

# DJUDO

A

## JAPÁN DZSIU-DZSICU TÖKÉ- LETESITETT MÓDSZERE.

ÍRTA

SASAKI KICHISABURO

FORDÍTOTTA

DR SPEIDL ZOLTÁN



72 KÉPPSEL.

BUDAPEST, 1907.

(107)

# 248.730

ORSZÁGOS SÁCHENYI KÖNYVTÁR  
1968/R Ieltár



SZEMERE MIKLÓS

ÚR Ő MÉLTÓSÁGÁNAK

HÁLÁJA JELEÜL

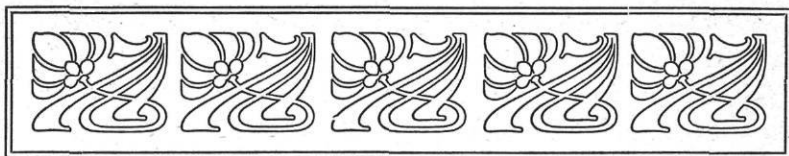
A SZERZŐ.



1. Judo-iskola Tokioban.







## Előszó.



csodálkozástól ugyancsak meregettük a szemünket, a mikor a kicsiny japánok az otromba muszka medvét lekapták a tíz körméről. Ámulatból-ámulatba estünk, a mikor az orosz-japán háború nagy idején a japánok mesébe illő hadi tetteiről, ügyességéről, erejéről, szívósságáról és halálmegvetéséről igaz legendákat röpített világgá a távíró.

Köztudatunk múzeumába ajtóstúl berohanó japánok egyszerűen felforgatták elraktározott közhelyeinket és máról-holnapra alaposan megváltoztatták Dai Nipponról megalkotott véleményünket. Igen, mert azelőtt egy kissé furcsa fogalmaink voltak a japánokról. A Goncourt-testvérek negédes japán-kultuszán, Pierre Loti Madame Chrysanthème-jének selyem kimonoján át nézve, a japán tárgyú sing-playk rivalda-világításában csinos, bájos, polcratermett nippeknek, bohókás marionetteknek, tipegő-csipegő madár-emberkéknél képzeltek a felkelő nap és az örök tavasz birodalmának mókás fiait. És azt hittük, hogy a kicsiny sárga

emberkének egyéb gondjuk sincs, mint az, hogy legyezőiket, napernyőiket, paravent-jeiket színes, fantasztikus vonalaikkal és alakjaikkal benépesítsék, exotikus virágaikat öntözzessék és gésákkal enyelegjenek a virágzó cseresznyefák alatt . . .

De arcunkon a becézgető mosoly bezzeg a meglepődés kifejezésévé, jóakarató vállveregetésünk a megdöbbenés gesztusává merevedett, a midőn láttuk, hogy a japánok groteszk mozgulataikban erő van, tipegő lépésük dobban, parányi kezük gyilkos golyót röpít, mandulavágású szemükben önérzet, elszántság és halálmegvetés villog.

A nagy eseményeket uszályként követik a nagy tanulságok. A mások javán-kárán okólni szerető emberek a nagy események után mohón sietnek levonni a tanulságokat. A hirtelen magunkra-ébredés ösztönös akciójával siettünk a japán-orosz háború tanulságait is értékesíteni s annak nyomán nézeteinket sok tekintetben újraértékelni. Nem az oroszok korrumpáltságára és az ő példájokon való okulásra célzok — hisz az már régen a közhelyek sorában foglalt helyet a nagy tanuságtétel előtt is, — hanem azokat a tanulságokat kívánom érinteni, a melyeket a japánok maguktartása, a küzdelmük s küzdésük eredménye : a fenséges győzelem váltott ki.

Mindenekelőtt, túltengő önérzetünk ellenére is, beláttuk, hogy az emberi kulturának a mi kulturánk határainál még nincs netovábbja.

A tanulságok felsorolását elhagyva csak arra utalok, hogy japánok hadviselési módja, taktikája és sok-sok hadászati speciálitása hadi tudományunkat számos reform-intézménnyel frissítette fel, a miképen jóval elébb már Hokusai, Utamaro, Hiroshige és más japán nagymesterek kezéből új színeket, új vonalakat,

a dolgok új meglátását kapta ajándékba már-már megvénhedt művészetünk és iparunk.

De lefölvöznén a magunk tanulságait, nem értük be azzal, hogy a sült gesztenyét kikaparjuk a tűzből, hanem kutatni kezdtük, hogy mi is lehet az oka-foka a japánok félelmetes erejének, csodálatos ügyességének és szívósságának, honnan sarjadzik fegyelmezettségük, nyugodtságuk, lelkierejük és megannyi más erényük? És kutatván, rájöttünk arra, hogy a japán erő forrása: *a jiujitsu (dzsiu-dzsicu)*, illetve annak tökéletesített módszere: *a judo (djudo)*, vagyis — e könyv szerzőjének definíciója szerint: — az a művészet, a melylyel fegyver nélkül, csupán a természetes emberi erőre és ügyességre támaszkodva az erősebb ellen védekezni tudunk s a melylyel ellenfelünket könnyűszerrel legyőzhetjük.

*Lafcadio Hearn*, a japán lélek legnagyobb megértője, méltán nevezte el e művészetet *a japán lét titkának*.

A testre és lélekre gyakorolt jótékony hatásai révén szolgált rá erre a sokat jelentő elnevezésre.

A judo ugyanis a test minden porcikáját erőssé teszi, de nem izomtúltengésben leledző „Kraft-Überrnensch“-sé fejleszti az embert, hanem arányosan felépített, proporcionálisan formált alakká. Macskaügyességet, kígyóhajlékonyságot és semmihez nem hasonlítható szívósságot kölcsönöz az embernek. De a judo fizikai hatása a judo gyakorlásával járó automatikus testfejlesztésben nem merül ki. Dai Nippon fiai ugyanis a judóval kapcsolatosan az egyes testrészek és szervek külön-külön való erősítésére is kiváló gondot fordítanak. A kar, a láb edzésére speciális módszereik vannak. Legjellegzetesebb japán speciálitás azonban e tekintetben *a tenyér élének erősítése*. Naponta néhány percet annak szentelnek, hogy szorosan összeszorított újjakkal,

mereven kinyújtott tenyerük élet valami deszkalaphoz ütögetik. Az eleinte óvatosan, majd későbbben nagy erővel végzett ütögetés által, egy évi rendszeres gyakorlás után tenyerük éle olyan keménynyé és erőssé lesz, hogy egy ütéssel egy botot is el tudnak törni. Ezek után könnyen elképzelhető, hogy tenyerük élével ellenfelük testének egyes részeire elviselhetetlenül fájdalmas, sőt a torokra, nyakszirtre és a hátgerincre halálos ütést tudnak mérni. A japán puszta keze rettenetes fegyver, bízvást mondhatjuk tehát, hogy a fegyvertelen japánnál a fegyver mindig — kéznél van. A szív, a tüdő erősítésére külön lélegző-gyakorlatokat végeznek. A judo keretében a japán higienia a levegőnek és a víznek általában rendkívül fontos szerepet juttatott.

A japánok a hideg ellen nem bugyolálják magukat meleg ruhákba, szellős papirosházaikat a nagy hidegben sem fűtik s így a testüket nem kényeztetik el, de a meghűlést, léghuzamot nem is ősmerik ám. Naponta néhány mértföldet gyalognak a szabad ég alatt. Ilyenformán nem csoda, ha 1900-ban, a midőn a nyugati nagyhatalmak szövetséges hadai Pekingnek masiroztak, gyorsaság és kitartás tekintetében a Mikádó alattvalói minden más csapattestet messze felülmúltak, úgyannyira, hogy a japán harcosok tizenöt kilométert hagytak maguk mögött, a míg nyugati bajtársaik tíz kilométert tettek meg. És bámulatos marsaik közben a japán csapatok sokszor egy kis zsák rizsnél egyéb élelmiszert nem vittek magukkal. De e mellett a szerény koszt mellett nem sokat nélkülöztek, mert a gyomrukat amúgy sem kényeztetik el s túlterhelni nem szokták. Egyszerű, de tápláló ételek fogyasztására szorítják tanítványaikat a judo-mesterek, mert tudják, hogy a testi erőnek elsősorban a jó gyomor és a jó emésztés az alapja.

Túlzás volna azonban a judo jelentőségét csak a fizikai hatásában keresni, mert karakterfejlesztő, etikai, pedagógiai coefficientseivel együtt alkot olyan fontos faktort a japán életben.

A karakterre gyakorolt hatások jellemzésére elég volna a judo főszabályát citálnom, tudniillik azt, hogy *a higgadtságunkat, önuralmunkat soha egy pillanatra sem szabad elveszítenünk.* A japán a leghevesebb akciót igénylő judo-fogást is a legszenvedélytelenebb, legközömbösebb arccal hajtja végre; ellenfelét villámgyorsan tudja megragadni, de ép oly hirtelenséggel tudja elengedni, ha ellenfele a saját alsó- vagy felsőcombjára, avagy a földre üt, a mi által jelzi, hogy legyőztetését elismeri.

Soha, egy pillanatra se ragadja el a szenvedély heve. Csak így lehetséges, hogy a judo gyakorlásánál — holott sok fájdalom, veszélyes, sőt hat halálos fogást ismernek — baleset sohasem fordul elő. Bizony ránk férne egy kis judo, hogy egy kicsit átformálja a mi ideges, a légyzümmögésre is dühbe guruló természetünket!

A judo-mester tanítványait türelemre, rendre, fegyelemre szoktatja; az ellenfél megbecsülésére, lovagias gondolkozásra tanítja és rettenthetetlen bátorságot önt belé s így a judo, az ifjúság jellemképzése tekintetében is a legjobb pedagógiai eszköz.

Igaz ugyan, hogy a judo művészetének teljesen át kell mennie az ember vérébe, mert csak akkor tudja annak hasznát venni, ha már szinte automatikusan tudja alkalmazni az egyes fogásokat, — mindazonáltal a judo gyakorlása, illetve alkalmazása közben az agynak is folyton működnie kell. Ellenfelünk helyzetét ugyanis szünetlenül kémlelnünk, gondolatait folytonosan fürkésznünk kell, hogy aztán hirtelen elhatározzuk magunkat a helyzethez mért fogás alkalmazására. Azután meg minden pillanatban

résen kell lennünk, hogy ellenfelünk minden gyengéjét ki tudjuk aknázni, sőt hogy őt az ő tulajdon erejének felhasználásával tudjuk legyőzni.

A rendes birkózásnál ugyanis az ember erő ellen erőt alkalmaz, míg a judónál nemcsak a saját erőmhöz folyamodom, hanem ellenfelem ellen szegem az ő tulajdon erejét is. Ha például az ellenfelem valamely irányba nyom engem, nemcsak hogy engedek a nyomásának, hanem húzás vagy tolás által még elő is mozdítom ez irányú mozgását, a mi által önmagától elesik. És ez természetes is, mert ha előrehajolva valamely ellentállás elhárítására törekszik és ez az ellentállás hirtelen megszűnik, akkor vagy már önmagától is esni kényszerül, vagy csak egy kis húzás kell ahhoz, hogy e célt elérjem.

A torkunk megragadása, a boxoló ütése ellen szintén nem a fojtogatás és az ütés nyers viszonzása által lehet hatékonyan védekeznünk, hanem úgy, hogy a támadólag felénk mozgó karoknak karunkkal majd ellenállunk, majd lassan, észrevétlenül engedünk; ennek a finom izomjátéknak az lesz az eredménye, hogy az erőlködéstől érzéketlen izmúvá vált támadónk fogásának, ütésének erőhatását illetőleg elveszti a tájékozódást: egy—egy pillanatban azt hiszi, hogy nagy erőt fejt ki, holott csak mi engedtünk, míg a másik pillanatban csekélyebb erő kifejtéssel szemben nagy ellentállásra talál. Ez teljesen megzavarja. Támadónk karjai végül is erőtlenül hanyatlanak le a lazán, lágy mozdulatokkal védekező karjaink mellett s meddő küzdelmét feladja.

Ezt a pszichológiai mélységekben szántó momentumot Lafcadio Hearn pregnánsan kifejezésre juttatta, midőn a jiujitsu, illetve judo szó értelmét „az engedés által való győzelem“ találó kifejezésével adta vissza.

A jiu-jitsu az anatómia tudományából kovácsolt fegyverekkel is gazdagította a maga arzenálját. Gyakorlatilag felhasználja tudniillik azt az anatómiai tényt, hogy a test egyes részein, különösen a felsőkaron rendkívül érzékeny izom- és idegpontok vannak, a melyekben az ember egyszerű hüvelykujjnyomással zsibbasztó fájdalmat okozhat. A gyakorlott japán ezeket a pontokat „kapásból“ megtalálja, hüvelykujjának egy nyomásával elzsibbasztja ellenfele karját s e képen harcképtelenné teszi. Innen ered az, hogy a jiu-jitsut sokan „izomernyesztésnek“ nevezik.

A test egyes helyein az ütések fokozott mértékben fájdalmasak. Így a tenyerünk élével a könyök belső oldalára megfelelő szögben mért ütéssel azt a kellemetlen, szúróan zsibbasztó fájdalmat idézhetjük elő, a melyet gyermekkorunkban gyakran éreztünk, ha hancurozásunk közben a könyökünket beleütöttük valamibe. A gégefőre, az utolsó borda alá, a gyomorra, az altestre a jiu-jitsu tanítása szerint mért ütés lélegzési zavarokkal, sőt súlyosabb következményekkel járó elviselhetetlen fájdalmat okoz.

Nyilvánvaló tehát, hogy a jiu-jitsu nemcsak *öncél*, hanem *védelmi eszköz* is. Az izomernyesztés, a kiadós ütések, de egyáltalában a jiu-jitsu és a judo a maga egészében hatékony védelmi eszközként alkalmazható, ha útonálló, rabló, tolvaj vagy más barátságtalan idegen akad az útunkba; a hölgyek pedig a kritikus pillanatban egy jól alkalmazott jiu-jitsu-fogással a tolakodó kedvét elvehetik — a szerelemtől. Támadónktól e révén megszabadulhatunk, sőt végveszély esetén egyszer s mindenkorra megszabadíthatjuk tőle az egész emberiséget is.

Mondom, a jiu-jitsu, a judo minden fogása szerepelhet ön-védelmi eszközként, de vannak speciális jiu-jitsu-triccek, a melyek



kimondottan csak önvédelemre szolgálnak. Így például a „kabátlerántás“. Ha ugyanis a támadó kabátja nincs begombolva, az ember a támadó kabátjának felső kihajtásait két kezével hirtelen megragadja és a kabátját ily módon villámgyorsan lerántja róla a könyökéig (de azon túl ne!) és azután a kabátját elől összefogva, szorosan az ellenfele testéhez szorítja. Kényszerzubbonyában védekezni nem tudó ellenfelem altestét térdemmel megütve, könnyen elbánhatok vele. — Ilyen például az úgynevezett „ördög-kézfogás“ is. Jobb kezünkkel a gyanús idegen jobb kezét úgy fogjuk meg, mintha kezet akarnánk vele fogni. Megfogott jobb kezét egy kissé felemeljük és hirtelen a jobb oldalára kanyarodva, mereven kinyújtott bal karunkat a jobb kezünkkel erősen tartott jobb karja alá dugjuk. De ügyelnünk kell arra, hogy megfogott jobb kezének csuklója e közben állandóan felfelé legyen fordítva. Ha erősen tartott jobb karját jobb kezünkkel lefelé nyomjuk, azonnal intenzív fájdalmat érez a karjában s ha ezt a fájdalmat erősebb nyomás által még fokozzuk, lábujjhegyre áll. Ha ekkor előre megyünk, ellenfelünk kénytelen velünk jönni — a legközelebbi rendőrig. — Kellemetlen vendégeinkkel az úgynevezett „gyere velem“-fogás alkalmazásával is könnyűszerrel elbánhatunk. Ellenfelünk bal oldalára állva, bal kezünkkel az ő bal csuklóját felfelé fordítva hirtelen megragadjuk, miközben vállunkat az övével közeli érintkezésbe hozzuk. Ugyanabban a pillanatban a jobb kezünkkel bal karját felülről átnyaláboljuk olyképen, hogy alsó karunk középső része ellenfelünk könyöke alá kerüljön. Ezután jó erősen megfogva a könyökére nyomást gyakorolunk. Ha hirtelen előrehajolunk, az ő bal lába előtt tartott jobb lábunkon át a földhöz teremthetjük. Ez a fogás rendkívül veszélyes az ellenfélre nézve, mert a felső- vagy alsókarja az esés

közben könnyen eltörhet. A következő fogás pedig egyenesen élet s halál urává teszi az alkalmazóját: Az ember balkarjával ellenfele derekát hirtelen átnyalábolja és ujjait a lehető legenergikusabban belemélyesztí ellenfele hátgerinczének alsó részébe, a jobbkezével pedig egyidejűleg ellenfele állát fölfelé nyomja, addig, a míg az a fejét hátrahajtani kényszerül. Az áll heves nyomásának a nyakcsigolyák eltörése lehet a következménye.

No de se szeri se száma az ilyen egyszerű kivitelű, de *vég-szükség esetén* hasznosan, sőt rettenetes eredménynyel alkalmazható fogásoknak. Hiszen a judo valamennyi fogása, sportszerűsége mellett is, az életben gyakorlatilag, önvédelemre is pompásan használható.

De a judo óriási fizikai és morális előnyei, gyakorlati használhatósága mellett sem volna az egész japán nemzetre kiható tényező, ha azt csak szórványosan üznék. Mindenható faktorrá az általt lett, hogy Japánban a judo gyakorlása általános nemzeti szokássá vált: ma a nép apraja-nagyja, az iskolás gyerekek és a felnőttek, a társadalom alsó rétegeiben lévők és a magasrangúak, de még a nők is rendszeresen gyakorolják a judót. Sőt a rendőröknek, katonáknak, tengerészeknek állami judo-kurzust kell végezniök.

Az egész japán nemzetet átfogó intézménynyé természetesen nem máról-holnapra lett a judo, hanem hosszú evolúció útján. Akárhogyan álljon is az a kérdés, hogy a judo ősapja, a jiujitsu ősrégi, eredeti japán találmány-e, avagy Kinából származott át Japánba, — tény az, hogy a japánok már az ősidőben üzték s a harcosok osztálya: a *samuraik*, a *kendsicival*, (a fegyveres dsiu-dsicival) együtt örökségképen hagyták reájuk a jiujitsut;

faktum továbbá, hogy a japánok emelték azt a mai jelentőségére. Ez utóbbi tény különösen *Jigoro Kano-nak*, a tokiói felsőbb tanítóképző-intézet igazgatójának érdeme, a ki a régi, primitív jiu-jitsut rekonstruálta, rendszerbe foglalta, ethikai és pedagógiai alapokra fektette és ilyenképen megalapította a jiu-jitsu tökéletesített, modern alakját: a *judot*. Ma egész Japánban állami felügyelet alatt az ő judóját űzik.

A mint ez írásom elején mondtam: a japán-orosz háború tanulságainak böngészése és a japán erő forrásának kutatása közben terelődött a judora Európa és Amerika figyelme. Ma már Európa minden kulturállamában ismerik és ideszakadt japán mesterek tanítása mellett, szórványosan bár, de űzik a judot, különösen a rendőrségi alkalmazottak körében, a kiknek sűrűn lehet alkalmuk azt — gyakorlatilag is kipróbálni. Amerika meg épen a judo hívévé szegődött, hiszen még *Mr. Roosevelt*, az Egyesült Államok elnöke, *Alice* leányával együtt, sem átalotta a judo művészetét elsajátítani. Egyáltalában a férfias erényekben bővelkedő amerikai missek és ladyk nagy előszeretettel űzik. De Európában is vannak már hívei a szép nem táborában; az angol és amerikai leányiskolákba már pláne rendszeres tan-tárgyként vezették be a judot.

Hazánkban, a judo átplántálásának műve *Szemere Miklós* nevéhez fűződik. E nemes férfiú volt ugyanis az első, a ki a magyar ifjúság harmónikus testi és szellemi nevelésének ügyében kifejtett áldásos munkálkodása közben felismerte a judonak a magyar faj javára értékesíthető előnyeit és azzal a készséggel, a melylyel életrevaló ideáit megvalósítani szokta, költséget nem kímélve, egy jeles japán judo-mestert hívott meg hazánkba.

