

# Дзё сабаки

(дзё наге)

Программа изучения дзё сабаки условно разбита на три раздела, согласно методике Ясуно сэнсэя. Разделы даны в порядке усложнения техники. Курсивом в разделах выделены техники, которые условно можно отнести к данному разделу изучения, однако они не входят в базовые упражнения предложенные Ясуно сэнсэем. Назовём их варианты.

## Одноимённый хват

### 1. Использование дзё в качестве рычага, вкладывая вес тела

- 1.1. Маки отоси (удалось выполнить кудзуши, со сменой рук, бросок живот к животу)
- 1.2. Маки отоси (удалось выполнить кудзуши, без смены рук, тенкан, бросок спина к животу)
  - 1.2.1. *Санкё (партнер не упал и отпустил одну руку)*
  - 1.2.2. *Сото кайтен наге (партнер не упал)*
- 1.3. *Маэ отоси (партнёр восстанавливает баланс, после кудзуши)*
- 1.4. *Хики отоси (партнёр восстанавливает баланс, после кудзуши)*

### 2. После кудзуши, при помощи рычага дзё, расширение, выставление плоскости

- 2.1. Кири отоси
  - 2.1.1. Маки отоси (не удалось привести руки, партнёр оттолкнул дзё)
- 2.2. Ирими наге (если дзё не ушло за голову)
- 2.3. Маэ отоси (партнёр подвисает на дзё)
- 2.4. Сихо гири (о,у)
  - 2.4.1. Маки отоси (если не удалось привести руки, партнёр оттолкнул дзё)
  - 2.4.2. Маэ отоси (если не удалось привести руки, партнёр прокрутился)
- 2.5. *Удушение (партнёр подвисает на дзё)*
- 2.6. *Санкё (партнёр провернулся и отпустил одну руку)*

### 3. После кудзуши расширение и проход под дзё

- 3.1. Удэ киме наге (отпускаем дальнюю руку от партнёра)
- 3.2. Маэ отоси (не меняя руки)
- 3.3. Маэ отоси (меняя руки)
- 3.4. *Сихо наге (отпускаем дальнюю руку от партнёра)*
- 3.5. *Котэ гаэси (отпускаем дальнюю руку от партнёра)*

## Разноимённый хват

1. Маэ отоси

Клуб «Сёрюкай»

# Дзё дори

## Разноимённый хват

1. Кокю хо
  - 1.1. Кокю хо (с поворотом)
2. Удё киме наге
3. кокю наге те гурума (протаскивая удар)

## Одноимённый хват

1. кокю наге (атака в голову, как тати дори)
2. кокю наге ( у партнёра атака в голову вторым концом)
3. вся программа дзё сабаки