1).

Ruch 2: *Tori* porusza się nieznacznie naprzód z odległości *Chikama*, obręcz chwyta prawą rękę *Uke* (trzymając górną część ramienia *Uke* lewą ręką, z czterema palcami skierowanymi w dół, trzymając nadgarstek *Uke* prawą ręką, z czterema palcami skierowanymi do góry) i odciąga ją na lewą stronę (Zdjęcie 2). *Tori* zbliża się i ma zamiar atakować. W odpowiedzi na działanie *Tori*, *Uke* usiłuje unieść lewą rękę i chwycić prawą stronę kołnierza *Tori* (Zdjęcie 3).

Ruch 3: Lewą ręką (kciuk skierowany do dołu) *Tori* chwyta lewy nadgarstek *Uke* (Zdjęcia 4- ① ②, 5, 6- ① ②), następnie klęka na prawym kolanie jednocześnie przytrzymuje lewą rękę *Uke* na *Tatami*, aby zgięcie łokcia obejmowało lewe ramię *Uke* w taki sposób, aby lewe przedramię i ramię *Uke* tworzyły mniej więcej kąt prosty. *Tori* chwyta swój lewy nadgarstek prawą ręką, która znajduje się pod ramieniem *Uke*, następnie zakłada dźwignię na staw łokciowy poprzez mocne pociągnięcie obu rąk, jednocześnie dociskając swoją klatkę piersiową do klatki piersiowej *Uke* (Zdjęcia 7- ① ② ③).

Uke próbuje się uwolnić obracając lewy nadgarstek do wewnątrz i wyginając w łuk lewe ramię i biodra (Zdjęcia 8), kiedy mu się to nie udaje sygnalizuje „*Mairi*”

Ruch 4: *Tori* zwalnia dźwignię, obręcz układa rękę *Uke* w pozycji początkowej i wycofuje się na odległość *Chikama*, aby przejść do *Kyoshi*.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4- ①)



(Zdjęcie 4- ②)



(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 7- ①)



(Zdjęcie 7- ②)



(Zdjęcie 7- ③)



(Zdjęcie 8)

2. Udehishigi-juji-gatame

Ruch 1: *Tori* nieznacznie wykonuje ruch do przodu z odległości *Chikama* i ma zamiar atakować (Zdjęcie 1).

Ruch 2: W odpowiedzi na ruch *Tori*, *Uke* próbuje prawą ręką chwycić lewą stronę kołnierza *Tori* (Zdjęcie 2).

Ruch 3: Prawą ręką *Tori* chwytą prawy nadgarstek *Uke* i równocześnie chwytą go lewą ręką ciągnąc lekko do góry. *Tori* mocno przyciąga prawy nadgarstek *Uke* do klatki piersiowej i wsuwa palce prawej stopy mocno pod prawą pachę *Uke* (Zdjęcia 3- ① ② ③). *Tori* pochyla górną część ciała do przodu, przesuwa lewą nogę nakreślając łuk do lewego ramienia *Uke*, sięgając przez czubek głowy *Uke* i kładzie podeszwę lewej stopy na *Tatami*, ponad lewym ramieniem *Uke*. *Tori* przytrzymuje górną część prawego ramienia *Uke* między swoimi udami, upada na plecy, układając ciało pod kątem prostym do ciała *Uke*, a biodra w pobliżu jego prawej pięty, kontrolując szyję *Uke* (Zdjęcia 4,5,6). *Tori* zakłada dźwignię na staw łokciowy *Uke* i jednocześnie zaciska kolana i unosi biodra (Zdjęcia 7- ① ②).