*Sasaki Kichisaburo*, a tokioi felsőbb tanítóképző tanára; jeles pedagógus s egyszersmind Kanonak egy kitűnő és judomesteri oklevélre érdemesített tanítványa volt az, a kit úgyszólván Japán közbizalma szemelt ki arra, hogy Magyarországgal a judo tanait megismertesse. Sasaki Kichisaburo múlt év tavaszán érkezett Japánból Budapestre és nyáron át tartott kurzusán, a *Budapesti Egyetemi Athletikai Club* lágymányosi sporttelepén avatta be ifjainkat a judo titkaiba.

Csudálatos türelmével, törhetetlen buzgalmaival és szeretetreméltó modorával, a rendelkezésére állott aránylag rövid idő alatt — a körülményekhez képest — sikerült a judo alapjait leraknia. Hogy tanítványai ezeken az alapokon tovább építhessenek s hogy távozása után is előmozdítsa azt, hogy Magyarországon a judo, Szemere Miklós kezdeményezése nyomán mind szélesebb körben váljék népszerűvé, írta ezt a könyvet, a melyben a jiu-jitsunak tökéletesített, nemesített, modern formába öntött módszerét: a judot az ő kiváló szakértésével ismerteti.

A külföldön nagy számban megjelent hasontárgyú könyvek legtöbbszörét a Sasaki Kichisaburo műve értékben messze túlszárnyalja. Azoknak a könyveknek legnagyobb része ugyanis az elavult jiu-jitsut foglalja magában s a jiu-jitsu örve alatt tücskötbogarat összehord, vagy csak a jiu-jitsu trickjeit ösmerteti, de egy-egy „verekedési fogásért“ az apache-ok világába is elkalandozik s így a jiu-jitsu japánias karakterét meghamisítja.

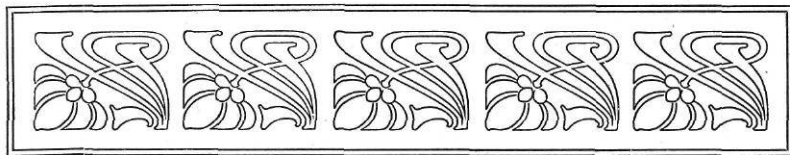
Az a mű ellenben, a melynek én igénytelen tolmácsolója vagyok, nem a jiu-jitsut, hanem annak tökéletesített, modern formába öntött, mondhatnám sportszerű módszerét: a *judot* a maga nemes tisztaságában, rendszerbe foglalva ösmerteti; az úgynevezett mutatós trickekre helyet nem pazarol, hanem inkább

arra helyezi a fősúlyt, hogy a judo lényegét megmagyarázza, a test- és léleknevelés e művészetét minden oldalról megvilágítsa s a gyakorlását, a fogásait, írásban és képen bemutassa.

Bizony mondom, hogy a magyar nemzet javára válnék, ha *a judo*, a japán kulturának ez az érdekes, exotikus hajtása akklimatizálódna a magyar ég alatt!

Budapesten, 1907. őszén.

DR. SPEIDL ZOLTÁN.



## Kedves olvasóimhoz!



időn e művet a nyilvánosság elé bocsátom, mindennek-előtt el akarom beszélni a történetét annak, hogyan kerültem Magyarországba, okát akarom adni, hogy miért, mi célból írtam e művecskét s vázolni szándékozom keletkezésének körülményeit is.

Múlt év január havának végén magához kéretett *Kano*, a tokiói felsőbb tanítóképző-intézet igazgatója, a ki, mint meg-alapítója a *jiujitsu* újmódi iskolájának, a széleskörben elterjedt szisztematikus és pedagógiai *judo*-t (djudo-t) bevezette Japánba. Azzal a kérdéssel fogadott, hogy hajlandó volnék-e Magyar-országba utazni abból a célból, hogy a budapesti egyetemen a *judo*-t tanítsam? *Kano*, a kiben évek óta szeretett mes-teremet tisztetem, jól ösmer engem, ösmeri viszonyaimat, tehát tudta, hogy nekem, mint a tokiói felsőbb tanítóképző-intézet tanárának hivatásomnál fogva pedagógiai előadásokat kell tartanom s a tanítójelöltek gyakorlataira kell ügyelnem, míg a magán életben nagy irodalmi tevékenységet fejtek ki. De tudomása volt arról is, hogy — ámbátor, mint az ő intézetének

növendéke, ezt a művészetet az ő vezetése alatt öt éven át tanultam, sőt e téren a mesteri oklevelet is megszereztem — jelenleg, sajnos, nincs időm arra, hogy az elsajátított művészetben gyakorolhassam magamat. Akkor hát miért fordult hozzám azzal a kérdéssel? — gondoltam magamban.

Ennek némi magyarázatául egyet-mást idézek abból a levélből, a melyet *Mekino*, a ki akkor még követ volt a bécsi udvarnál s jelenleg Japán közoktatásügyi minisztere, *Kano*-hoz intézett, nevezetesen:

„Magyarország, különösen az utóbbi években, meleg rokonszenvet érez a japán császárság iránt.

Ennek élénk bizonyítéka az, hogy *Szemere Miklós* úr ő méltósága, a kinek minden törekvése Magyarország nemzeti föllendülésére irányul, tudomást szerezvén arról, hogy a japán nemzet erejét a *judo* nagy mértékben fokozta, e művészet egy tanárát, saját költségére, meghívni óhajtja“.

A feltételek közül, a melyeket *Szemere Miklós* a tanárt illetőleg megállapított, a következőket emelem ki:

a) A megbízandó tanárnak a szó legszorosabb értelmében gentlemannek kell lennie. Erre nagy súlyt helyezendő.

b) Minthogy az illető tanárnak az úgynevezett jobb körökben kell forognia, több európai nyelvet kell beszélnie.

c) A tanfolyam négy hónapig tart s a tanárnak március hó végén, de legkésőbbén április hó elején meg kell kezdenie a tanítást.

*Kano*, a *Mekino* levelében említett tanárul engem szemelt ki, megkérdezett tehát, hogy elfogadnám-e a meghívást? A válasz megadásánál a következő körülményeket kellett fontolóra vennem: *Kano* jelenleg az egyedüli tekintély e művészet terén; nyolcezernél több tanítványt vallhat magáénak, a kiket ő maga,

személyesen tanított s háromezernél többre becsülhető, azon régibb tanítványainak száma, a kik e művészetben diplomát is nyertek; azok gárdája pedig, a kiket az ő régibb tanítványai oktattak ki e művészet mesterfogásaira — megszámlálhatatlan tömeget tesz ki. Sőt mondhatom, hogy a közép- és felsőiskolákban, kaszárnyákban és a rendőrségnél mindazok az ifjak, a kik az átlagosnál nagyobb erőnek és egészségnek örvendenek, közvetve mind az ő tanítványai. Vannak tanítványai Chinában, Amerikában és más országokban. Azok közül egyet tanítóul kiszemelni: nem is okozhat nagy nehézséget.

Ámbátor nagy általánosságban nem ütközhetik nehézségbe egy ily tanító kiszemelése, mindazonáltal Szemere Miklós feltevélei közül a b) és c) pont teljesítése *Kanonak* sok fejtörést okozhatott, mert a *judo* hivatásos mesterei között nagyon kevés akad, a ki idegen nyelveket tud, de viszont azok között, a kik a *judo* tanítását nem hivatásszerűleg űzik, sok olyan van, a ki az idegen nyelvek tudományában és *judo* a művészetében egyaránt járatos. De az utóbbiaknak már meg van a maguk hivatásuk a *judon* kívül, nagy részük már fontos állást tölt be, nem könnyű dolog tehát azok közül csak egyet is megnyerni annak az eszmének, hogy négy hónapra Budapestre utazzék.

Az említetteket figyelembe véve, *Kano* valószínűleg így gondolkodhatott felőlem:

1. Én, mint tanár, az ő fenhatósága alatt állok s így — természetesen az én előzetes beleegyezésemmel — e tekintetben „hivatalból” rendelkezik velem.

2. Minthogy e művészetet öt éven át az ő vezetése mellett sajátítottam el, sőt a diplomát is megszereztem, a kezdőket minden nagyobb nehézség nélkül tanítani képes vagyok.



3. A pedagógia és didaktika szakmájában végzett tanulmányaim folytán talán sikerül valahogy megtalálni a megoldását annak, hogy miként lehet rövid négy hónap leforgása alatt e művészet alapjait lerakni.

„Ügyes judo-tanár!” Hogy adhatom ki magamat annak? „Az idegen nyelvekben járatos!” Nem kell-e szégyenkezni? — így elmélkedtem.

Ösmerve a feltételeket, gondolkodóba estem, hogy vajjon eleget tudok-e tenni Szemere Miklós kívánságainak? E kételkedéshez járult még az is, hogy a kiküldetés elfogadásával állásomat négy hónapra el kell hagynom és ezen négy hónap alatt nehéz, fárasztó munkát kell végezni.

Tanártársaim és barátaim hallottak a dologról és élükön *Kanóval* rábeszéltek, hogy fogadjam el a felkinált állást, mert ezzel a magyaroknak szimpátiájukért ellenszolgálatot nyújtok és egyszersmind a japán kulturának egy darabját ott ismertté teszem.

Ily körülmények között végre is el kellett magamat határoznom, hogy aggályaim ellenére is elfogadom a meghívást és a szóban forgó feladat teljesítésének szentelem magamat. Útra-kelesemkor a napilapokban és a folyóiratokban cikkek jelentek meg, a melyek az én missziómat kedvező alkalomként fogták fel arra, hogy az európaiak a japánok jellemképzésének művészetébe bepillantást nyerhessenek és a lelkemre kötötték, hogy tőlem telhetőleg igyekezzem a magyarok szimpátiájának megfelelni.

Honfitársaim legmelegebb rokonszenvének megnyilvánulásai közepette búcsúztam el Japántól és a midőn április hó végén ide megérkeztem, a legszivesebb fogadtatásra találtam.

Az idő múlt — és a négy hónapi munka gyümölcseképen, hála Szemere Miklós áldozatkészségének és az egyetemi hall-

gatók, katonatisztek, rendőrtisztviselők s középiskolai tanulók buzgalmának — bemutattam a judo alapelveit.

Ha azonban arra gondolok, hogy Japánban milyen arányokban gyakorolják e művészetet, sajnálattal kell kijelentennem, hogy az itteni viszonyok e tekintetben nem valami kedvezőek.

Japánban csaknem minden középiskolai növendék, a ki közepes testalkattal bír, már 14—15 éves korában tanulja e művészetet, és a kiképzésük 4—5 évig, de sok esetben 10 évig is eltart. Nemcsak hogy minden áldott nap gyakorlatoznak, hanem azonkívül még a hideg tűrésére, bátorságuk növelésére szolgáló gyakorlatokat, *vizsga-gyakorlatokat* tartanak és a *vörösek és fehérek küzdelmét* vívják ki.

December hó végétől kezdve, január havában, tehát az év leghidegebb szakában, a legnagyobb fagyban és hidegben már hajnali négy órakor felkelnek Nippon kicsiny fiai s a gyakorlóteremben összegyűlnek; egy-egy gyermek egymásután tíz ellenfelével gyakorolja magát (*1. kép*); gyakorlat után hideg vízben megfürdenek, virradatkor elhagyják a termet és ki-ki a maga iskolájába siet. Ez a training harminc napon át tart és a megkezdésénél mindegyikük megesküszik arra, hogy hiányozni nem fog soha. *Mindez a hideg tűrésének gyakorlását célozza.*

Koromsötét éjszakán a tizenhatéves fiúnak erdőn, mezőn át kísérteties temetőhöz vagy elhagyott templomhoz kell mennie. Útközben különböző ijesztő dolgok kísértik, úgy hogy gyermeknek bizony nagy bátorságra van szüksége, hogy útját folytassa. A mikor végre megérkezik a kietlen helyre, valami tárgyat kell onnan elvinnie, bizonyítékaul annak, hogy tényleg ott járt. *Ez a bátorság növelésére szolgáló gyakorlat.*

Az összes gyakorlatozók két csoportba : a *vörösek és fehérek* csoportjába osztatnak be. A leggyöngébben kezdve, az ellentétes csoport egy-egy tagjával birkózik a trainirozó. Ha legyőzik, a társa áll be helyette és megküzd a győztesrel és így tovább folyik a küzdelem. Mindegyik a legjobb tudásától telhetőleg dolgozik. *Ez az úgynevezett vörösek és fehérek küzdelme.*

Ezeket a gyakorlatokat 3, 5, de gyakran 10 éven át is folytatják és a megszokás idővel második természetükké válik. Türelmet, bátorságot, hidegvérűséget, baráti érzést és egyéb erényeket sajátítanak így el és felnőtt korukban bármily ellenségtől sem félnek, nyugodt egykedvűséggel haladnak az élet útjain a halálig és ugyanoly nyugalommal látják a szerencsétlenségben a szerencsét és mindenekfölött élvezik a kitünő egészség örömeit.

Ilyképen összehasonlítva a magyar viszonyokat a hazám-beliekkel, megállapíthatom, hogy az itteni állapotok a *judo* tökéletes kifejlődéséhez bizony nem igen alkalmasak. Állandó érdeklődést és megkívánt odaadást e téren nem igen remélhetünk. Igaz ugyan hogy a rendelkezésemre állott helyiség (a *Budapesti Egyetemi Athletikai Club* lágymányosi sporttelepének clubháza) szűk volt arra, hogy a tanulni vágyók tömegét befogadhatta volna. De erre nem akarok sok szót vesztegetni. Egyetlen kívánságom az, hogy *Szemere Miklós* dicséretes kezdeményezése kiinduló pontja legyen annak, hogy egykor nemcsak Magyarországon, hanem Európa valamennyi országában a jellemképzés terén a *judo*, mint komoly pedagógiai eszköz ismertessék el.

Könyvecskémnek az a célja, hogy egyrészt a sajnálatosan rövid időre szabott oktatásomat kiegészítse, másrészt pedig azt célozza, hogy a magyarok, mint a komoly hivatású *judo-iskolának* európai előfutárai, e művészet alapjait más országokban is lerakják.

A *judo*-ról, úgy Amerikában, mint Európában több mű jelent meg. Tudomásom szerint ezek egynémelyike e művészetnek csak egy részét ismerteti, a többi pedig nem a modern, hanem bombasztikus frázisokban a régi *jiujitsu*-iskolával foglalkozik. Vannak ezenkívül még terjedelmes művek, a melyeket teljesen avatatlanok írtak és nagyjából tréfás tartalmúak. Sajnos, az ilyen művek a mi komoly hivatású *judonk*-nak csak ártalmára vannak.

Ezen könyvemhez *Kano* tanáromnak a *Kokushi* c. folyóiratban megjelent értekezéseiből, *Arima*-nak *Judo dsukvai* c. művéből, egyéb művekből és a saját tapasztalataimból merítettem az anyagot.

Egyszerűen igyekeztem írni és óvatosan kerültem a bombasztikus kifejezéseket. Nyugodt lelkiismerettel adhatnám könyvemnek ezt a címet: „*A modern japáni pedagógiai és szisztematikus judo vezérkönyve*“.

Szép Magyarország fiai, ki kételkednék abban, hogy önök mindenha a nemzeti karakter fejlesztésére fognak törekedni és a nemzeti fellendülés ügyét szívükön fogják viselni?!

Nagy örömemre szolgálna, ha a budapesti egyetem ifjúsága és azok az urak, a kik a *judo* művészetét elsajátították tőlem, ezen könyv nyomán e téren szerzett ügyességüket tovább fejlesztenék, ha a *judo*-t mint nevelési módszert alkalmaznák s pláne, ha ilyennemű tanulmányok céljából Japánba utaznának. Tanulmányaik értékesítése az egész emberiség javára szolgálna.

Miután még *Ő Felségének*, a magyarok királyának, *Szemere Miklósnak* és ittlévő összes ismerőseimnek szerencsét és áldást kívánok — útjára bocsátom könyvemet.

Budapesten, 1907. nyarán.

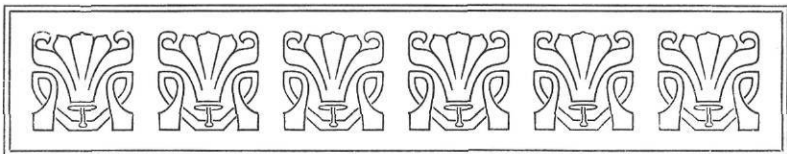
SASAKI KICHISABURO.



ELSŐ RÉSZ.

A JUDO-RÓL ÁLTALÁBAN.





## I. A jiujitsu és a judo.



*jiujitsu*, illetve annak tökéletesített módszere: a *judo* az a művészet, a melylyel fegyver nélkül, csupán a természetes emberi erőre és ügyességre támaszkodva az erősebb ellen védekezni tudunk s a melylyel ellenfelünket könnyűszerrel legyőzhetjük. Ezt a művészetet a japánok *jiujitsu*-nak, *taijitsu*-nak vagy *javará*-nak nevezik.

Azelőtt mester vezetése nélkül senkinek sem volt szabad e művészetet tanulnia. 1888—1898 óta a tanítása szélesebb körben terjedt el és az említett korlátozás alúl fölszabadult. Ennek folytán sokszor megtörtént, hogy olyanok, a kik e művészet terén maguk is járatlanok voltak, másokat tanígtattak és tanítás közben növendékeiknek fájdalmat, sőt gyakran sérülést is okoztak, mert azok a „mesterek“ tanítványaikat nem e művészet segélyével, hanem erőszak alkalmazásával igyekeztek földhöz teremteni. Akkor még ugyanis az az iskola virágzott, a melynél az ellenfelek egymás nyakát szorongatták, egymást nagy erővel forgatták és a testnek oly részeit támadták meg, a melyek sérülése végzetessé válhatott. Ez az oka annak, hogy a *jiujitsu*-t általánosságban nyersnek és



veszélyesnek tartották. De még nagyobb visszaéléseket is követtek el e művészet nevében: egyes helyiségekben a *jiujitsu*-t, belépő-díj ellenében, mint látványosságot, mutogatták a publikumnak. Ilyen körülmények között persze, hogy mind kevesebbre becsülték azt, sőt utoljára már egyenesen megvetéssel sújtották.

Az az iskola, a melynek én a híve vagyok, tudományos alaptételekre van felépítve és egyetlenegy veszélyes fogást sem vett föl a tantervébe: csak nemes és hasznos fogásokat tanít; nemcsak a győzelem kivívására törekszik, hanem a test és szellem kiképzésére is kiváló gondot fordít.

Ez a tökéletesített iskola tehát a kultúra követelményeivel lépést tart; reá nézve csak hátrányos volna tehát, ha a másik fajtával ugyanegynek tekintetnék, mert iskolám továbbfejlődése elé gátat vetne.

Megkülönböztetésül tehát a mi iskolánknak a *judo* nevet adták, mert ezt az elnevezést annak idején a *jiujitsu*-nak egy oly iskolája viselte, a mely e művészet terén nagy érdemeket szerzett. *Kano*, iskolánk megalapítója, az említett régi iskola érdemeinek megörökítése végett újíttotta fel a régi *judo* nevet. *Kano* nevét az ő *judo*-intézetének címéhez rendszerint hozzá szokták tenni s így a mi iskolánknak *Kodokanjudo* a teljes neve. Ha e könyvecskémben a *judo* kifejezést használom, az alatt mindig a *Kodokanjudo* értendő. Minden más iskolát *jiujitsu*-nak nevezek.

