

Kata æfingar á Íslandi

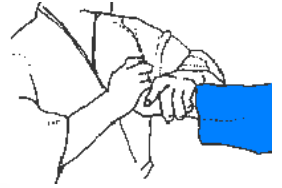
Hvað er Kata í Júdo ? Hví ekki læra ÖLL brögðin í Júdo ?

Júdo er búið til upp úr Ju-Jutsu. Keppni í greininni þróaðist í þau brögð sem við þekkjum í dag og æfum í Randori. Jigiro Kano lagði mikla áherslu á slysafríar æfingar og því marki hefur verið náð að miklu leiti í randori. En Júdo er meira en keppnisíþrótt. Það eru miklu fleiri brögð til í Júdo en notuð eru og leyfð í keppni.

Kata eru formfastar æfingar, þar sem Uki og Tori vita nákvæmlega hvað hvor þeirra mun gera og þannig æfa þeir saman æfingar sem í frjálsum, randori, æfingnum væru ekki mögulegar. Sum brögðin eru hættuleg, nema af því að þau eru æfð í þessu fasta formi.

Kata á Íslandi

Nú býðst iðkendum að læra Kata og víkka þannig út skilning sinn á þeim brögðum sem þeir þegar kunna og læra þau brögð sem ekki eru notuð í keppni.



RYOTE DORI



- Nage no Kata
- Katame no Kata
- Ju no Kata
- Kodokan Goshin Jutsu
- Kime no Kata

投の形

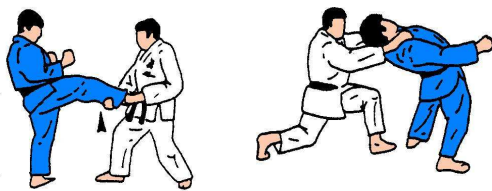
Tsukkake

固の形

柔の形

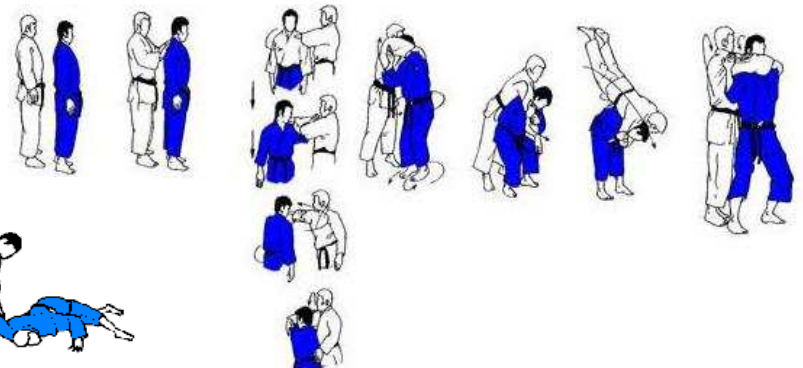
講道館護身術

極の形



USHIRO JIME

Kata Mawashi



Kennt er laugardaga 13:00-14:00 sal JDÁ í laugardalnum eftirtalda daga
Október 10, 17, 24, 31
Nóvember 7, 21, 28
Desember 12

Þjálfarar:
Yoshihiko Iura, 7.Dan 6153778, yoshihiko@iceland.judo.org
Björn H. Halldórsson, 4.Dan 896 3035, judoka@simnet.is

Lærið öll Júdoþrögðin

<https://sites.google.com/site/judokataiceland/>