Uke usiłuje się uwolnić podnosząc biodra i obracając ciało w lewą stronę, jednocześnie ciągnąc swoją prawą rękę, kiedy mu się to nie udaje, sygnalizuje „*Mairi*” (Zdjęcie 8)

Ruch 4: *Tori* zwalnia dźwignię i wycofuje się na odległość *Chikama*, aby przejść do *Kyoshi*.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



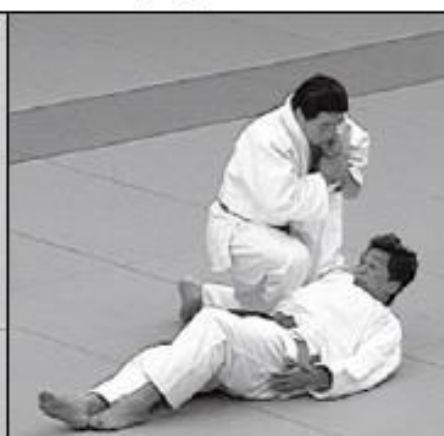
(Zdjęcie 3- ①)



(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 3- ③)



(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7- ①)



(Zdjęcie 7- ②)



(Zdjęcie 8)

3. *Udehishigi-ude-gatame*

Ruch 1: *Tori* podchodzi nieznacznie do przodu z odległości *Chikama* i oburącz chwyta prawą rękę *Uke* (chwytając górną część ramienia *Uke* lewą ręką, z czterema palcami skierowanymi do dołu, a nadgarstek *Uke* prawą ręką, z czterema palcami skierowanymi do góry) i podnosi ją na lewo (Zdjęcie 1). *Tori* zbliża się i ma zamiar atakować (Zdjęcie 2).

Ruch 2: *Uke* próbuje sięgnąć lewą ręką i chwycić za prawą stronę kołnierza *Tori* (Zdjęcia 3- ① ②).

Ruch 3: *Tori* obniża ciało i kontrolując lewy nadgarstek *Uke* poprzez przytrzymanie go pomiędzy prawym ramieniem a prawą stroną szyi kładzie prawą dłoń na łokciu *Uke* (Zdjęcia 4- ① ②), lewą ręką kładzie na prawej ręce i prawy piszczel przyciska do dolnej części żeber *Uke*, aby uniemożliwić mu podniesienie się (Zdjęcia 5- ① ②). *Tori* zakłada dźwignię na staw łokciowy *Uke* poprzez mocne pociągnięcie obiema rękami na kształt łuku wygiętego w dół i obracając górną część ciała w lewo (Zdjęcia 6- ① ② ③).

Uke próbuje się uwolnić ciągnąc za lewą rękę, ale kiedy mu się to nie udaje sygnalizuje „*Mairi*”.

Ruch 4: *Tori* zdejmuje dźwignię na ramię, oburącz przekłada rękę *Uke* do pozycji początkowej, cofa się do odległości *Chikama* i przechodzi w *Kyoshi* (Zdjęcie 7), następnie cofa się dalej do odległości *Toma* i przechodzi do *Kyoshi*.

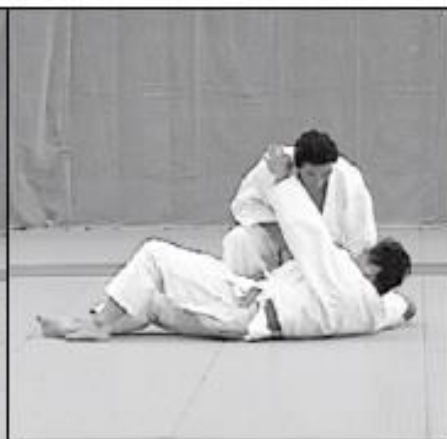
Następnie, *Tori* podchodzi w kierunku czubka głowy *Uke*, *Uke* siada i przechodzą do *Kyoshi* skierowani do siebie.