## II. A judo eredete és fejlődése.

A japán nép a hűbériség korszakában négy kasztra oszlott, nevezetesen a *samurai*-ra, vagyis a *harcosok* osztályára, a *parasztok*, *kézművesek* és *kereskedők* osztályára. A lovagok (harcosok) kasztja vitte a vezető szerepet s a többi osztályok védője volt, ugyanúgy, mint a mai katonaság; hivatásuk öröklött volt. A *samurai*-ba tartozók a harcászati művészet különböző ágaiban folytonosan gyakorolták magukat és eképen úgy testi, mint szellemi tekintetben magasfokú kiképzést nyertek. Az akkori harcászati művészet vívason és céllövésen kívül, lovaglásból és *jiujitsu*-ból állott. A *jiujitsu*-val rokon művészetek voltak a *taijitsu*, *vajitsu*, *torite*, *kogusoku*, *kempo*, *hakuda*, *kumiuchi*, *shuhak*, *judo* stb. Ezek egynémelyike ugyanazon módszert követte, csak más-más nevet viselt, míg egynéhányuk, azonos nevük ellenére is, különböző irányt képviselt. Ezért oly nehéz őket egymástól megkülönböztetni. A *torite*-nak és a *kogusoku*-nak az ellenfél lefogása, a *jiujitsu*-nak az ellenfél ledobása és megölése volt a célja, míg a *kempo* és a *hakuda* lényege az ütésben és öklelésben állott. Ezek a különböző iskolák egyben voltak megegyezők, tudniillik abban, hogy mindegyik arra tanított: miként támadhatjuk meg ellenfelünket fegyver nélkül, vagy hogy rövid fegyverrel miként győzhetjük le a hosszú fegyvert hordozó ellenséget.

Értelmes mesterek egész életüket e művészet tanulmányozásának szentelték és ezenközben nemcsak annak a módját eszelték ki, hogy ügyes mozdulatokkal (*hayavazá*-val) és erővel miként lehet az ellenfelet legyőzni, hanem rendszerbe foglalták még azt is: miként kell grációzan mozogni, miképen lehet bátorságra szert tenni és hogyan kell előrenyomulni és hátrálni?

Az emberbe bele van oltva az a természeti ösztön, hogy ellenségének támadásai ellen védekezzék, nem csoda tehát, hogy világszerte mindenütt kifejlődött az a művészet, a melynek az a hivatása, hogy az ellene támadót fegyver nélkül is ártalmatlanná tegye; de ezt a művészetet sehol a világon a tökély olyan magas fokára nem emelték, mint Japánban.

A *jiujitsu* eredetét illetőleg eltérők a nézetek. Egyesek azt állítják, hogy ennek a művészetnek egy kínai ember volna az ősapja, a ki a *Ming-dinasztia* idejében került Japánba. Mások szerint egy *nagasaki*-i születésű japán: *Akiyama Shirobei* volt az, a ki a *hakuda* művészetét Kinában eltanulta és Japánba behozta volt. Ezekkel szemben vannak olyanok, a kik azon a véleményen vannak, hogy a *jiujitsu* teljesen japán találmány volna.

A kínai *Chingenpin*, *Manji* uralkodásának második évében telepedett le Japánban és *Kvambun* uralkodásának tizenegyedik évében halt meg. *Kokubuni* azabu-i (yedo-i) templomában három samurait: *Fukuno Shichiroemon*-t, *Miura Yojiemon*-t és *Isogai Jirozaimon*-t megtanította a *jiujitsu* három fogására. Ezek megtanulván azt a három fogást, mesterek lettek az ő iskolájában. Az a három fogás azonban a *hakuda* fogásai, az úgynevezett *atemi*-féle fogások lehettek, a melylyel az ellenfelet, bizonyos testrészén megütve, meg lehetett ölni. Az a nézet tehát, hogy a *jiujitsu* iskolájának megalapítói a kínaiak volnának — tévedésen alapszik. Az azonban tagadhatatlan, hogy a kínaiak, az ő tanításukkal, valamelyes hatást gyakoroltak reá.

A mi a második nézetet illeti — tudniillik azt, hogy *Akiyama Shirobei*, egy *nagasaki*-i eredetű orvos, a Kinában eltanult *hakuda* művészetéből kiindulva, alapította volna meg a *jiujitsu*-iskolát — azt a *Shinyoryu-jiujitsu*-iskolán kívül egy iskola sem

vallja. Ez a nézet már azért sem fogadható el, mert a kínai eredetű *kempo* és *hakuda* kizárólag ütésből és öklelésből állanak.

Általában mi az oka annak, hogy *jiujitsu* eredetének gyökeireit a kínaiaknál keresik? A saját ideánkat néha más ideájaként tüntetjük fel, hogy azzal a saját eszménknek, nézetünknek értéket, tekintélyt kölcsönözzünk. A japánok azelőtt a kínaiakat épűgy, mint később az európaikat, nagyon tisztelték, becsülték, sőt csodálták, mindent készpénznek vettek tehát, a mit a kínaiak mondtak. Épen így vagyunk azzal a nézettel is, hogy a *jiujitsu* a kínaiaktól származik: a kínaiak magukénak vallották a *jiujitsut*, a régi japánok pedig szívesen egyeztek bele az eltulajdonításba. A kínaiak állítása azonban nem felel meg a valóságnak. Már abban a *Kuyamigusa* című könyvecskében, a mely három évvel a kínai *Chingenpin* szereplése előtt jelent meg (azaz *Shoho* negyedik esztendejében), megtaláljuk a *yavara* és *torite* kifejezéseket. Még régibb eredetű könyvekben a *Kumiuchi* szó is szerepel. Így tehát teljes joggal hihetjük azt, hogy a *jiujitsut* Japánban már a legrégibb időkben is űzték. *Takenouchi Hisamori*, a *Takenouchi-iskola* megalapítója, már *Temmo* korában élt; iskoláját a *jiujitsu* valamennyi mestere egyértelműleg a legrégibbnek tartja. E ténnyel szemben immár senki sem tagadhatja, hogy a *jiujitsu* Japánban már a kínai *Chingenpin* megjelenése előtt virágzásnak örvendett.

De a fentebbi adatok még azt is bizonyítják, hogy a japánok ezt a művészetet minden idegen beavatkozás nélkül találták ki. Sőt következtetéseinkben tovább menve, még azt is bebizonyíthatjuk, hogy a *jiujitsu* eredete az ősidőkbe nyúlik vissza, habár a *jiujitsu*-ra vagy *taijitsu*-ra vonatkozólag határozott kifejezéseket a régi írásokban nem is találhatunk. A monda szerint *Nomino Sokune* és *Taimano Kehaya Suinin* császár színe előtt

viaskodtak. Szembe állottak egymással és lábaikkal támadták egymást, a míg végre az előbbi az utóbbit oldalbordáira irányzott rugással megölte. Ebből származott légyen a japáni birkózás: a *sumo*. Akkor a *sumo* és a *jiujitsu* között különbség nem volt. A küzdelem módja után ítélve azonban, sokkal inkább hasonlíthatott az a birkózás a *jiujitsu*-hoz, mint a mai *sumo*-hoz, mert egyik a másik fölött halálos lábrúgással győzedelmeskedett.

A pusztá kézzel vívott küzdelem művészete a középkorban mindinkább a csatatéren fejlődött tovább. E művészet segítségével a gyöngébbek legyőzhették az erősebbeket. A *samuraim* épen azért gyakorolták e művészetet, hogy a csatamezőn érdemet szerezzenek és dicsőséget arassanak. Ez a művészet azután két ágra szakadt: a *sumo*-ra és a *jiujitsu*-ra. De minthogy a *sumo*-nak a csatatéren kevés értéke volt, azt csak szórakozásként üzték. A másik ága, tudniillik a *jiujitsu*, az által, hogy az ember azt a praktikus téren is érvényesítheti, csodálatos módon fellendült.

A *jiujitsu* ma már nemcsak a földhözvágás, illetve győznytudás művészete, hanem sokkal inkább az ügyesség fokozását és a test harmonikus mozgását célozza, de egyidejűleg a karakter és erkölcs fejlesztésére is gondot fordít.

Mielőtt a *Kodokan-judo-iskolájának* történetéről beszélnék, az ahoz közel álló két más iskola történetéből kívánok egyet s mást papírra vetni.

## 1. Kitoryu. (A kito-iskola.)

Ezen iskola megalapítója, a kitori-i születésű *Terada Kanemon*, *Kyogok Tangono* kormányzása idején *samurai* volt. Művésztünket először *Terada Heemon*-nál a *Fukuno-iskolában* tanul-

mányozta, a mely iskolának megalapítója, *Fukuno*, a *kempo*-t a kínai *Chingenpin*-től tanulta volt. Azután különböző módon tovább tanulmányozta e művészetet és mikor azt már tökéletesen elsajátította, *kitoryu* névvel megalapította iskoláját. Ebben az iskolában az ellenfél ledobásának művészetére helyezték a fősúlyt; szabályai nincsenek alatomosságra bazirozva és sokkal szebbek, mint a többi hasonló iskolák szabályai.

## 2. Tenshin shinyoryu. (A tenshin shinyo-iskola.)

Ezen iskolát *Iso Mataemon* alapította, a ki *Matzujama*-ból, *Ise* tartományból származott.

Már kora ifjúságától kezdve szerette a hadi művészeteket. Tizenöt éves korában *Yedo*-ba ment és a *Joshinryu*-iskolában az ottani *jiujitsu*-mesternél, *Hitotsuyanagi Oribé*-nél és később a *Shinyo Shindoryu*-iskolában tanult; e művészetben tökéletesen kiképezvén magát, sok-sok tartományt bevándorolt. Midőn épen *Kusatsu* városkában tanított, a városka népét rablók tartották rettegésben; mintegy százán lehettek, a kik a város élet- és vagyonbiztonságát veszélyeztették. A mi *jiujitsu* - mesterünk ezt nem nézhette ölbe tett kezekkel és egy szép napon tanítványaival együtt megtámadta a rablókat és megfutamodásra kényszerítette őket. Ezzel a cselekedetével sok emberi életet mentett meg. Ez alkalommal jött rá az *atemi*-fogásra, a minek az a lényege, hogy a test bizonyos részeire mért ütésekkel az ellenfelet meg lehet ölni. Ezen fogások tanulmányozása végett — természetesen megfelelő óvatossággal — tanítványaival kísérletezett. Később két iskolát: a *Yoshinryu*-t és a *Shinyo-Shindoryu*-t egyesítette és

ezzel egy újabb iskolát alapított és azt *tenshin shinyoryu-iskolának* nevezte el. Sok hányattatás után végre visszaérkezett *Yedoba* s ott, iskolájában tanítgatván, nagy hírnévre tett szert.

### 3. A kodokanjudo-iskola.

A. *kodokanjudo* - intézet megalapítója és fő-főmestere, a tokiói felsőbb tanítóképző igazgatója: *Jigoro Kano* (2. kép) *Mikage*-ban, *Settsu* tartományban született. Szüleitől szilárd karaktert, de gyöngye testalkatot örökölt. Ennek a tudatára ébredve, szellemileg és testileg egyaránt ki akarta magát képezni. Húsz éves korában a *tenshin-shinyoryu*-iskolában *Fukuda Hachinosuke*-nél, *Iso Mataemon* egy tanítványánál kezdett tanulni, a kinek halála után a *honryu*-iskolában, *Iso Masatomo* vezetése mellett folytatta tanulmányait. Ez is elhalálozván, a *Kitoryu*-iskola mesterének, *Jibuko Tsunetoki*-nak vezetése mellett tanult tovább. Ily módon e művészet terén a legalaposabb tudást szerezte meg. E művészet terén elért haladásával egyidejűleg, testalkatán is feltűnő változást észlelt: izmai gyönyörűen kifejlődtek. Már 15 éves korában kialakult agyában a *judo* terve. Majd később, szabad idejében, a mit hivatalos elfoglaltsága közepette szakíthatott magának, lakóhelyén: az *Eishoji* templomnak egy 12 darab gyékénynyel befödött szobájában, néhány tanítványát és ismerőseit a *judora* tanítgatta.

Ez abban az időben történt, a mikor általános volt az elpuhultság és az ifjak csekély töredéke szánta magát a hadi művészetek tanulmányozására. Ismerősei körében a *judo*-t, mint a test gyakorlásának leghatásosabb módját lelkesen propagálta, hang-



2. Jigoro Kano, a judo alapítója.



súlyozván, hogy ez a módszer a tanulóra nézve fájdalommal nem jár és teljesen veszélytelen.

Ily módon törekedett a fiatalságot tespedéséből felrázni.

Ezenközben művészetében hovatovább tökéletesítette magát. Ha más iskolák mestereivel találkozott, tanításaikat jól megfigyelte. A *jiujitsu-iskolára* vonatkozólag a maga tanulságára számos dokumentumot gyűjtött össze és 18 éves korában már megalapíthatta *judo-iskoláját*. A nevelésre vonatkozó irányelvei mindinkább ismertebbek lettek és a szülők mind többen és többen küldték gyermekeiket az ő intézetébe. A *judo* hívei rohamosan szaporodtak.

*Kodokan-intézet*e a *Shimotomisaka*-utczában, a *Koishikava*-kerületben van; egy 100 gyékénynyel ellátott gyakorló teremmel rendelkezik és nyolcezernél több a tanítványa. Fontosabb iskolákban mindenütt a *kodokan-intézet* kiképzett tanítványai tanítják a *judo-t*. Sok magasállású hivatalnok és magánember tanulja e művészetet, sőt még hercegek is akadnak a tanítványok sorában.

Külföldiek is tanulják a *judo-t*. *Mr. Roosevelt*, az észak-amerikai Egyesült-Államok elnöke, 1905. év márczius havában *Yamashitát*, *Kano* egyik jeles tanítványát szerződtette a célból, hogy őt e művészet titkaiba beavassa.

Néhány év óta a *judo* a nők testi és szellemi kiképzésénél is szerepet játszik. Egy iskola sem ért el olyan sikereket, mint a modern szellemű *judo*.

Mióta a *kodokan-intézet* a *judo* nevet népszerűvé tette, más iskolák is *judo*-nak keresztelik el az ő művészetüket, holott az volna a helyes állapot, ha minden iskola megkülönböztetett nevet viselne. Innen ered az, hogy ma a *jiujitsu-t* és a *judo-t* azonegynek tartják és a kettőt lépten-nyomon összetévesztik.

### III. A judo célja.



testileg erősek erejüket nem tudják kihasználni, ha a kellő „fogásokat“ nem ismerik, viszont a fogások művészetében járatos egyének sem tudják a fogásaikat alkalmazni, ha megfelelő testi erővel nem rendelkeznek.

Sőt, a kik a szóban forgó művészet terén járatosak is és megfelelő erővel is rendelkeznek, még azok sem tudnak kellő eredményt felmutatni, ha a cselekvés forrása: a szellemük, a lelkük nem eléggé iskolázott. A veszélyben elvesztik lélekjelenlétüket és határozatlanokká válnak. Ezért a *judo* tulajdonképeni célja az, hogy ez a három faktor: a testi erő, a művészet és a lélek harmonikusan képeztessék ki.

#### 1. A judo, mint testfejlesztési módszer.

Senki sem vonhatja kétségbe azt, hogy a testi erő kifejlesztésére és főtartására a táplálkozás és a mozgás nélkülözhetetlenül szükségesek. A testgyakorlás modern nevei között a gimnasztika különböző ágai: a sportok azok, a melyek speciális előnyeik miatt nagyra becsülendők. Melyek hát azok az előnyök, a melyek a *judo*-t becsessé teszik?

A *judo* képesít bennünket arra, hogy bármilyen fogásokat alkalmazó, akármilyen helyzetben levő, bármifajta ellenséggel szembeszállhassunk. Az által, hogy a testünket tetőtől-talpig foglalkoztatjuk, a midőn ellenfelünket lökjük, húzzuk, feltartjuk, nyomjuk, dobjuk, ugrunk stb. e művészet a testünket nemcsak hogy harmonikusan fejleszti, (tehát nem egyoldalúlag, mint más mechanikai gyakorlat), hanem erősíti és mozgékonyabbá is teszi azt.

Más egyoldalú mechanikai gyakorlatokat ez utóbbi tekintetben is messze túlszárnyalja, mert azok által hasonló ügyességre szert alig tehetünk.

Azon mozgékonyság jellemzésére, a melyet a *judo* által szerezhethünk, megemlítem, hogy azok, a kik e művészet révén képezték ki a testüket, esésnél, kocsi-felborulásnál, lóról való lefordulásnál ép bőrrel menekülnek ki a bajból.

A *judo* által harmonikusan erőssé, mozgékonyná fejleszthetjük a testünket, tehát a testi nevelés hatásos módjának tekinthetjük. A *judo*-nak még más előnyei is vannak. A base-ball championtól, a futóbajnoktól, sőt még a tornatanároktól (!) sem kell félnünk, de a *judoban* jártas egyéntől joggal félhetünk. Még csak fel se vehetjük vele a küzdelmet s ha útítársunkká szegődik, biztonságban érezhetjük magunkat, mert rablóktól nem kell tartanunk, hiszen a kísérőnket olybá tekinthetjük, mintha a védelmünkre szolgáló fegyver volna. Száz szónak is egy a vége: a ki a *judo* terén járatos az, mint barát, valóságos védőangyal, mint ellenség rettenetes ellenfél, sőt valóságos ördög. Miért? Mert nemcsak erős és fürge az illető, hanem egy olyan művészet is van a hatalmában, a melynek révén szükség esetén pusztá kézzel többeket is megfutamodásra kényszeríthet.

## 2. A judo, mint az ellenfél legyőzésének eszköze.

A fontosabb fogások száma — a melyeket a következőkben ismertetni fogok — mintegy százra rúg, de ha a kevésbbé fontosabb és nehezebb fogásokat is hozzászámítom, ez a szám megkétszereződik, sőt megháromszorozódik.

E fogások mind-mind fizikai törvényekre vannak alapítva; a legcsekélyebb erő kifejtéssel egy magunknál sokkal erősebbet is ledobhatunk, lenyomhatunk (szükség esetén megölhetünk), mert a *judo*-nál magát az ellenfél erejét is kihasználjuk. Ha ezt a művészetet elsajátítottuk, olyan helyeken is, a melyek az embert általában félelemre szokták gerjeszteni, mint például: csatatereken, felderítő szolgálatnál, minden félelemérzet nélkül járhatunk-kelhetünk, nyomozó utakra minden aggodalom nélkül vállalkozhatunk; részegek, rablók és más eféle alakok nem ijeszthetnek meg bennünket.

Európában és Amerikában már régóta vívnak és boxolnak. E művészetek értékét nem akarom lekicsinyelni akkor, a midőn a *judo*-t magasztalom, de azt a kijelentést bátran megkockáztathatom, hogy e művészetekkel összevetve a *judo*-t tartom a legexaktabbnak, a legügyesebbnek és fogások tekintetében a legváltozatosabbnak; ezt mindenki belátja, a ki abban a helyzetben van, hogy a *judo*-t más efajta művészetekkel összehasonlíthatja.

### 3. A judo, mint a lélek és a jellem fejlesztője.

A testi erő és az elsajátított művészet nem egyebek holt tőkénél, ha a lélek, a szellemi erő nincs kellőleg kiképezve. Erősen fejlett szellemi erő nélkül erőnket és művészetünket lélekjelenléttel és találékonysággal érvényesíteni nem tudjuk.

Hogy a gyöngye ellenfelet semmibe ne vegyük, az erős ellenféltől ne ijedjünk meg s hogy a győzelmet mindenkor magunk számára biztosítsuk — ahhoz mindig lelki erő kell.

Ebből látható, hogy a *judo* nem annyira a nagyobb testi erő elérését és nem tisztán e művészet elsajátítását célozza, hanem sokkal inkább a karakter fejlesztésére szolgál.

Ez okból *Japánban* a *judo* nem csak sport, a melynek szórakozás a célja, hanem olyan pöröly, a mely a tanítvány testét és lelkét keményre kovácsolja. A *judo*-t mindig komolyan kell üzni. Ezért a *judo* mestereinek a következőkre kell ügyelniök:

1. Meg kell figyelniök, hogy tanítványaik testük gyakorlására gondot fordítanak-e és a jó szokások elsajátítására megvan-e a hajlandóságuk?

2. Tanítványaikat az elpuhulástól óvniok kell és ügyelniök kell arra, hogy azok az egyszerűség, a nyílt fellépés és bátorság erőnyeit egy pillanatra se tévesszék szem elől.

3. Meg kell figyelniök, hogy tanítványaik minden pillanatban készek-e az igazság védelmére kelni és hogy a becsület megőrzésén és a dicsőség szerzésén kívül készek-e arra a lovagias cselekedetre is, hogy szükség esetén a gyengét megvédelmezzék s a jogtalan erőszakoskodót letorkolják?

4. Meg kell figyelniök, hogy tanítványaik a pártatlanság és a becsületesség hívei-e s hogy sohasem viselkednek-e gyáván, avagy hányaveti módon?

