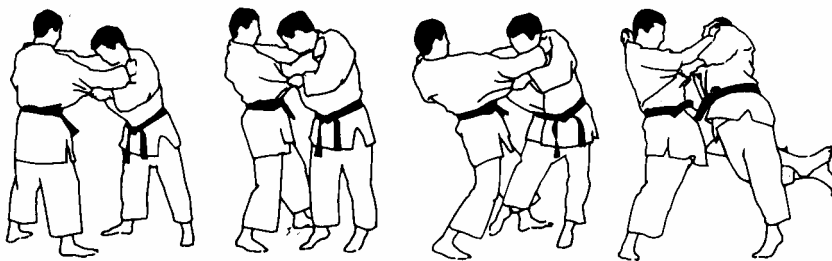


O UCHI GARI i TAI OTOSHI

su izvorne tehnike iz opusa originalnih 40 tehnika Kodokana, koje je postavio Jigoro Kano. Naime, nalaze se na programu polaganja za KYU pojaseve od Hrvatskog judo saveza. Također, ove dvije tehnike su mi najdraže te ih najbolje izvodim kako pojedinačno tako i u kombinaciji.

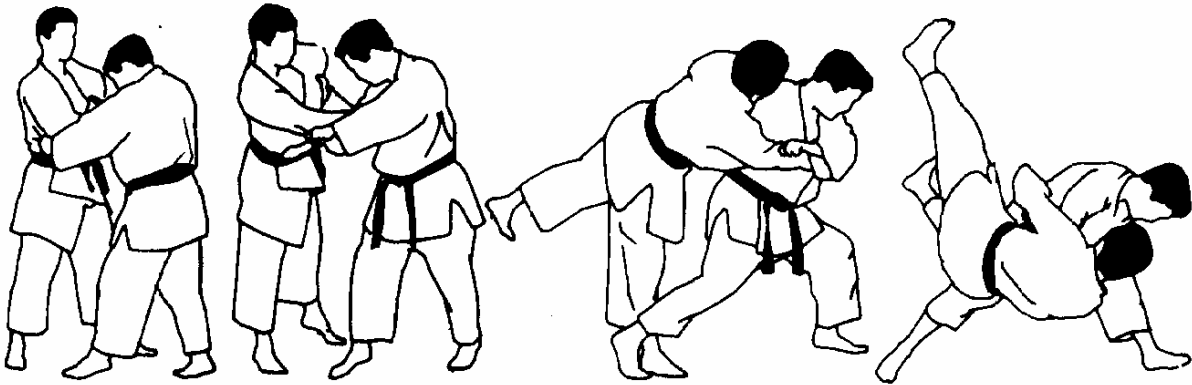
O-UCHI-GARI



O UCHI GARI (6. KYU)

Ova tehnika spada u nožna bacanja (ashi waza) jer se izvodi da tori baca ukea kačenjem njegove noge iznutra. Ja ju preferiram iz desnog garda kada se uke krene kretati prema naprijed. Pratim taj pokret i oslanjam se na lijevu nogu, spuštam opći centar težišta tijela, istovremeno povlačim desnu nogu te ju koristim kako bi s unutarnje strane polukružno zakačio i povlačio prema sebi, lijevu nogu ukea. Istovremeno, rukama pritišćem ukea natrag i dole svom svojom težinom, te često ga toliko pratim da padam s njim na pod. Što i je glavni razlog zašto volim ovo na oko jednostavno bacanje, jer ima dobru tranziciju u parter.

TAI-OTOSHI



TAI OTOSHI(5.KYU)

Ova tehinka spada u ručna bacanja (te waza) jer se izvodi da tori baci ukeu rukama tako da ga snažno povlači kod otvaranja prema gore, a zatim snažno dolje popraćeno okretom tijela i postavljanjem noge. Snažnim vučenjem lijeve ruke, iz densog garda, i guranjem desnom rukom unatrag i desno prisiljavam ukeu da prenese težinu na desnu nogu. Taj momenat iskorištavam i brzo se okrećem te postavljam svoju desnu nogu do njegove desne noge i odguravajući se njome od tla završavam povlačenje i tako bacam ukeu. Također, isto to volim raditi s koljena gdje dosta spuštam svoj opći centar težišta tijela i na taj način dobivam dodatni moment bolje narušenu ravnotežu protivnika za lakše bacanje.

Ove dvije tehnike najviše volim jer super pašu zajedno u kombinaciji. Dakle, snažno gurnem ukea od sebe i gotovo istovremeno ulazim u O uchi gari te mu izbijam nogu u visini bedra kako bi ga prisilio da ju makne bliže svojoj desnoj nozi i promjeni težinu kako bi se uravnotežio. Taj trenutak koristim snažno povlačeći i brzo se okrećući, naravno nastavljajući vući rukama postavljam svoju desnu nogu do njegove te ga bacam preko svoje opružene noge.