(Zdjęcie 1)



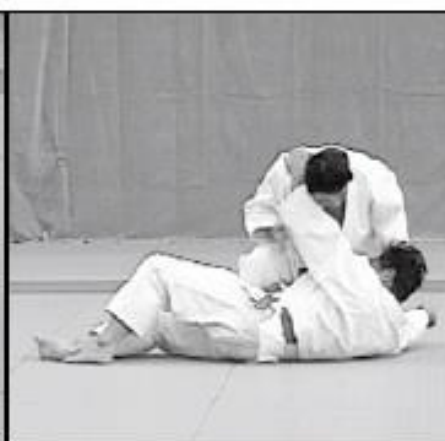
(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3- ①)



(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 4- ①)



(Zdjęcie 4- ②)



(Zdjęcie 5- ①)



(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 6- ③)



(Zdjęcie 7)

4. *Udehishigi-hiza-gatame*

Ruch 1: *Tori* przechodzi do *Kyoshi* skierowany do *Uke* w odległości *Toma*, wykonuje dwa kroki do przodu w *Shikko* do odległości *Chikama* (Zdjęcie 1), a następnie obaj podchodzą nieco bliżej i chwytają się za pomocą prawego chwytu (Zdjęcie 2).

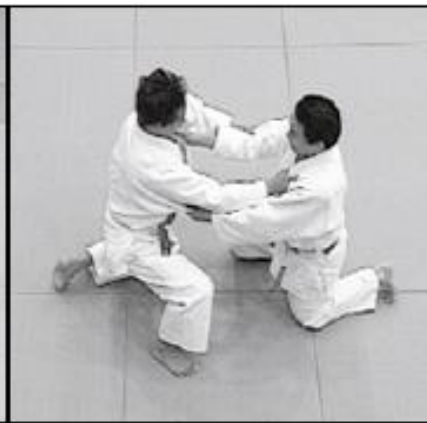
Ruch 2 i 3: *Tori* zwalnia chwyt lewej ręki z prawego ramienia *Uke* i obraca ją mocno z dołu do zewnątrz przez wewnętrzną stronę nad prawym ramieniem *Uke* i przytrzymuje prawe ramię *Uke* pod swoim ramieniem kładąc dłoń na górnej części zewnętrznej strony prawego łokcia *Uke* (Zdjęcie 3) (Podczas tej sekwencji, przytrzymując prawy nadgarstek *Uke* pod lewą pachą). *Tori* przechyla *Uke* do przodu, umieszcza palce prawej stopy naokoło podstawy wewnętrznej strony lewego uda *Uke* (Zdjęcie 4), i upada do tyłu (Zdjęcie 5). *Tori* umieszcza palce lewej stopy na bocznej stronie pleców *Uke* i zakłada dźwignię na staw łokciowy poprzez obrócenie bioder na prawo i jednoczesne wewnętrznej strony kolana na lewej ręce co pozwala na kontrolowanie prawego łokcia *Uke* (Zdjęcia 6- ① ② ③).

Uke próbuje się uwolnić popychając *Tori* prawą ręką, ale kiedy mu się to nie udaje sygnalizuje „*Mairi*”.

Ruch 4: *Tori* zdejmuje dźwignię na ramię, cofa się do odległości *Chikama* i przechodzi w *Kyoshi*. *Uke* siada i przechodzi w *Kyoshi* skierowany w stronę *Tori* (Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 6- ③)



(Zdjęcie 7)

講道館
KODOKAN

5. *Ashi-garami*

Ruch 1: *Tori* i *Uke* wstają razem i chwytają się z użyciem *Migi-shizen-tai* (Zdjęcie 1).

Ruch 2: *Tori* przechyla *Uke* do przodu z użyciem obu rąk, przechodzi do *Tomoe-nage* przerzucając swoje ciało w tył i umieszczając prawą podeszwę stopy na brzuchu *Uke* (Zdjęcia 2, 3- ①②).