5. Meg kell végül figyelniök, hogy tanítványaik egymással szemben udvariasak és előzékenyek-e s hogy elég nagylelkűek-e ahhoz, hogy ellenfelüket tisztelni és becsülni tudják?

Mindezek nagyon fontos dolgok, a melyekre a *judo*-nál törekedni kell, de mindamelllett mellékesek; mint fődologra, a következő négy szempontra akarom felhívni a figyelmüket:

1. Mindenekelőtt fontos azon képesség megszerzése, *hogy a helyzetet gyorsan és világosan tudjuk felfogni és áttekinteni.* Ebben a tekintetben a *judo* hasonlít a víváshoz és a boxoláshoz, de ezt a képességet a *judo* által jobban megszerezhetjük. Míg ama két sportnál csak bizonyos testmozdulatokra kell ügyelnünk, addig a *judo*-nál az ellenfél egész testét éber figyelemmel kell kísérnünk, mert ellenfelünk tetszésszerű állásban támadhat, a szerint, a mint erős vagy gyenge az illető, nyugodt avagy ingerült. Támadásának módja függ továbbá attól is, hogy testének milyen helyzetében mutat védtelen pontokat, milyen a környezete s hogy miképen bírható rá elfoglalt állásának megváltoztatására stb. Mindezt minden pillanatban szem előtt kell tartanunk.

Az, a ki a *judo*-ban *kellőleg* jártas, egy szempillantás alatt tisztában van azzal, hogy ellenfele milyen fogást akar alkalmazni, milyen fogással tud leginkább védekezni s végül, hogy miként csálhatja törbe az ellenfelét.

2. A *bátorság növelése* azért fontos, hogy a kedvező alkalmakat ne mulasszuk el s hogy szándékunkat bátran végrehajthassuk. Abban a pillanatban, a midőn a saját helyzetünkkel és az ellenfelünk helyzetével tisztába jöttünk, minden erőnket összeszedve és félelmet nem ismerve kell munkához fogunk. A *judo*-nál ezen „készséget“ minden áldott nap gyakoroljuk.

3. A *hidegvér megszerzése.* Az ellenfél testmozdulatait pontosan megfigyelni, a kedvező alkalmat hirtelen kihasználni csak akkor tudjuk, ha nyugodtak, öntudatosak tudunk maradni és a bátorságunk nem száll az inunkba. Az igazi bátorság a nyugodtságon alapszik. Ha elvesztjük a fejünket és megijedünk, az erő és a művészet egy fabatkát sem érnek.

Azok, a kiket minden apró-cseprő dolog felizgat és önuralmukat elvesztik, a kik kezeikkel birkóznak, de a hajuk égnek mered, azok nagyon furcsa bátorságot — a mint Japánban mondják: vaddisznó-bátorságot — tanúsítanak, mert azok szívéből hiányzik a nyugodt, a határozott, az igazi bátorság; azok tulajdonképen gyávák és semmire sem használhatók. A mindennapi életben, a gyakorló-teremben, gyakran megesik, hogy az ember ellenfelének lekicsinylése következtében váratlan vereséget szenved, könnyelmű fogás által az ellenfél csapdájába kerül, vagy úgy jár, hogy lélekjelenlétével egy gyenge ellenfél is legyőzi. Ez ösztönözzön bennünket arra, hogy indulataink nyugodtságát mindig megőrizzük.

4. *A türelem fejlesztése.* A növendékek minden nap kell, hogy türelmet gyakoroljanak és azt, némely kivételes esetet leszámítva, sohase veszítsék el. A türelem hiánya sok gonoszságnak, lustaságnak, a testi kiművelés elhanyagolásának és más egyebeknek kútforrása és mint ilyen elítélendő.

A tanítványoknak a mindennapi élet ezer nyomorúságát csüggedés nélkül kell elviselniök, a halálban kell keresniök az életet, a szerencsétlenséget szerencsévé kell átformálniok, hogy így a végleges győzelmet ki tudják vívni. Ajánlatos továbbá, hogy minél több ellenféllel küzdjünk meg, s hogy addig gyakoroljuk magunkat, a míg erőnkből teljesen ki nem fogyunk. Más gyakorlatok, mint például a *hideg ellen való megedződés megszerzése* stb., is mind azt bizonyítják, hogy művészetünknek az a célja, hogy általa az élet nyomorúságait könnyen tudjuk elviselni s hogy a nagyratörekvésre képesítő erőt megszerezzük.

## IV. A gyakorló-hely.

### a) A gyakorló-gyékény. (Tatami.)



yepen, homokban, avagy szőnyegen is üzhetjük a *judo*-t, de mégis csak a *gyakorló-gyékény* (*tatami*), a legjobb erre a célra. A gyakorló-gyékény előnyei a következőkben foglalhatók össze:

1. aránylag erős és tartós;
2. nem lesz hamar poros;
3. jól hallható hangot ad, ha valaki, legyőzetése beismerésének jelzése végett, ráüt.

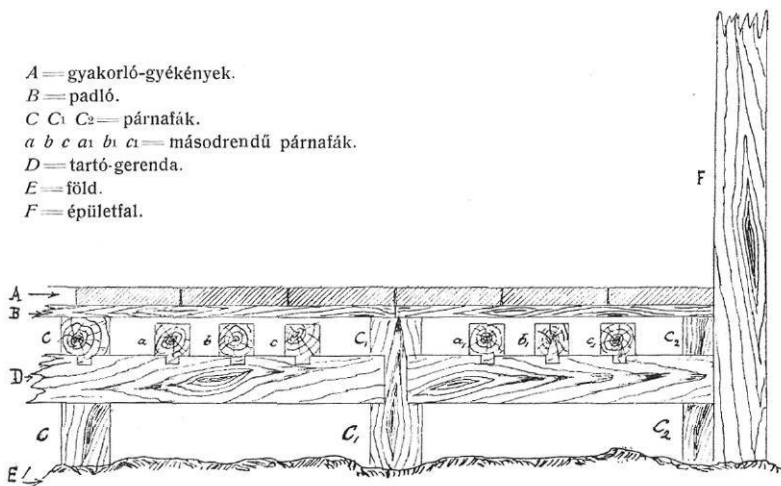
A gyakorló-gyékény, mely alapfonatból és fedőburkolatból áll, egy láb széles, három láb hosszú és mintegy három hüvelyk vastag s lenfonállal összevarrott rizsszalma-fonadék az anyaga. A szalma különböző módon lehet fonva; az a fő, hogy ne legyen túlságosan sűrű a fonása, mert akkor kemény. A szalmafonadék kákaburkolattal (*omote*) van bevonva. (A gyékény a 4. képen jól látható.) E nemben az úgynevezett *ryukiu-omote* a legjobb. A fedőburkolat és az alj tízszerezsen, vagy tizenhatszorosan, párhuzamosan futó lenfonállal van összevarrva. A fonaloknak a fedőburkolaton nem szabad hosszú öltésekkel varrottaknak lenniök, mert akkor a lábújjak könnyen megakadhatnak bennök, különösen akkor, ha már egy kicsit foszlik a gyékény.

### b) A gyakorlótér méretei.

Egy birkozó-pár gyakorlására 6 gyékénynyel beborított (tehát hat láb széles és tizennyolc láb hosszú) terület kell. Oly teremben, a melynek padlóját 20 gyékény fűdi be, egy időben



- A = gyakorló-gyékények.  
 B = padló.  
 C C<sub>1</sub> C<sub>2</sub> = párnafák.  
 a b c a<sub>1</sub> b<sub>1</sub> c<sub>1</sub> = másodrendű párnafák.  
 D = tartó-gerenda.  
 E = föld.  
 F = épületfal.



3. A gyakorló-hely (keresztmetszetben).

két pár gyakorlatozhat, 30 gyékényen 4 pár és 40 gyékényen 6 pár dolgozhat egyidejűleg. Ha kellő felügyelet alatt, jártas és ügyes emberek gyakorolják magukat, a kik vigyázni tudnak arra, hogy össze ne ütközzenek, egy 100 darab gyékénynyel borított padlójú teremben egyidejűleg 30—40 pár is űzheti a judo-t. Tapasztalásból tudom.

### c) A padló. (Yuka.)

A gyékények alatt a padló (3. ábra) van, a minek ruganyosnak kell lennie. Ezért jó, ha a padló deszkából készült s nem kővel vagy téglával kirakott. Ha fenyőfa-padló van, akkor az  $\frac{3}{4}$  hüvelyk vastagságú legyen. Ez alatt vannak a párnafák (netá-k), a melyek ne legyenek vastagok, ha a gyakorló-terem kicsiny;

ha a terem nagy és azt akarjuk, hogy a párnafák kellő erősek legyenek, úgy másodrendű párnafákat kell alkalmaznunk, olyképen, hogy a padló alsó lapja és a másodrendű párnafák teteje között  $1\frac{1}{2}$  hüvelyknyi távolság legyen. A párnafák a padlózatot tartó gerendába vannak illesztve.

Megjegyzem, hogy a gyakorló-terem leírásánál a japán ház padlójának szerkezetét tartottam szem előtt. Az európai házak padlóin kitűnő gyakorló-helyet létesíthetünk, ha a padlóra megfelelő számú matrácot teszünk és arra helyezzük rá a gyékényeket.

#### d) **A gyakorló-terem falai.**

A falhoz való lökésből származó sérülés elkerülése végett a falak deszkával kell, hogy beborítottak legyenek és hegyes oszlopok, kiugrások s ablakok lehetőleg ne legyenek a teremben.

### V. **A gyakorló-ruha.**



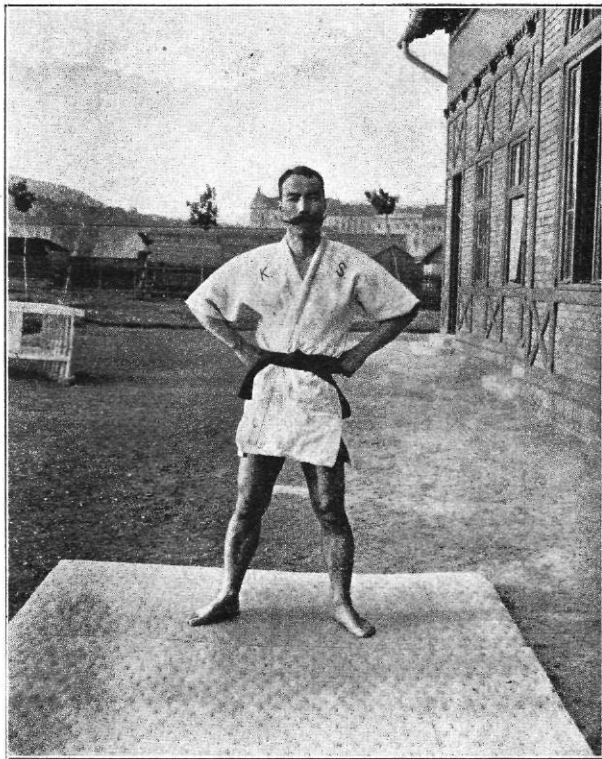
egfelelő gyakorló-ruha (4. kép) a gyakorlatoknál a következő okokból szükséges:

1. Az ember ellenfelét a kosztüménél megfoghatja és levághatja.
2. Az ember magát és ellenfelét a sérülésektől megkímélheti, ha gyakorló-ruhát visel.
3. Kosztüm viselése — megóvja az embert a meghűléstől.
4. Ruha nélkül, egész meztelenül *judozni* — illetlenség.
5. A mindennapi ruha gyakorlás közben könnyen elszakadhat.

### a) **A** gyakorló-kabát.

A kabát úgy készül, hogy két darab fehér gyapotszövetet egymásra varrnak. Háromszoros szövet még tartósabb.

A kabát felső részét, tudniillik azt a részt, a melyik a derék felső részét fedi, fehér pamuttal keresztben sűrűn és szorosan



4. Sasaki Kichisaburo gyakorló-ruhában.

varrják, alul kevésbé sűrűn. Olyan nagyságúra legyen szabva, hogy a hasat egészen befödje és azon felül jobbról és balról, a has fölött egymásra hajtható legyen. Térdig érjen és a kabát újjak a könyökön túl 2 hüvelyknyire érjenek le. A karok olyan szélesek legyenek, hogy az öklöt beléjük lehessen dugni.

### b) **A gyakorló-nadrág. (Shitabaki.)**

A testalkathoz szabják. A szövete ugyanolyan, mint a kabáté; szalaggal van ellátva, a melyet elől összeköt az ember.

A lábikra közepéig érjen és inkább bő, mint szűk legyen. Egyre megy, hogy egy vagy két darabból van-e összevarrva.

### c) **Az öv.**

Az öv oly hatszorosan egymásra tett darab gyapotszövet, a mely fehér fonállal négyszeresen van végigvarrva. Olyan hosszú legyen, hogy kétszeresen a derék körül csavarható és elől összeköthető legyen.

## VI. **A gyakorló-ruha részei.**

Mielőtt a tulajdonképeni művészet tárgyalására áttérnék, a ruházatnak a *judo* szempontjából való fontos részeit rendszerbe foglalva, a következőkben ismertetem :

*A kabát részei :*

*A nyak.* Jobb-oldal.\*

Bal-oldal.

Jobboldali elülső rész.

Baloldali elülső rész.

Hátulsó-rész.

*A címer.* (Monogramm.)

*A vállak.* Jobb váll.

Bal váll.

*A karok.* Jobb-oldal.

Bal-oldal

Jobboldali elülső rész.

Baloldali elülső rész.

Jobboldali középső rész.

Baloldali középső rész.

Hátulsó rész.

Jobboldali hátulsó rész.

Baloldali hátulsó rész.

*A nadrág részei :*

Jobboldali elülső rész.

Baloldali elülső rész.

Baloldali belső rész.

Jobboldali belső rész.

Jobboldali külső rész.

Baloldali külső rész.

Jobboldali hátulsó rész.

Baloldali hátulsó rész.

\* „Jobb-“ és „bal-oldal“ alatt az ellenféllel szemben állva, a kosztümje jobb- és bal-oldalát értjük.

Az öv részei:

Elülső rész.

Hátulsó rész.

Jobboldali rész.

Baloldali rész.

Jobboldali elülső rész.

Jobboldali hátulsó rész.

Baloldali elülső rész.

Baloldali hátulsó rész.

## VII. Hogyan kell megfogni az ellenfél ruháját?



gyakorlásnál az ember legtöbbször úgy tesz, hogy a jobb kezével az ellenfél gallérjának baloldali részét, a baljával pedig a gallér középső részét felül *rendesen* (*jun*) fogja meg. A *rendesen* (*jun*) szónak itt használt értelmét alább érthetően meg fogom magyarázni. A leírt megfogási mód alól természetesen van kivétel is.

### 1. Hogyan kell megfogni a gallért?

Erre nyolcféle mothódus van:

1. Jobb kezemmel ellenfelem kabátgallérjának baloldali részét fogom meg, még pedig *rendesen* (*jun*), a mi azt jelenti, hogy a hüvelykujjamat gallérja belső részébe helyezem el, a többi négy ujjamat pedig kívül hagyom, úgy hogy a kezemfeje látható legyen.

2. Jobb kezemmel megfogom ellenfelem gallérjának baloldali részét, még pedig *visszájáról* (*gyaku*), a mi úgy értendő, hogy négy ujjamat a gallérjába dugom, hüvelykujjamat pedig kívül helyezem el, úgy hogy a tenyerem látható.

3. Jobb kezemmel *rendesen* megfogom ellenfelem gallérjának jobb oldali részét.

4. Ugyanezt *visszájáról* végzem.

5. Bal kezemmel *rendesen* megfogom ellenfelem gallérjának baloldali részét.

6. Ugyanezt *visszájáról* végzem.

7. Bal kezemmel ellenfelem gallérjának jobboldali részét *rendesen* megfogom.

8. Ugyanezt *visszájáról* cselekszem.

## 2. **Hogyan kell megfogni az ellenfél kabátújját?**

1. Az ember rendszerint jobb kézzel *rendesen* megfogja ellenfele bal karját, úgy hogy a kéz feje (felső lapja) kívülről látható legyen.

2. Bal kézzel ugyanúgy megfogom ellenfelem jobb kabátújját.

3. Annak, hogy a kar elülső felső részét hogyan kell megfogni, két módja van. Az egyik az, hogy az ember négy ujját *visszájáról*, vagy pedig a hüvelykujját *rendesen* dugja bele ellenfele kabátújjába. A másik módszert csak tanító útbaigazításával lehet megtanulni, de az is szerfelett könnyű.

## 3. **Hogyan kell megfogni a kabát alsó részét?**

Ezt az eljárást nagyon ritkán alkalmazzuk ; ez okból nem is terjeszkedem ki az ennél követendő módszer fejtegetésére.

## 4. **Hogyan kell megfogni az övet?**

Ellenfelünk övét jobb vagy bal kezünkkel *rendesen* vagy *visszajáról* foghatjuk meg. Például: jobb kezünkkel az öv elülső részét *visszajáról* megfogjuk, úgy hogy négy újjunkat alúlól az öv említett részébe bedugjuk, hüvelykújjunkat pedig az újjak fölébe helyezzük.

*A nadrág megfogása* nagyon ritkán fordul elő, ezért bővebben nem is tárgyalom.

## 5. **A ruha megfogásának általános szabályai.**

Általános szabály az, hogy az ember a fizika törvényeit mindig szem előtt tartva, erejét tőle telhetőleg ellenfele felső testére irányítsa, hogy az illető egyensúlyát elveszítse és súlypontja testén kívül essék. Hogy ne kelljen ellenfelünk fejéhez nyúlunk, az említett célból gallérjánál fogjuk meg. De ha egyszer a gallérjánál fogva jól megragadhatjuk ellenfelünket, jobbra-balra könnyen mozgathatjuk. Ezért helyesen cselekszünk, ha ellenfelünket mindenekelőtt galléron ragadjuk, hogy ilykép mozdulatait mi irányítsuk s így azokat mintegy előre tudjuk.

Ámde, ha ellenfelünket folyton túlerősen fogjuk, akkor a mozdulatait nem tudjuk figyelemmel kísérni, azonkívül sok erőt elpocsékolunk és hamar kifáradunk.

Túlerős fogás egyszersmind megakadályozza azt is, hogy villamgyorsan hozzákaphassunk vagy elereszthessük őt. E célból négy újjunkkal meg kell fognunk ellenfelünk kosztümjét és hüvelykújjunkkal gyenge nyomást kell rá gyakorolnunk. Ha az a veszély fenyegetne bennünket, hogy az ellenfél egy mozdulatával kosz-



tümje kisiklanék a kezünkből, akkor erősebben kell megfognunk, de ismét könnyebben, ha a kisiklás eshetősége elhárult.

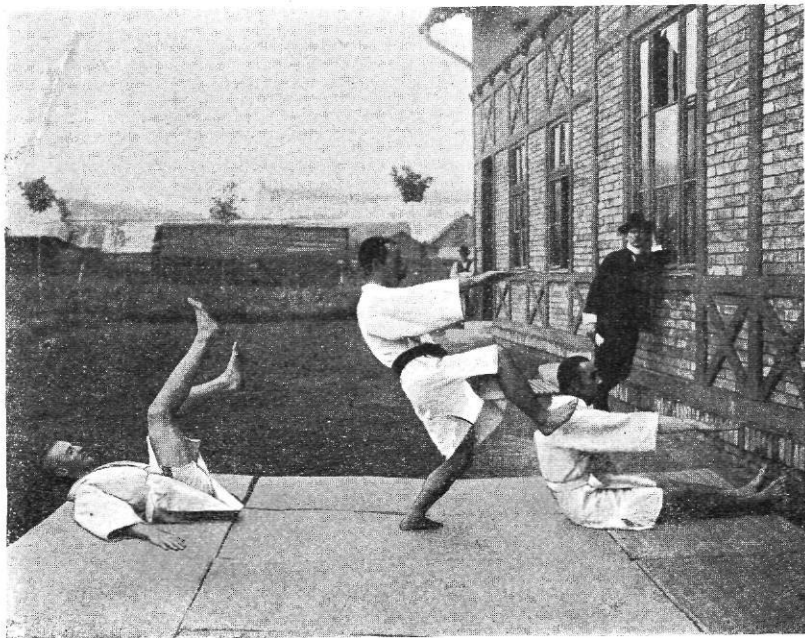
*Megjegyzés.* Nemcsak egészségi szempontból kell gyakran kimosatnunk és tisztán tartanunk a kosztümünket, hanem azért is, hogy abban tisztességesen fessünk. Övünket is úgy kössük össze, hogy a csomó elülre kerüljön. Magától értetődik, hogy gyakorló-kosztümünket rendesen és tisztességesen kell magunkra öltönnünk.

## VIII. Ledobatas esetén miként óvhatjuk meg magunkat az esetleges sérülésektől?

**H**a ügyes lovas akarsz lenni, úgy először azt kell megtanulnod, hogyan kell a lóról veszély nélkül leesned — mondá egy kitűnő lovas. Ez úgy értendő, hogy az ember azon módszer megtanulása által, hogy bukás esetén miként szabadulhat ki ép bőrrel a megsérülés veszélyéből, magában a lovaglásban is ügyes lesz, mert akkor aggodás nélkül üli meg a lovat. A *judo*-nál ez ugyanígy van. Mielőtt megtanulnók azt, hogy ellenfelünket valami ügyes fogással miként győzzük le, előbb azt az ügyességet kell elsajátítanunk, hogy miként meneküljünk meg a sérülésektől abban az esetben, ha bennünket valaki alaposan odavág. Szóval: esés közben nem szabad félelmet éreznünk. Hogy ledobatas esetén miként óvhatjuk meg magunkat a sérülésektől, annak a következő a módja:

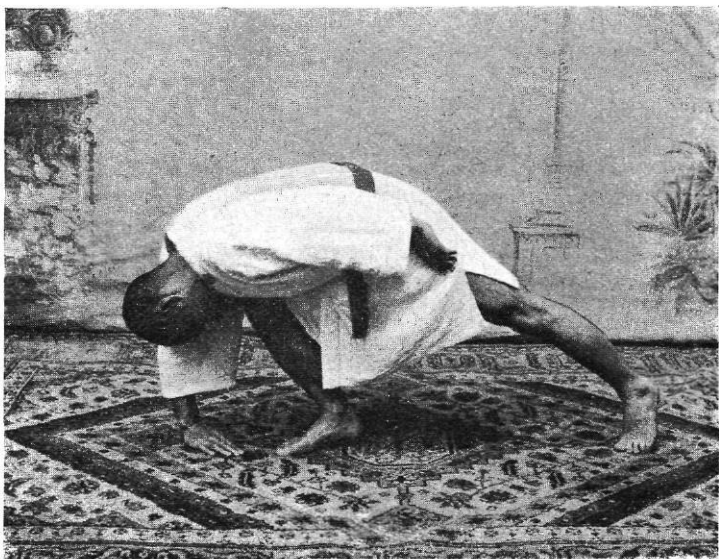
## 1. A kéz és a kar szerepe a leesésnél.

Esésnél a kezünkre s a karunkra kell leereszkednünk: ezt soha, egy pillanatra sem szabad szem elől tévesztenünk. Ha hátunkra esünk, nyújtott karunknak hosszában, lefelé fordított tenyérrel a gyékényhez kell csapódnia. Ha karunk be van hajlítva, ízületünk könnyen megsérülhet. Karunknak a gyékényhez való csapásánál a test és a kar között meglehetősen nagy szögnek kell lennie. De ha túlságosan nagy a szög és megközelíti az egyenes szöget, a



5. Az esés gyakorlása.

kar nem tudja testünket megtámasztani, ez okból a szögnek 45 foknál valamivel kisebbnek kell lennie. (5. kép.) Ez csak a hátunkra való esésre vonatkozik. Egyéb esetekben nem az egész



6. Hogyan essünk?

karunkat csapjuk a gyékényhez, hanem csak a kezünket. Ennél a következőkre kell ügyelnünk:

Először is ki kell várnunk azt az időt, amikor alkalmazása szükségessé válik. A félénkek hamar készek arra, hogy a kezüket kinyújtsák; ez azonban nagyon veszélyes, mert könnyen sérülésre vezethet. Még akkor is elég idő van arra, hogy kezün-

ket a gyékényre támaszszuk, ha testünk már a padlót érinti. Fontos még ennél az újjak helyzete is. Ha kezeinket a gyékényhez csapjuk, az újjaknak — tekintet nélkül arra, hogy előre, jobbra vagy balra esünk — mindig befelé, tudniillik a test felé kell állaniok. (6. kép.) Ha kellőleg vigyázunk erre, sohase szenvedhetünk sérülést, mert az ízületek ily módon mindig a természetes helyzetükben vannak; ily módon még egy nehéz súlyú ember is sértetlen marad, akárhogy essék is.

## 2. Hogyan essünk?

Esésnél a testünket minél jobban előre kell hajlítani, úgyannyira, hogy állunk a mellünket érintse; testünk ilyképen szinte a golyóhoz lesz hasonlatos. Ezáltal elérjük azt, hogy a fejünket s a hátunkat nem üthetjük meg. Ez a szabály nemcsak a hátraesésnél van érvényben, hanem a bukásnál is. A bukásnál testünknek lehetőség szerint golyóalakot kell öltenie. Ha ezt a két dolgot jól begyakoroltuk, sérülések nélkül, könnyedén eshetünk. Így nem fog nehézséggel járni az, hogy természetes módon, félelem nélkül essünk, hogy aztán ellenfelünkkel szemben valamely tetszésszerinti fogás alkalmazását megkíséröljük. A kezdők rendesen belecsimpaszkodnak ellenfelük ruhájába vagy övébe s minden áron arra törekcszenek, hogy ne essenek le. Ez nem helyes. Először, mert gyávaság, ha ilyen módon akarunk védekezni s még ha sikerül is, még akkor se védekezés az a maga igazi, nemes értelmében véve. Másodszor könnyen megsérülhetünk, ha ellenfelünk velünk együttesik, vagy pláne ha ránk zuhan.

A gyakorlásnál is fontos, hogy szépen dobassunk le, ha már elkerülhetetlen az esés.

## IX. A fontosabb testállások.



*judo*-nál elfoglalandó testállások olyanok legyenek, hogy:

1. a test és a tagjai könnyen mozgathatók legyenek s hogyha kell, mindig újabb és újabb fogást legyünk képesek alkalmazni;

2. hogy kevésbé fáradjunk, mint más merev állásoknál.

Attól, a ki a *judo*-t tanulja, megkivánjuk, hogy állását könnyen és gyorsan tudja változtatni, a nélkül, hogy ellenfelét figyelmezzé tenné arra, hogy milyen fogást akar ellene alkalmazni. Hosszú küzdelem közben fontos az is, hogy az embert az állása ne fárasztja ki.

Ezek alapján a *judo* alapelemeit képező állásokat (7. kép) két osztályba sorozzuk, úgy mint a *természetes* és a *védelmi állások* csoportjába. Ezek ismét három alcsoportba foglalhatók:

*Természetes állások:* {  
a) rendes, természetes állás,  
b) természetes állás a jobb lábon,  
c) természetes állás a bal lábon.

*Védelmi állások:* {  
a<sup>1</sup>) rendes védelmi állás,  
b<sup>1</sup>) védelmi állás a jobb lábon,  
c<sup>1</sup>) védelmi állás a bal lábon.

### a) **Rendes, természetes állás.**

A *rendes, természetes állás* az, a mikor mindkét lábunkat ki-nyújtva (de nem mereven s oldalt nem hajlítva) állunk. Ez az állás az, a mely a fent kifejtett feltételeknek a legjobban meg-

felel; ezért arra kell törekednünk, hogy gyakorlás közben mindig ebbe az állásba térjünk vissza, bármily heves testmozgásokat is végzünk és bárhogy is változtatjuk a fogásainkat.

### **b) Természetes állás a jobb lábon.**

A *természetes állás a jobb lábon* az, a mikor jobb lábunkat egy kissé előre nyújtjuk, mi által testünk rézsútos oldalállásba kerül, de arccal előre nézünk.

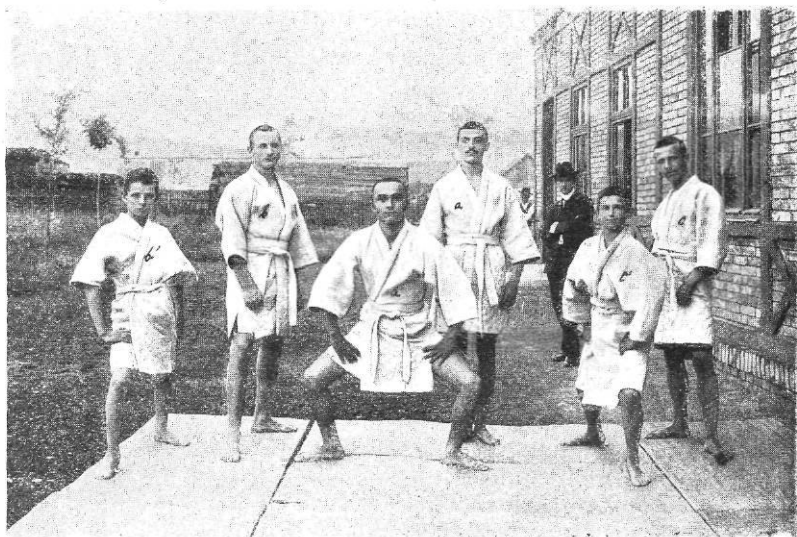
### **c) Természetes állás a bal lábon.**

Ennél az állásnál a bal lábunkat nyújtjuk ki egy kissé, egyébként minden úgy van, mint az előbbi állásnál.

Ez a három állás azért nevezhető természetesnek, mert járás és állás közben — figyeljük csak meg — öntudatlanul is olyan a testünk helyzete. A természetes állást (a jobb lábon) megfigyelhetjük akkor, ha jobb lábbal egy lépést teszünk előre; a természetes állást (a bal lábon) pedig akkor figyelhetjük meg, ha bal lábbal lépünk ki. A rendes, természetes állásba a megállásnál helyezkedik az ember. Ez a három állás természetes és azt a benyomást kelti, mintha az ember ezen állásokat minden tervszerűség, célzatosság nélkül foglalná el.

Ezzel szemben vannak *természetellenes* állások, mint például: ha az ember térdel a padlón, ha testét hátrahajlítja, avagy ha felső testét jobbra vagy balra hajlítva, a támadásnál szokásos állást foglalja el.

Azokat az állásokat, a melyeket nem a támadásnál, hanem a védelemnél kell elfoglalnunk, *védelmi állásoknak* nevezzük.



7. Állások.

### a<sup>1</sup>) **Rendes védelmi állás.**

*Rendes védelmi állás* alatt azt az állást értjük, a mely védelemre szolgál s a melynél a lábakat egymástól távolabb tesszük, mint a rendes, természetes állásnál; mindkét térdünket behajtjuk ilyenkor és ez által csípőnk mélyebb helyzetbe jut.

### b<sup>1</sup>) **Védelmi állás a jobb lábon.**

Ez az állás azonos a rendes védelmi állással, eltekintve attól, hogy ennél a jobb lábunkat előre nyújtjuk.

## c<sup>1</sup>) Védelmi állás a bal lábon.

Ez is azonos a rendes védelmi állással, csupán abban tér el attól, hogy ennél a bal lábunkat nyújtjuk előre.

Szóval a természetes állások azok, a melyeket a legkönnyebben lehet megváltoztatni és a melyek a legkevésbé fásztóak.

Ezzel ellentétben a természetellenes állást akkor foglaljuk el, ha ellenfelünket támadással le akarjuk dobni. A támadásnál alkalmazott természetellenes állásokról később, a *támadás módzatait* tárgyalva, fogok szólni. Itt csak a természetellenes védelmi állásokról fogok megemlékezni.

## X. Üdvözlés a küzdelem előtt.



küzdelem megkezdésekor a két küzdő meghajlik egymás előtt. Az alárendelt a gyakorlóterem alsó részén, a feljebbvaló a terem felső részén — egymással szemben — térdre ereszkedik. A meghajlás úgy történik, hogy az ember lábujjhegyen állva térdével és kezével megérinti a gyékényt és fejét, a váll magasságában előrehajtja.

Ha tanító, előljáró tanítványával gyakorlatozik, akkor az üdvözlésnek nem kell ennyire alázatosnak lennie; elég olyankor, ha mindkét kezükkel megérintik a padlót. Az üdvözlésnél a két fél közötti távolság a küzdő felek testmagasságának körülbelül fele legyen. Így pl., ha az egyik 5 láb, a másik 5 láb és 5 hüvelyk magas, akkor a kettőjük közötti távolság körül-



belül 5 láb és 3 hüvelyk. Ez azért fontos, mert ily módon a küzdelmet a felek azonnal megkezdhetik. Ha ugyanis a szabályszerű üdvözlés után mindegyikük csak egy-egy lépést tesz előre, már egymás kezébe esnek. Ha azonban az egyik egyelőre még nem akarja ellenfelét ennyire megközelíteni, azt egy hátralépéssel elérheti.

## XI. Hogyan kell oldalvást lépni?



Az oldalt-lépésnél fontos, hogy az ember lába és csípője egyszerre mozogjon előre, vagy hátra. A fejnek is e testrészekkel összehangatosan kell mozdulnia. Arra kell ugyanis gondolnunk, hogy a test súlypontja a csípők középpontjába esik. Hogy mozdulatainknál a súlypontunk a csípők között maradjon, a mozgás irányába eső lábunkkal tegyünk egy lépést előre, de úgy, hogy talpunk súrolja a gyékényt. Rövid lépéseket tegyünk s a test súlyát így helyezzük át máshová.

## XII. Hová nézzünk?



Nem elég, hogy ellenfelünket csak megragadjuk, hanem eközben még azt is előre tudnunk kell, hogy ellenfelünk erejét hová irányítja és így a támadást elhárítva, ellenfelünket az önmaga által kifejtett erővel ledobjuk. Ezért szükséges, hogy az ember ellenfelének érzéseit, állapotát eláruló arckifejezéseit folytonosan kémlelje. Sok gyakorlás után az

ember képes lesz erre, úgyannyira, hogy végül már előre tudja és látja ellenfelének összes mozdulatait és helyzeteit. Éles szeműeknek kell lennünk, hogy mind azt észrevegyünk, a mi ellenfelünk agyvelejében végbe megy. Fontos még az is, hogy kezünkkel az ellenfél mozdulatait szinte kitapintsuk.

Végül rátérek arra is, hogy hová irányítsuk a tekintetünket? Ellenfelünk testének nemcsak egy bizonyos, meghatározott részét, hanem úgyszólván egész testét szemmel kell tartanunk. Ha az ember állandóan, csak egy bizonyos pontra szögezi tekintetét, akkor az ellenfél egyéb testrészeinek helyzete ismeretlen marad előtte és ez által, ellenfelünk váratlan támadásától meglepetve, veszélybe juthatunk.

A fogások változtatása hirtelen vagy lassan történhetik. A hirtelen fogásváltoztatást észre lehet venni, a lassút csak abban az esetben, ha az ember ellenfelének úgyszólván egész testét szemmel tartja. Azt éreznünk kell, hogy mikor kell tekintetünket egy-egy bizonyos pontra irányítanunk, noha általános szabály szerint az egész testet szemmel kell tartanunk.

Ha erőnket ki akarjuk használni, nem szabad azt könnyelműen elfecsérelnünk, mert különben a kellő pillanatban megfelelő erővel nem rendelkezünk. Ha az ember folyton megfeszíti az erejét, gyöngül az és végül célunk elérésében nem támogat. Ha az ember erejét haszontalanul nem pazarolja el, minden pillanatban egy bizonyos cél elérésére koncentrálhatja.

### XIII. Ellenfelünket hogyan zavarhatjuk ki a tartásából?

**H**a az ember ellenfelével szemben egy fogás alkalmazását akarja megkísérelni, akkor úgy tesz, hogy ellenfelének mozdulatai közül egy megfelelő alkalmat kiragad, avagy őt egy olyan helyzetbe kergeti, hogy alkalmat a fogás alkalmazására ő maga nyújtson. Azt az eljárást, a midőn ellenfelünket ilyen helyzetbe akarjuk hozni, *előkészület-nek* (*tsukuri-nak*) nevezzük.

A fizika törvényei alapján könnyen megérthető, hogy ellenfelünket, a szerint, hogy az ismert hat, (természetes és védelmi) állás melyikét foglalja el, hat irányba, úgymint: *előre, hátra, jobb felé előre, bal felé hátra, jobb felé hátra és bal felé hátra* döntve lehet legkönnyebben kibillenteni az egyensúlyából.

Ha e fölött egy kicsit gondolkozunk, rájövünk, hogy rendes, természetes állásban lévő ellenfelünket előre, hátra, vagy a négy ferde irányban, a természetes állásban jobb lábon álló, avagy a védelmi állásban jobb vagy bal lábon álló ellenfelünket pedig ugyancsak ezen irányok egyike felé gyakorolt erő kifejtéssel mozdíthatjuk ki legkönnyebben a helyzetéből.

Ha ellenfelünk lábai közel állanak egymáshoz, akkor jobb vagy bal felé, tehát a jobb-bal vonalon mozdítható ki.

Ezt az eljárást — amint említettük — *előkészület-nek* (*tsukuri-nak*) nevezzük. Az ellenfélnek jobbra vagy balra történő feldöntését ritkán használjuk, ezért a fenti eljárást, tudniillik azt a módot, a hogy ellenfelünket helyzetéből kimozdítjuk, nem *hoppo kudzushi-nak* (nyolc féle iránynak), hanem *roppo kudzushi-*

nak (hat-féle iránynak) nevezzük. Ezekután megértjük, hogy ez az állásból való kimozdítás az előkészület alapja.

*Előkészület* alatt tehát azt az eljárást értjük, a mikor ellenfelünket veszélyes állás elfoglalására csábítjuk vagy kényszerítjük azért, hogy valamely fogásunk alkalmazását megkísérelhessük ellene. Ha a *kudzushi* alapelveit jól felfogjuk, ellenfelünket oly állás elfoglalására bírhatjuk, a milyen nekünk tetszik. A fent említett *előkészület* által tehát ellenfelünket elháríthatatlanul nehéz helyzetbe kényszerítjük, hogy azután valamely fogásunkat végrehajtsuk rajta. Az ellenfél természetesen védekezni próbál, ezért kell az előrelátást élesíteni és az egyes kínálkozó kedvező alkalmakat azért kell felismerni tudni; pontosan meg kell még figyelniünk azt is, hogy ellenfelünk súlypontja helyét miként változtatja. Az alkalmat gyorsan kell felismerni, még mielőtt ellenfelünk magát elhatározta légyen, hogy fogását alkalmazza. Természetes, hogy az által, hogy ellenfelünket a jelzett hat irányba elmozdítani igyekszünk, a saját tartásunk is megváltozik.

Minden fogás kiviteléhez bátorság kell. Az izmokat is megfelelően fejlesztenünk kell arra, hogy akaratunkat keresztül vigye. Ha *előkészületünkkel*, a fent említetteket szemmel tartva, készen vagyunk, egész erőnket fordítsuk ellenfelünk ellen és minden habozás nélkül dobjuk le. Ezt az eljárást *kivitel*-nek (*kake-nak*) nevezzük.

Ha az ember a lövésnél a célzással készen van, óvatosan, de rögtön meg kell húznia a ravaszt.

A célzás a judonál az *előkészület*, a *kivitel* pedig a puskasütése.

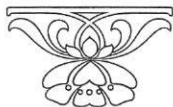
Bárha jól céloztunk is s a fegyvert el is sütöttük, a golyó nem mindig talál célt. Ez a lövész kezének és szemének biz-

tosságától függ. De a legbiztosabb kéz is elvétí a célt, ha nem elég gondosan célzott. Így van a judonál is; de azért jó előkészület után is rosszul sikerülhet a kivitel, s a rossz előkészületnek is sikeres lehet a kivitele.

Az előkészület és a kivitel ezért van egymással szoros összefüggésben.

A kivitelhez nyugodtság és bátorság kell; azzal a szilárd tudattal, hogy ellenfelemet le tudom dobni, kell a kivitelhez fognom.