Ruch 3: *Uke* broni się wykonując krok do przodu prawą nogą, aby unieść *Tori*. *Tori* wykorzystuje okazję i wypycha biodra do przodu zsuwając się jak najdalej (Zdjęcia 4- ①②). *Tori* ciągnie w dół, aby przewrócić *Uke* do przodu jednocześnie prawą stopą popychając wewnętrzną stronę lewego kolana *Uke* (Zdjęcia 5- ①②). *Tori* przekłada lewą nogę z zewnętrznej strony za prawą nogą *Uke*, tak aby palce lewej stopy zahaczyły po prawej stronie brzucha *Uke* (Zdjęcie 6) i zakłada dźwignię na staw kolanowy *Uke* przyciągając mocno obie ręce, przekręcając biodra na prawo i wyprostowując lewą nogę (Zdjęcia 7- ①②③).

Uke próbuje się uwolnić obracając ciało na lewą stronę, ale kiedy mu się to nie udaje sygnalizuje „*Mairi*”.

Ruch 4: *Tori* zwalnia dźwignię na ramię i obaj przechodzą do *Kyoshi*.



(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- ①)



(Zdjęcie 7- ②)



(Zdjęcie 7- ③)

Formalne zakończenie

Tori wykonuje dwa kroki do tyłu do odległości *Toma* (Zdjęcia 1, 2), *Uke* wykonuje jeden krok do tyłu do pozycji rozpoczynającej *Kata*, następnie obaj przechodzą do *Kyoshi* skierowani do siebie (Zdjęcie 3). *Tori* i *Uke* wstają jednocześnie do pozycji *Shizen-hontai* (Zdjęcie 4). Obaj wycofują się prawą nogą do pozycji stojącej i wykonują ukłony na siedząco (Zdjęcie 5), zwracają się w stronę *Shomen*, wstają i wykonują ukłony na stojąco na zakończenie *Katame-no-Kata* (Zdjęcie 6).

na zdjęciach: *Tori* – *Tsuneo Sengoku*, 8 dan

Uke – *Yoshihisa Doba* 7 dan (w czasie wykonywania zdjęć)



(Zdjęcie 1)



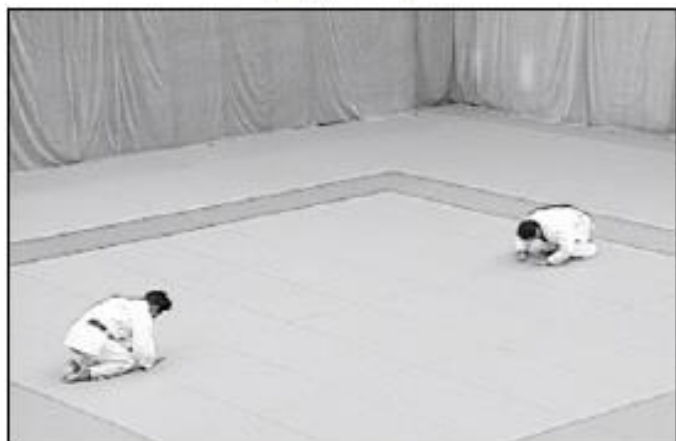
(Zdjęcie 2)



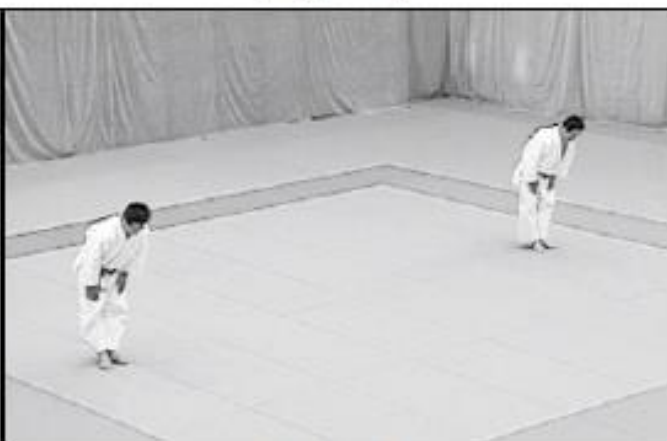
(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6)