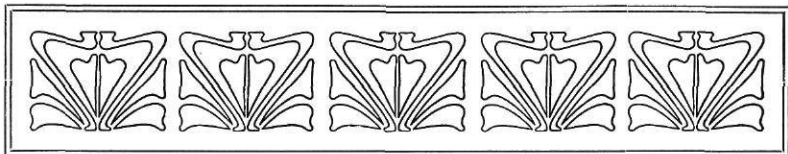
Éles elmével és bátorsággal kell kihasználni a kínálkozó alkalmat, mert különben az egész előkészület haszontalan munka volt. Ez nagyon fontos dolog, mert a *judonak* minden mozzanata, fogása az előkészületen és a kivitelen alapszik.



MÁSODIK RÉSZ.

# A JUDO ALKALMAZÁSA.





## XIV. A judo fogásai.



*judo* általánosságban két fő cselekvési mozzanatból áll, úgymint a *ledobásból* (*nage vaza*) és a *lefogásból* (*katame vaza*).

Az első mód arra szolgál, hogy az ember ellenfelét annak alkalmazásával ledobja; a második által pedig lefogja úgy, hogy az mozdulatlan és tehetetlen legyen. Ezenkívül még két féle eljárás van, tudniillik: a *lökés* (*ate vaza*) és a *felélesztés* (*kappo*).

Az előbbi módozat alkalmazásával ellenfelét elkábítja az ember, vagy elviselhetetlen fájdalmat okoz neki, olyképen, hogy a test bizonyos részeit életveszélyes ökölcsapásokkal vagy rúgásokkal illeti. Az utóbbi által pedig elkábított ellenfelét újból öntudatra éleszti.

De ez a két eljárási mód nem tartozik a testgyakorlás körébe s minthogy az azzal való visszaélés életveszélylyel járhat, annak titkaiba kezdőket nem is szabad beavatni.



## 1. Ledobás. (Nage vaza.)

A ledobás módok a következők:

1. Ledobás kézzel (*te vaza*).
2. „ csípővel (*koshi vaza*).
3. „ lábbal (*ashi vaza*).
4. „ fekvő helyzetben (*sutemi vaza*).

## 2. Lefogás. (Katame vaza.)

A lefogási módok így csoportosíthatók:

1. Lefogás a toroknál fogva (*kubi katame vaza*).
2. „ a fejnél fogva (*te katame*).
3. „ a lábnál fogva (*ashi katame*).
4. „ az egész testnél fogva (*tai katame*).

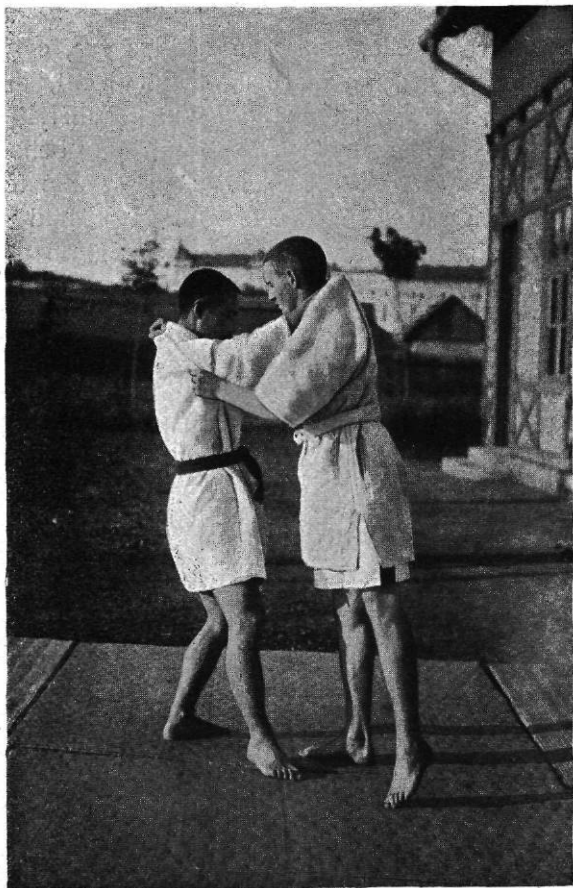
A lefogás mikéntje szerint megkülönböztetjük:

1. a nyomást (*osae*),
2. az átkarolást (*shime*),
3. az ujjak behajlítását (*gyaku*).

## XV. Te vaza (Fogások a kézzel).



következő részben e művészet különböző fogásait fogom tárgyalni. Együttal kérem az olvasót, hogy azok tanulmányozásánál a képeket is vegye jól szemügyre. Könyvebb megértés céljából, minden mozzanatot úgy elmagyarázok, mintha egy tanítványommal gyakorlatoznék.

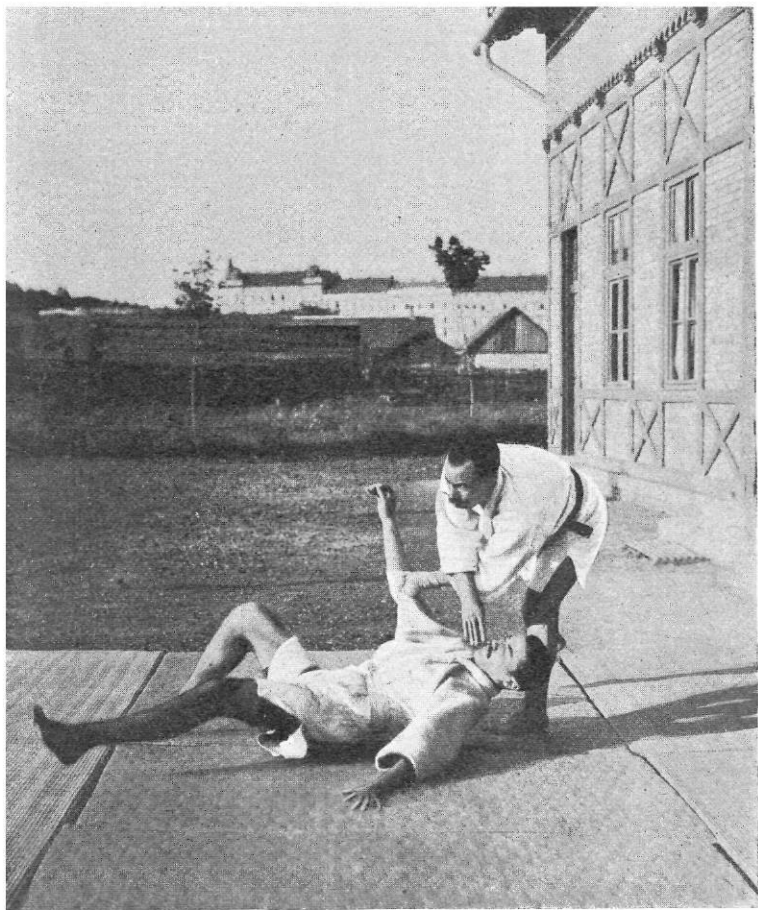


8. Uki otoshi. (I.)

## 1. Űki ofoshi.

*Előkészület:* Ha ellenfelem, mintegy lebegve, előrehajlik (s ha természetes vagy védelmi állásban jobb lábon áll), balkezemmel jobb karját, jobb karommal pedig baloldali gallérját megragadom (8. kép); bal lábamat bal felé hátrahúszom, behajlított térdemmel a padlót megérintem és ellenfeletemet a padló felé húzom. Ekkor a teste ívben lerepül; feje előttem marad és lábai, minthogy azok haránt estek a padlóra, baloldalom mellett fekszenek. S ekkor először hátának bal felével érinti a földet, olyképen, hogy először bal karjával csapódik a gyékényhez. (9. kép). Mindez csak arra az esetre áll, ha teste előre dől. De az ellenfél nem minden esetben hajol ám magától előre, a legtöbb esetben bele kell kényszerítenünk abba a helyzetbe. Miként tehetjük ezt? Példaként egy olyan esetet veszek, a mikor az ellenfél természetes állásban a jobb lábon áll és én szintén abban az állásban 6—8 hüvelyknyire hátralepek, miközben kabátjának gallérját és újját erősen fogom. Ekkor 6—8 hüvelyknyit mindenesetre ő is előre fog lépni, hogy természetes állását megtartsa.

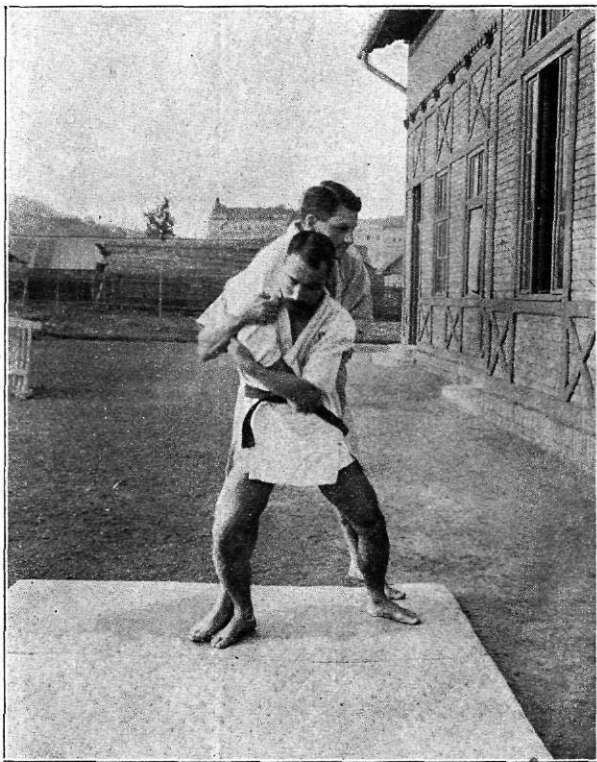
*Kivitel.* Ha még egy lépést hátralepek, akkor ő követ engem. Ha ily módon mind hátrább és hátrább lépek, akkor föltétlen biztossággal előre láthatom, hogy ellenfelem milyen távolságra fog ismét kilépni. Ebben a pillanatban több lépést teszek hátra, mint előbb, a minek folytán számításában megzavarodik, kabátjának gallérja és újjai, a melyeket tartok, erősebben megfeszülnek, ennek következtében teste billenve előredől. Ha ebben a pillanatban erősen magam felé húzom, ellenfelemnek előre kell esnie.



9. Uki otoshi. (II.)

## 2. Seoi nage. (Ledobás vállal.)

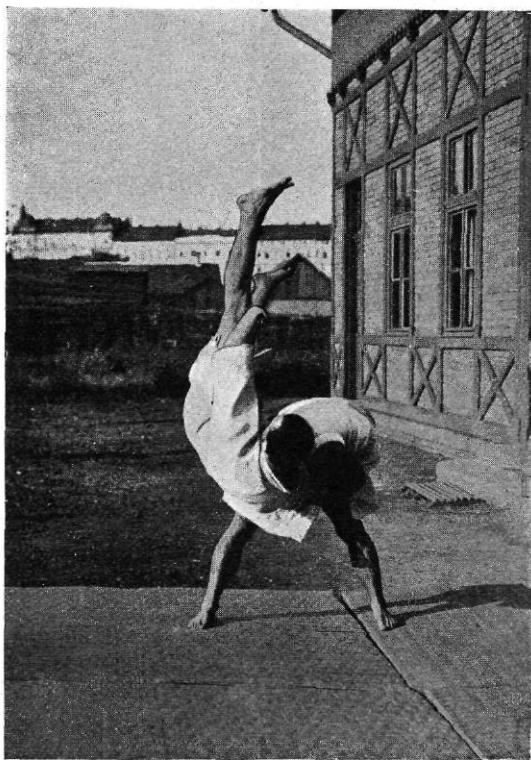
*Előkészület és kivitel.* Mondjuk, hogy az ellenfelek *természetes állásban, egyenesen* állanak. Ha eközben ellenfelem egy kissé előre dől, balfelé fordulok, miközben kabátujjait bal kézzel erősen fogom, azután hátammal jó szorosan az ellenfelem mel-



10. Seoi nage. (Ledobás vállal.) I.

léhez és hasához simulok, (10. kép) jobb kezemmel kabátgallérjához kapok és a kezemmel egyidejűleg a jobb vállát vagy jobb hátsó kabátújját megragadom és megfordulok. Azután hirtelen előrehajlok (11. kép), minek folytán ellenfelem saját vállain keresztül, salto mortaléval odavágódik.

Idevonatkozólag olvasóim figyelmét a következőkre hívom fel:



11. Seoi nage. (Ledobás vállal.) II.

1. Ha még nem simúltam hozzá az ellenfelem testéhez, ezt a fogást könnyen végrehajtani nem tudom; ez esetben ismét bal felé fordulok, a mi által a kívánt helyzetbe jutok.

2. E fogás alkalmazásánál ellenfelemet túlkorán megrántanom nem szabad, hanem várnom kell, a míg az előkészülettel készen vagyok, mert különben észreveszi, hogy mi a szándékom és meghiúsítja a tervemet.

3. Ha ellenfelem kabátújjamat vagy galléromat erősen fogja, nem tudok megfordulni és így a fogás nem alkalmazható.

### 3. Sukui nage.

*Előkészület:* Ha ellenfelemet jobb felé előrehúzó és ha ő e közben figyelmét csak a felső testére fordítja, jobb lábamat hátulról a lábai közé csúsztatom és jobb felé fordulok. Megfeszített balkarommal alsó testét átkarolom, miközben karomnak a hüvelykujj felőli részével nyúlok hozzá. (A karon a hüvelykujj-, a kisujj-, a kézfej- és a tenyérfelőli részt különböztetjük meg.) Jobb karommal ellenfelem combjának felső részét hátul megfogom, csípőimet kellőleg meghajlítom és felső testem többi részét egyenesen tartom. (12. kép.) Ha ily módon az egyensúlyt biztosítottam magamnak, ellenfelem csípőjének jobb-oldali hátsó része rendellenes helyzetet vesz fel, mert a bal-karja alá jut. Ha ellenfelem testét túlmagasan a hónom alá fogom, ezt a fogást nem tudom megcsinálni. Ha pedig túlságos alacsonyan fogom, akkor ellenfogásait alkalmazhatja és tervemet meghiúsíthatja, mert a felső testét szabadon mozgathatja.

*Kivitel:* Miközben jobb felé hátra fordulok, hátrafelé le-dobom.

#### 4. Tai ofoshi.

*Előkészület:* Ha ellenfelemet jobb felé előrehúdom és ha ő erre meghajlik, akkor bal lábamat megfelelő távolságnyira,



12. Sukui nage.



bal felé hátra kinyújtom, testemet egy kissé bal felé fordítom, jobb lábamat az ő jobb lábának külső részéhez teszem, miközben a jobb lábamat támasztéku­ l használom. (13. kép.)

*Kivitel:* Mihelyt a testem bal felé fordul, erőmet összedve, ellenfele­ met kibillentem a helyzetéből és mozdulatommal egyenesen lefelé dobom.

Ennél a fogásnál az előkészület és a kivitel szorosan összefüggnek, úgy hogy merev határt sem lehet közéjük vonni. Az előkészület és a kivitel csaknem egyidőben megy végbe.

## 5. Obi ofoshi.

*Előkészület:* Ellenfelem övének jobboldali elülső részét a jobb kezemmel megragadom és húzom őt, miközben mozgását baloldalt, hátul kihasználom. Egyidejűleg jobb felé fordulok és bal lábamat az ő lábai mögé teszem, bal karomat melle felsőrésze fölött kinyújtom és állásából kimozdítandó, bal felé hátranyomom. (14. kép.)

*Kivitel:* Ha így rendellenes helyzetbe került, akkor bal lábam és csípőim segítségével hátrafelé dobom.

## 6. Kata guruma.

*Előkészület:* Ha ellenfele­ met előrehú­ zom s ha ő erre meg­ hajlik, közeledek hozzá, miközben csípőimet egyidejűleg lesüllyesztem. Jobb kezemet combjai közé dugom és azzal bal combjának felső részét nyomom, nyakamat karjai alá illeszt­ em s így módon egészen a hátamra veszem. (15. kép.)

*Kivitel:* Egy kissé felemelkedem, bal kezemmel — a mely­ lyel gallérjának baloldali, hátsó részét erősen fogom — húzom és jobb kezemmel lököm. Ekkor az ellenfél előttem a hátára esik.



13. Tai otoshi.



14. Obi otoshi.

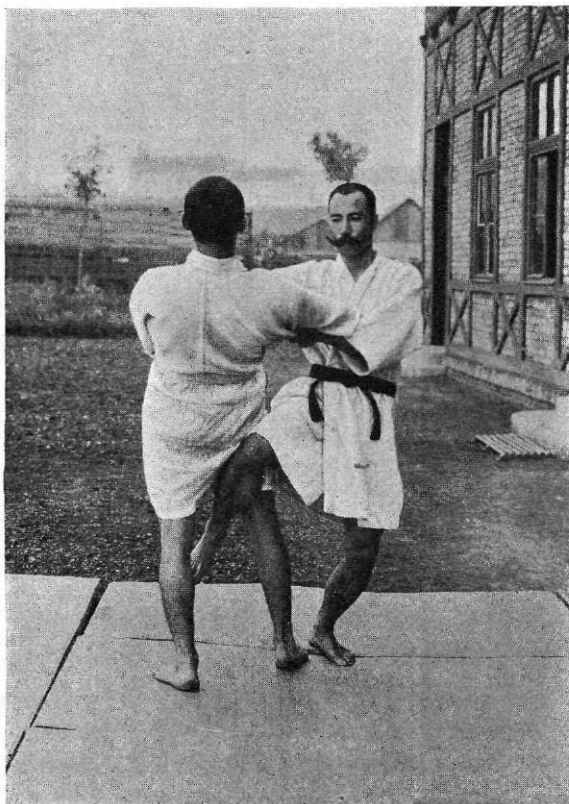
## 7. O sofo otoshi.

*Előkészület:* Ellenfeletem bal felé hátrahajlítom, jobb lábamat felemelem és azt jobb combja mögé helyezem; ezzel a lábammal combját kívülről meglökve, állásából kizökkentem. (16. kép.)

*Kivétel:* Ha jobb lábamat kívülről a combjához tettem, egy kicsit hozzá hajlok és egyenesen hátradöntöm.



15. Kata guruma.



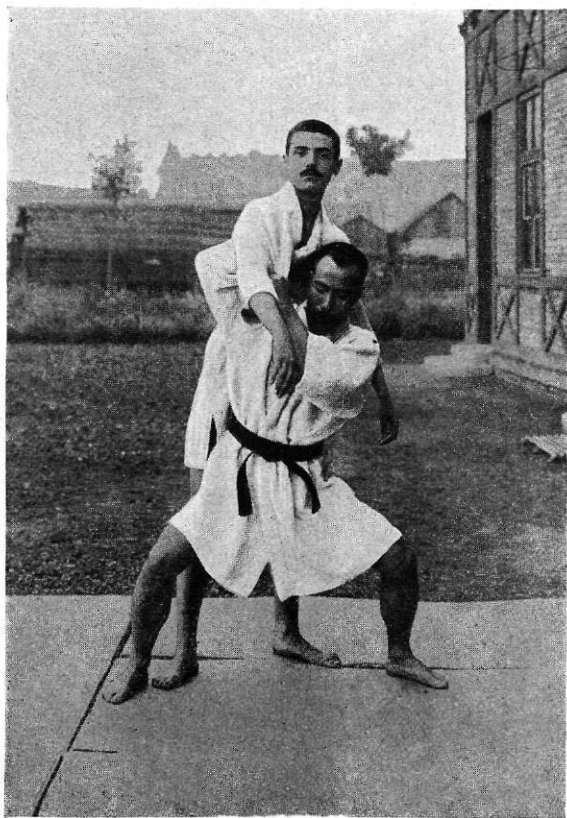
16. O soto ohoshi.

## 8. Seoi otoshi.

*Előkészület:* Ellenfeletem előre húzom, bal kezemmel övének elülső részét „visszajáról“ megfogom és miközben meghajlok, őt jobb felé fordítom és egyidejűleg a jobb kezemmel gallér-

jának baloldali részét fogom meg. Előrelépve, a bal vállamon viszem. (17 kép.)

*Kivitel:* S hogyha most meghajlok és jobb térdemmel a padlót megérintem, két kezemmel erőteljesen lefelé húzva, előredobhatom.



17. Seoi otoshi.

## XVI. Koshi vaza. (Csipő-fogások.)

### 1. Uki goshi.



a az ember az *uki goshi-val* teljesen tisztában van, akkor nemcsak a csipőfogást tudja, hanem más fogások lényegét is könnyen megérti. Ezért ezt a fogást kimerítően fejtegetem.

*Előkészület:* Mindketten rendes, természetes helyzetben vagyunk. Ha ellenfelemet csipődobással akarom ledobni, akkor jobb lábamat ellenfelem lábai közé dugom, a nélkül, hogy helyzetemet változtatnám s a nélkül, hogy lábaimat nagyon szétvetném; jobb csipőmet hasának jobb oldalához illesztem és hátamat a melléhez szorítom. Minthogy lábam az ő lábai között van, testem egy kissé megcsavarodik. Hogy állásom biztosabb legyen, csipőimnek mélyebben kell lenniök, mint az övéinek. (18. kép.)

A *jiujitsu* régi mestereinek tanítása szerint a csipőfogásnál az én csipőimnek sokkal mélyebben kell lenniök, mint az ellenfelem csipőinek; szerintök testemet meg kell hajlítanom, hátamat az ellenfél mellétől távol kell tartanom és csipőimnek az ő csipőihez kell simulniök. De ebben nincs igazuk. Némelyek az öv hátsó részét fogják meg, hogy így dobják le az ellenfelüket, de ezt a módot nem ajánlom. Ha testem a fent leírt módon az ellenfél testével érintkezésbe jut, karomat tőlem telhető távolságra ellenfelem öve fölé nyújtom és a derekát átfogom. Ennek a kézmozdulatnak nem az a célja, hogy ellenfeletem felfelé emeljem, hanem hogy ellenfelem ellen irányuló testmozdulataimat lehetőleg szabadon végezhessem. Azután bal kezemmel (ennél a példánál a jobb csipő szerepel) az ellenfél karjának

jobboldali középső, külső részét *rendesen* megfogom. Ily módon ellenfelemet reá nézve kedvezőtlen helyzetbe kényszerítem; lehetőleg egyenesen állok s csípőmmel egy kicsit megnyomom. Ilyeténképpen a felső teste egy kicsit előredöntetik.

*Kivétel:* Ezt az alkalmat — miután az előkészület jól sike-



18. Uki goshi. (I.)



rült — villámgyorsan kell megragadnom. Ha azonban az ellenfél egy kicsit ügyes, óvakodni fog attól, hogy előre döntessék. Ha ellenfelem nagyon ügyes, először is arra kell törekednem, hogy felső testét — még mielőtt testemmel és tagjaimmal az előkészületet megtenném — előrehúzzam (tudniillik azért, hogy ez által testének egyensúlyát a csípő fölé helyezzem) és azután, ha felső teste egy kicsit előrebillent, fogásomat 'azonnal alkalmaznom kell.

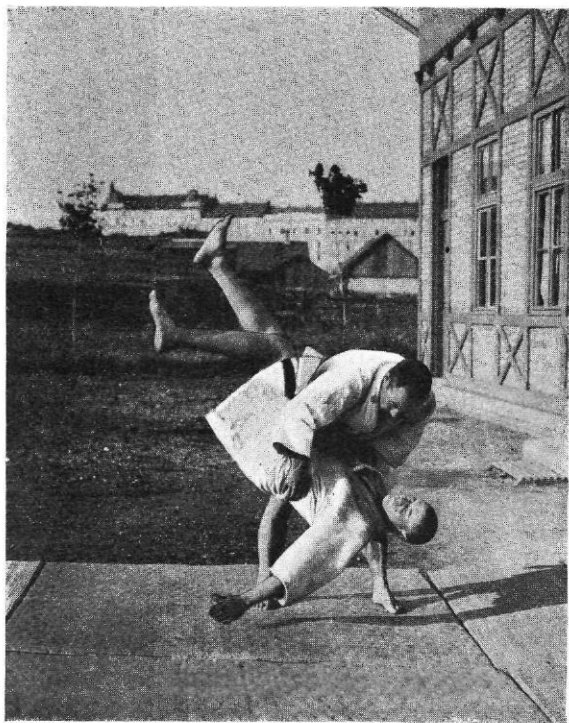
De felmerülhet a kérdés: ellenfelem felső testét hogyan húzhatom előre?

Ennek a methódusa a következő: vagy nyomást gyakorolok az ellenfelemre (a nélkül, hogy észrevenné) és ellenállásának visszahatását az ellenfél felső testének előrehúzására felhasználom vagy tenyeremet övének hátsó részére teszem és észrevétlenül előre nyomom. (Ez az előkészület második fajtája.)

Némelyek azt állítják, hogy a csípőfogás abban áll, hogy az ember csípőjét megforgatja és úgy dobja le az ellenfelét. Úgy áll azonban a dolog, hogy kevés csípőfogásnál forgatja meg az ember a csípőjét; legtöbb esetben, különösen az *uki goshi*-nál kíséri meg az ember ezt a fogást az ellenféllel szemben, miközben csípőjét lehetőleg egyenesen tartja. Az *uki goshinál*, mihelyt az ellenfél előredől, a felsőtestet — a nélkül azonban hogy meghajolna az — meg kell fordítani; egyidejűleg meg kell fogni a karját és erőteljesen húzni kell. Az ellenfél ekkor nem az én erő kifejtésem következtében, hanem testmozdulatom folytán, csípőm körül, mint valami tengely körül, megpördülve elesik.

Ha ezt a fogást ügyesen viszem keresztül, úgy részben az én húzásom, részben a saját mozgása folytán a feje a lábaim közé esik. (19. kép.)

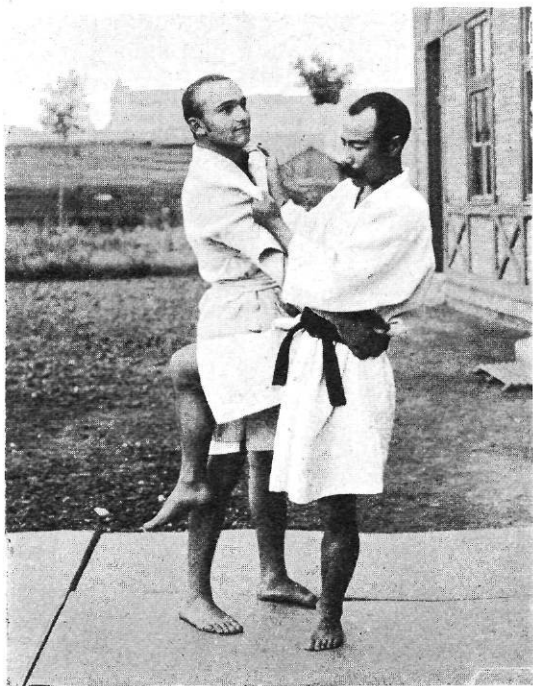
A ledobásnál miért nem kell lehajolnom s miért kell testemmel megfordulnom? Azért, mert a lehajlásnál könnyen kieshetem az állásomból s ennek következtében az alkalmat ellenfelem könnyen a maga javára értékesítheti; továbbá azért, hogy a ledobásra kevés erőt kelljen fordítanom. Ha a ledobásnál megfordulok, erőt nem pazarolok, azonkívül a fogást gyorsan és határozatosan vihetem keresztül s az ellenfelem nem hiúsíthatja meg.



19. Uki goshi. (II.)

## 2. Jitarai goshi és tsurikomi goshi.

Erről a fogásról egyszer Kano, az én mesterem, *kodokan-intézetében* előadást tartott, a melyet, minthogy nagyon érdekes volt, szóról-szóra idézek: „Mielőtt ezt a fogást elmagyaráznám, el akarom önöknek beszélni, hogyan keletkezett az. Már ősidőben használták; én a *kodokanba* a következő esetből kifolyólag vezettem be: A *kodokan* megalapításának első esztendejében történt az eset, akkor, a midőn egy tanítvánnyal szemben az *uki goshi*-fogást akartam alkalmazni. Ezúttal azonban nem tudtam a szokásos módon alkalmazni, holott az máskor mindig sikerült nekem. E kísérletemnél ugyanis tanítványom hirtelen előre, félre ugrott. Hogy jobban megértessem magam, még elmondom, hogy hátamat a melléhez szorítani, jobb kezemmel a csípőjét hátulról megfogni és azután testemmel megfordulni akartam, hogy végül jobb csípőmmel ledobjam. Ebben a pillanatban ugrott félre, miközben bal lábára nehezkedett. Testem ily módon más helyzetet nyert, mint a minőt az előkészület után várhattam. Elgondolkoztam és rájöttem, hogy balsikerem oka tanítványom oldalt való kilépésében rejlik. Célt érnék — gondoltam — ha ellenfelem félreugrását megtudnám akadályozni. E fogást tehát tanítvánnyal szemben megismételtem olykép, hogy ekkor combommal az ő combjának oldalát nyomtam, hogy így a félreugrását megakadályozzam. Azután a kezemet a melléhez tettem, épen úgy, mint az *uki goshi*-nál. Midőn hátammal az ellenfél mellét megérintettem és egy kicsit felemeltem, jobb combommal az ő combját kívülről hátrafelé ütöttem, bal kezemmel karjának jobboldali, külső részét megfogtam és jobb csípőmhöz közel húztam — sikerült a fogás. (20. kép.)



20. Harai goshi.

Az ellenfél csakhamar ellenfogást talált. Minthogy oldalt kitérni nem tudott, meg kellett állania, hogy az eleséstől megóvja magát. Midőn felemelni, húzni és combjának megütésével oldalt le akartam dobni, hasát kidüllesztette, felső testét hátrahúzta és állva maradt. Ezen újabb balsiker után újabb módszert eszeltem ki. Ha a test izmai lazák, a felső testre gyakorolt erő-

hatás az alsó részre csekély kihatással van. A test erő kifejtés folytán olyan merevvé válik, mint egy bábú és az emeltyű törvényei szerint könnyen ledobhatom, ha a támasztópontot egy kissé mélyebbre helyezem és a felső részt kis erővel húzom.

Az az ideám támadt, hogy ezt a tételt a jelen esetre is alkalmaznom lehet. Ha tehát ellenfelem minden erejét összeszedve, felső testét hátrafelé húzza, előtte a jobb oldalán leguggolok, úgy hogy csípőim az ő térdénél mélyebben legyenek; csípőimet, mint támpontot meghajlítom, kabátjának ujját és gallérját húzva, leesésre kényszerítem. (21. kép.) Ezt a fogást nevezzük *tsurikomi goshi*-nak.

### 3. Tsurigoshi.

*Előkészület:* Jobb kezemmel ellenfelem kabátgallérjának felső baloldali részét, bal kezemmel pedig övének hátsó részét megfogom. (Ha ennél a fogásnál az övnek a jobb kar felé eső részét kívülről fogom meg, úgy ezt a fogást *otsuri goshi*-nak, ha pedig az övnek e kar felé eső belső részét fogom, akkor azt *kotsuri goshi*-nak (22. kép) nevezzük.

Bal kezemmel rézsútos irányban előre húzom ellenfeletem. Ebben a helyzetben baloldalt előre hajlok és egyidejűleg testének mellső részéhez állok. Ha az ő testének fölemelése és az én fordulatom egybehangzóan történik, akkor az ő testének alsó része és csípőm hátsó része könnyen érintkezésbe jut.

*Kivitel:* Csípőmet előre fordítom és egyidejűleg egy kissé fölemelve ellenfeletemet, ledobom őt.

#### 4. Ogoshi.

*Előkészület:* Ellenfeletem jobb felé előre húzom, jobb kezemmel gallérjának felső baloldali részét megfogom. Megtörténhetik ilyenkor, hogy a bal lábával a jobb lábához közeledik és nyugodtan megáll, azzal a szándékkal, hogy jobb felé előre hajoljon. Ebben a helyzetben egy kissé meghajlok, jobb csípőmet kifelé tolom (mint az *uki goshi*-nál) és az által, hogy jobb felé fordulok, ellenfelem mellső részéhez kerülök; egyidejűleg bal karommal csípőjét megfogom és erősen magamhoz szorítom. (23. kép.)



21. Tsurikomi goshi.



22. Kotsuri goshi.

Ezen állás tekintetében az *uki goshi* és az *ogoshi* nagyon hasonlítanak egymáshoz; de míg az előbbinél az ellenfél előre hajlik és lábujjhegyen áll, addig az utóbbinál nem.

*Kivitel.* Úgy emelem fel a csípőmet, mintha fordulattal ellenfelem egyenesen álló testét — lábait a földtől elszakítva — mintegy gyökerestül akarnám kitépni. Erre el fog esni, miközben kezének és csípőjének egyidejű mozdulatával csípőjében előre



23. Ogoshi.



fordul. Előkészület és kivitel ennél a fogásnál szoros összefüggésben vannak egymással. Ezért a gyakorlatban úgy látszik, mintha oldalt kitolt csípőinek és a karnak egyidejű heves mozgulata által megtántorodott volna s felemeltetvén, esett volna előre

## 5. Koshi guruma.

*Előkészület.* Jobb felé hajolva, előre húzom ellenfelemet és jobb kezemmel felém húzom, miközben felemelem őt, bal lábamat hátrafelé kinyújtom, csípőimet süllyesztem, azután jobb felé tolom és ellenfelem alsótestét kifelé tolt csípőmhöz illesztmem. (24. kép.)

*Kivitel.* Ellenfelemet érintkezési pontján, akárcsak egy tengely körül, a két kezemmel úgy forgatom meg, hogy egy ívet írjon le. Felsőteste és az én csípőm felső része ekkor keresztben állanak. Csípőimmel megfordítom, kezeimet pedig előre, jobb felé fordítom és ledobom őt. (25. kép.)

## 6. Ushiro goshi.

*Előkészület.* Ha ellenfelemet jobb felé előre húzom, megésetik, hogy hirtelen nyugodtan megáll és egy kissé hátrahajlik, hogy ellenszegüljön a húzásomnak. Ha e közben figyelmét nem a jobb karra irányítja, bal lábamat hátulról két lába közé dugom és egyidejűleg hátulsó oldalához állok, miközben csípőmet süllyesztem. Bal kezemmel bal csípőjét, jobb kezemmel pedig a jobb csípőjét nyomom és ily módon az ő testének hátulsó részét az én baloldali elülső részemmel szoros érintkezésbe hozom.

*Kivitel.* Ha csípőmet eközben felemelem és hátrahajlok, akkor lábai alól elveszti a talajt és azok előre kalimpálóznak (26. kép.); ilyen körülmények között jól megfoghatom és fel-



24. Koshi guruma. (I.)



25. Koshi guruma. (II.)

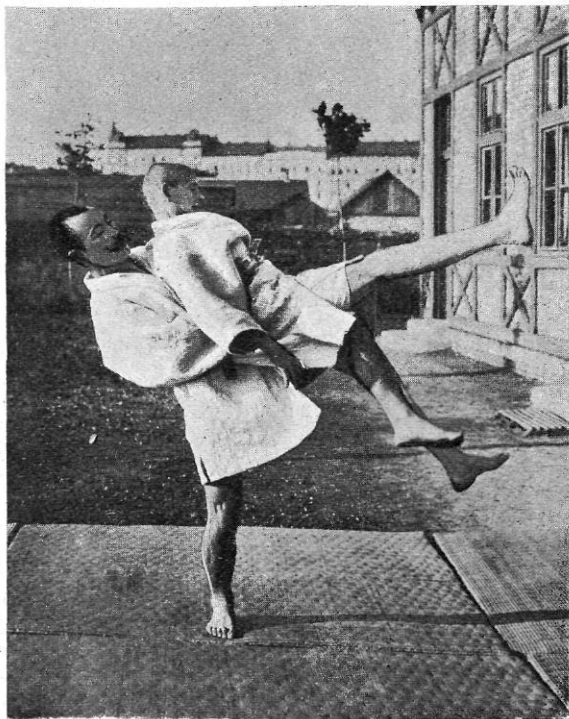
emelhetem ellenfeletem. Visszahúzódok és ellenhatását kihasználva, ledobom őt.

## 7. **Hane goshi.**

*Előkészület.* Ha ellenfeletem előre húzom, megeshetik, hogy követ engem, de azután hirtelen megáll, olyképen, hogy lábai

egy vonalban vannak. Jobb lábamat ekkor térdben behajlítom és combom külső részét az ő térdeinek felső részéhez illesztetem. (27. kép.)

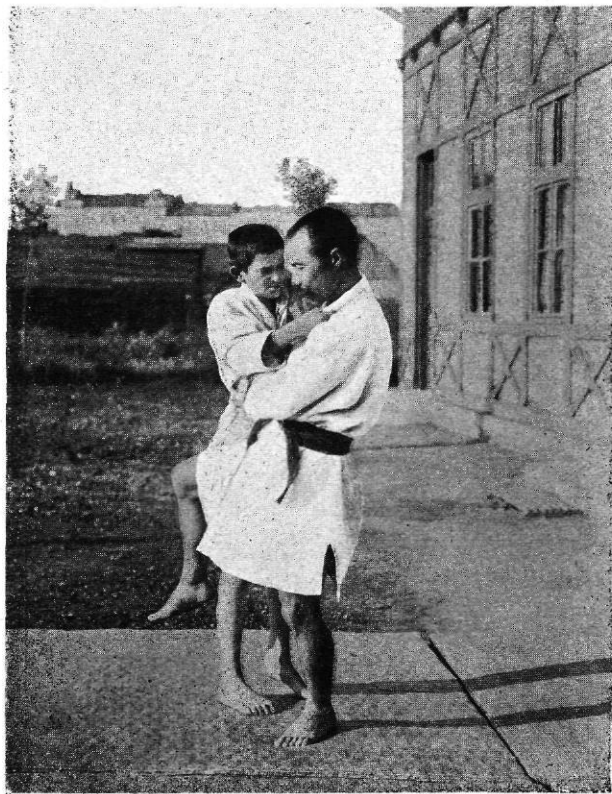
*Kivitel.* Jobb combommal ellenfelem lábait kifelé tolom és kezeimmel egyidejűleg megforgatom. Ez ugyanúgy történik, mint a *harai goshi* nevezetű fogásnál.



26. Ushiro goshi.

## 8. Ūtsuri goshi:

*Előkészület.* Ellenfelemet előre húzom, mint a *kataguruma*-fogásnál, közeledem hozzá és csípőmet süllyesztem, a nélkül azonban, hogy felső testemmel előre hajolnék. Jobb karommal



27. Hane goshi.



28. Utsuri goshi.

könnyedén megfogom a bal csípőjét, bal kezemet jobb csípőjére teszem és ellenfeletem csípőmnek jobboldali elülső részével érintkezésbe hozom. (28. kép.)

*Kivitel.* Felemelkedem, miközben egy kissé hátrahajlok. Mihelyt ennek következtében lábai alól elveszti a talajt, bal felé megfordulok és testét a jobb csípőmhöz teszem oly módon, hogy a két test keresztben áll. Bal kezemmel egyidejűleg megragadom gallérjának jobboldali felső részét és ledobom az által, hogy — miként a *koshiguruma*-fogásnál — fölfordítom őt.

## XVI. Ashi vaza (láb-fogások.)

### 1. Okuri ashi harai.

**E**lőkészület. Előre lépkedek és ellenfeletem bal felé tolom. Ha ekkor jobb lábamat előre csúsztatom, bal lábát visszahúzza és megfordítva. Épp ez a pillanat alkalmas a szóban forgó fogás alkalmazására.

*Kivitel.* Ha az ellenfél jobb lábát visszahúzni szándékozik, bal lábam talpát jobb bokájának külső, alsó részéhez illesztve, egyensúlyából kimozdítom, miközben jobb lábát kifelé tolom és két karommal egyenesen a földre dobom. (29. kép.) Lábának kifelé tolásánál lábammal a lábát ütnöm nem szabad, hanem gyöngén kell megérintenem és csak azután a kifelé tolásra kell megfelelő erőt alkalmaznom. Ha ezt a szabályt szem előtt tartva, illesztem talpamat az ő lábához, akkor nem fog fájdalmat érezni, még olyankor sem, ha a bokáját löknöm kell. A kezdő belső bokájával az ellenfél külső bokáját vagy alsó

combját gyakran megüti. Azért ajánlatos, hogy ezt a fogást csak kellő gyakorlat után alkalmazzuk.

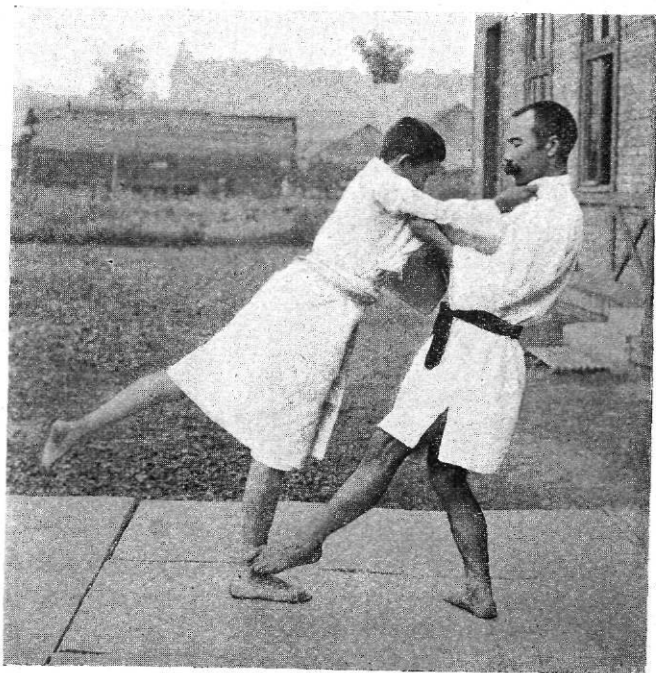
## 2. Tsurikomi ashi.

Az ellenfelek *rendes állásban* helyezkednek el. Ha ekkor egy lépést teszek hátra, akkor az ellenfélnek vagy erőnek erejével vissza kell magát húznia, vagy pedig általam előre húzatik. Rendszerint



29. Okuri ashi harai.





30. Tsurikomi ashi.

előre húzatik, mert a *judo*-nál sohasem szabad erőszakkal dolgozni ; ő tehát testével és lábával a természetes állásban megmaradva követi mozdulatomat. Az előrehozás, illetve az ellenfél előre-lépésének pillanatában megkísérelhetem a *ko uchi gari* vagy a *kosoto gari* alkalmazását, még pedig akkor, ha előrelépése közben a lábát túlságosan előre nyújtja. Ha *rendes állás-ban* maradok, könnyen találhatok alkalmat arra, hogy ledob-

jam ellenfeletem. Ha mindig arra törekszem, hogy rám nézve kedvezőbb helyzetbe kényszerítsem őt, azt érhetem el, hogy a *természetes rendes állást* megtartani nem tudja és előre hajlik.

*Előkészület.* Ez esetben bal lábammal ellenfelem külső bokájának elülső részét nyomom, de ütnöm vagy löknöm nem szabad, hanem csak gyenge nyomást kell rá gyakorolnom. Testemet hátrahajlítom és ellenfeletem felső testemmel és kezeimmal, a melyekkel a kabátújját erősen fogva tartom, húzom. (30. kép.) Ekkor esnie kell, mert jobb lábával, ha egyszerre előrelépni és helyzetébe visszakerülni igyekszik, mozgásokat végezni nem képes.

*Kivitel.* Esés közben ellenfelem vagy akként védekezik, hogy bal lábát hirtelen előre tolja vagy úgy, hogy testét megfordítja, bal lábát az én mellső részem bal oldala felé kinyújtja, a mikor is teste bal lábán nyugszik és ily helyzetben jobb lábát egy kissé felemeli és mozgatja. Ezért kell ellenfeletem úgy húznom, hogy ne menekülhessen, de erre megfelelő módot kell találnom.

### 3. O uchimaŋa.

*Előkészület.* Ha jobb kezemmel húzom ellenfeletem, akkor az bal lábával egy lépést tesz előre és egy kissé jobbra fordul. Jobb lába is megfelelő állásba kerül. Mikor bal lábát előre nyújtja, akkor — úgy, miként a *harai goshi*-nál — ellenfelem bal oldalára állok, csípőm baloldali hátsó részét hasának alsó részéhez illesztem; kinyújtott jobb lábamat combjai közé dugom és combom jobboldali hátulsó részét az ő bal combjának belső felső részéhez illesztem. (31. kép.)



31. O uchimata.

Itt rá akarok mutatni arra, hogy miben rejlik a különbség az *o uchimata* és a *harai goshi* előkészülete között. Általánosságban mindkét fogás előkészülete egyező, csak az a különbség közöttük, hogy az *o uchimata* alkalmazását az ember oly esetben kísérli meg, a mikor az ellenfél teste nagyobb lengésben van, mint a *harai goshi*-nál és egész teste inkább oldalt (hátrafelé) hajlik.

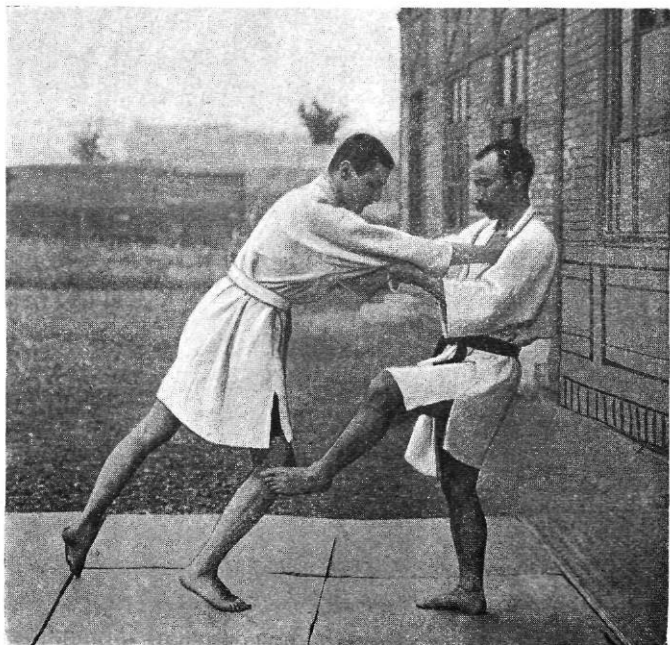
*Kivitel.* Ez esetben az által, hogy combját jobb lábammal kifelé tolom, ellenfelem helyzetét még bizonytalanabbá teszem és testemmel megfordulva, kezeimmel ledobom őt. A kezdők e fogásnál gyakran megütik ellenfelük heréjét; ezért a lábunkat ne egyenesen, hanem oly módon dugjuk a combjai közé, hogy a saját combunk oldalt, felfelé legyen irányítva. Mielőtt a combnak említett része a herét érné, a comb belső részét kifelé kell tolni.

#### 4. **Hiza guruma.**

*Előkészület.* Természetes állásban, jobb lábon egymással szemben állunk. Jobb kézzel kabátgallérjának balfelöli oldalrészét vagy balfelöli mellső részét, bal kezeimmel pedig kabátújjának jobboldali középső külső részét, vagy jobboldali középső alsó részét fogom. Mihelyt hátrahúzódok és ellenfelemet ily módon magammal vonzok, a mozgás irányában követ engem. Ha ily módon folyton úgy követ, hogy a *természetes állás*át megtartja, akkor alkalmat nem nyújt arra, hogy egyáltalán valamely fogást is alkalmazhassak vele szemben. De nem teszem mindig úgy, olykor előrenyújtott lábát térdben meghajlítja. (32. kép.)

*Kivitel.* Ekkor bal lábamat könnyedén a meghajlított térdéhez illesztmem és bal kezeimmel, a melylyel gyakorló-ruháját erősen fogva tartom, húzom őt, miközben hátrahajlok. Ez által ellenfelem nem tud előrelépni, mert lábammal akadályozom a térdét és megzavart helyzete a húzás által még inkább konfundálódik; végtére is tarthatatlan lesz a helyzete és leesik. Ezt nevezzük *hiza gurumá*-nak vagyis *térdfogás*-nak.

Ennél a fogásnál három szempontra kell ügyelnem. *Először:* lábujjhegyemmel ne üsse meg ellenfelem térdét. *Másodszor:*



32. Hiza guruma.

ellenfelem húzása az én hátrahúzódsomnak egyenes következménye legyen. *Harmadszor:* vigyáznom kell arra, hogy ellenfeletemet ne az általam használt bal lábam belső része felé húzzam, hanem annak külső része felé.



33. Osoto gari.

## 5. Osoto gari.

Az *osotogari*-nak két fajtája van, úgymint: a *hiki osotogari* és az *oshi osotogari*.

a) A *hiki osotogari*. Ha ellenfelemet azon célból lököm vagy húzom, hogy ellene a *harai goshi*-t, *uchimata*-t, vagy *tsurikomi ashi*-t alkalmazni tudjam, akkor gyakran megesik, hogy a testével felém közeledik; nem hajlik meg, hanem egyenesen áll és egyik lábát kinyújtja, úgy hogy teste az enyémmel szemben, de oldalvást áll (vagyis ha mindketten természetes vagy védelmi állásban jobb lábon állunk, a jobb lába előre, jobb felé kerül a bal lába pedig tőlem távol esik). Ilyenkor még előrébb húzom, úgy hogy testsúlya előrenyújtott lábára nehezedjék és — ekkor alkalmazom ellene a szóban forgó fogást.

*Előkészület.* Bal lábamra nehezkedem, jobb lábamat felemelem, e lábamat térdhajlásában előrenyújtott combjának hátulsó részéhez teszem és azután jobb combommal az ő combját eltolom. (33. kép.)

*Kivétel.* Ezúttal a következő szempontokra kell ügyelnem:

1. Jobb lábammal nem szabad megérintenem az ő bal lábát.

2. Lábújjhegyemet nem szabad a földtől magasra emelnem.

3. Lábújjammal ne egyenes vonalat írjak le, hanem félkört.

4. A föld felé húzásánál kezemet is igénybe kell vennem.

b) *Oshi osotogari*. Ennél a fogásnál nem is annyira arra kell törekednem, hogy ellenfelemet reám nézve kedvező állásba kényszerítsem, hanem inkább arra, hogy magam megfelelő helyzetbe jussak. Ha az ellenfél, mint az *oshi osotogari*-nál, egyik lábát előrenyújtja, a másikat pedig hátul tartja, jobb kezemmel

a gallérját, balommal a bal karját megragadom és bal lábamat megfelelőleg előre teszem; a jobb lábamat pedig olyan helyzetben tartom, mint a *hiki osotogari*-nál. Kezeim és lábaim együtt működnek és így módon, húzás által esésre kényszerítem.

## 6. *De ashi harai.*

*Előkészület.* Ha ellenfeletem lehúzó, megeshetik, hogy jobb lábát baloldalt előre, ugyanazon láb vertikális vonala elé nyújtja. Mihelyt arra készül, hogy testsúlyát a jobb lábára áthelyezze, felemelt bal lábamat jobb lábának külső részéig előre nyújtom.

*Kivitel.* Bal lábam talpát ellenfelem külső bokájának alsó részéhez illesztem (34. kép) és két karom segítségével egyenesen hátrafelé döntöm.

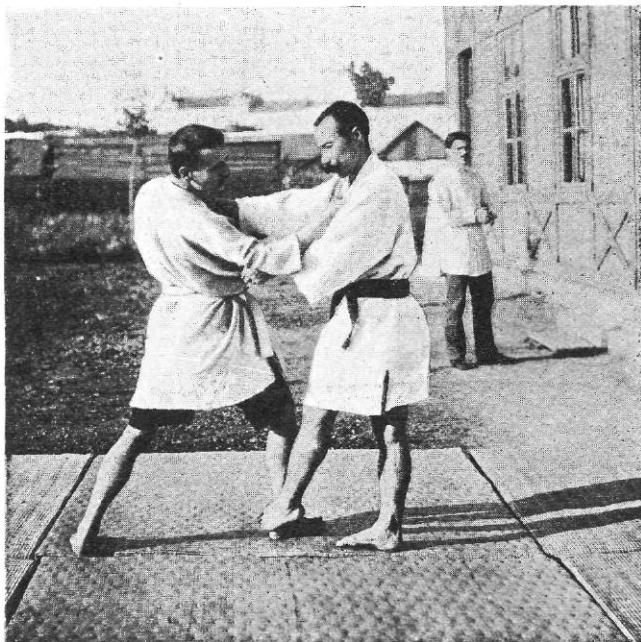
## 7. *Ko uchi gari.*

*Előkészület.* Ha ellenfeletem húzva, egy fogást akarok vele szemben alkalmazni, megtörténhetik, hogy nem lépeget előre, hanem egyik lábát előre teszi és testét hátrahajlítja. Ha ilyenkor a lábai ki vannak feszítve és előrenyújtott lábának újjai kifelé állanak, megkísérélhetem vele szemben a *ko uchi gari* alkalmazását. Ha például ellenfelem a bal lábát kifelé nyújtja, a jobb lábamat felemelem s e lábam újjait mintegy sárlóformára befelé görbítve, az ő jobb sarkának felső részéhez illesztem, úgy hogy talpam azt érintse.

*Kivitel.* Ezután „sárlóformájú” lábammal az ő lábát az én lábújjhegyem irányába nyomom (35. kép) és a két kezemmel hátrafelé döntöm. Ennél a fogásnál el kell találnom a kedvező alkalmat, tudniillik azt a pillanatot kell megragadnom, a mikor



testsúlyának túlnyomó része az előrenyújtott lábán nyugszik; ennek folytán másik lába a testével együtt emelkedik, mert ha azt előre akarja tolni, testének egyensúlya ingadozik.



34. De ashi harai.

## 8. Kō soto gari:

*Előkészület.* Ha ellenfelemet jobb felé előre akarom húzni, de ő nem mozdul ki a helyzetéből, hanem a jobb lábát előre nyújtja és erejét e lábára összpontosítja — akkor lábamat „sarló-



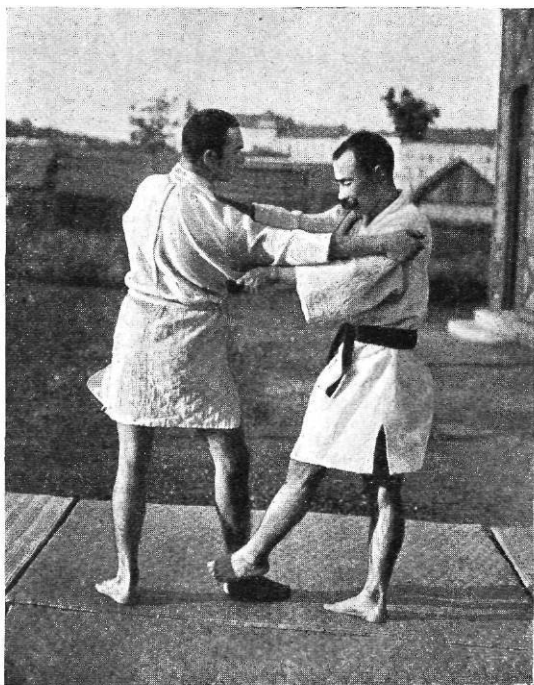
35. Ko uchi gari.

formán“ az ő részút kinyújtott lába sarkának felső részéhez helyezem, még pedig kívülről. (36. kép.)

*Kivétel.* Azután a lábát e „sarlóval“ előre nyomom és őt egyenesen lelököm. Ezt a fogást legkönnyebben akkor lehet végrehajtani, ha az ellenfél előrenyújtott lábának ujjai befelé, a sarka pedig kifelé áll.

## 9. Harai tsurikomi ashi.

*Előkészület.* Ellenfeletem előrehúzó, még pedig oly módon, mint a *tsurikomi ashi*-nál. Mihelyt csak a jobb lábán áll és arra helyezkedik, bal lábával jobb lábához közeledik, teste jobb felé előre dől és mintegy lebegő helyzetben van: bal lábamat az ő jobb lábának külső részéhez tolom, ép úgy, mint a *deashi-harai*-nál. (37. kép.)



36. Ko soto gari.

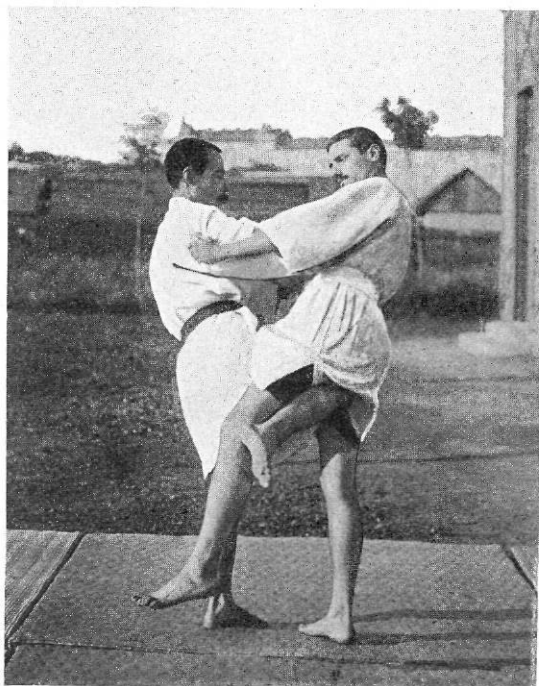
*Kivétel.* Jobb lábának eltolása által és az által, hogy két kezemmel lehúzzom: bukásra kényszerítem őt.

## 10. O uchi gari.

*Előkészület.* Ha ellenfelemet húzni akarom, olykor az előre-húzását meggátolandó, mélyebbre guggol, mint a *ko uchi gari*-fogásnál, a térdét behajlítja és mindkét lábát jobban szétterpeszti, mint bármely más fogásnál. Ha ekkor a felsőtestét visszahúzza



37. Harai tsurikomi ashi.



38. O uchi gari.

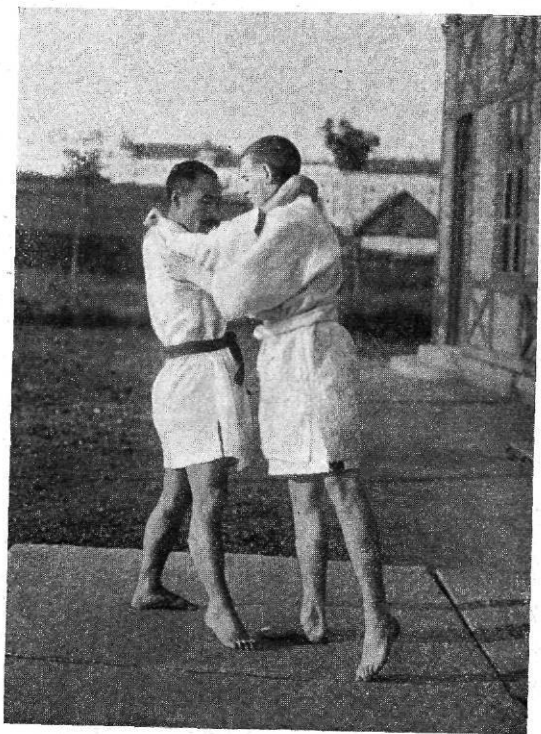
és testsúlyát a bal vagy jobb lábára helyezi, lábamat (az ő bal lábával szemben a jobb lábamat s fordítva) térden felül a megfelelő lábának belső oldalához illeszttem. (38. kép.)

*Kivitel.* Ha felső combom hátsó részével az ő felső combját előrehúszom és felsőtestét hátralököm, egyenesen a földre dobhatom. Ha ennél a műveletnél nem elég szilárd a tartásom és ha ő még a jobb lábára nehezedik, a nélkül, hogy azonnal

leesnék, akkor még egyszer meglököm, miközben lábát húzom: ekkor előre ugrál és ilyenkor aztán rövidesen ledobhatom őt.

## 11. Yama arashi.

*Előkészület.* Ellenfelem gallérjának hátulsó, jobboldali részét a jobb kezemmel visszajáról megfogom, a bal kezemmel pedig



39. Yama arashi.

kabátújjának jobb oldali külső részét ragadom meg. Ily módon húzom őt és jobb oldalra, előre emelem. (39. kép.)

*Kivitel.* Ha ilyenkor az előrelépelésre hajlandóságot mutat, magamhoz húzom olyképen, mintha rézsútosan fel akarnám emelni, azután egy kissé baloldalt fordulok, bal lábának alsó részét jobb lábam alsó részével eltolom és két kezemmel egyenesen a földre rántom.

## XVIII. Ma sutemi vaza.

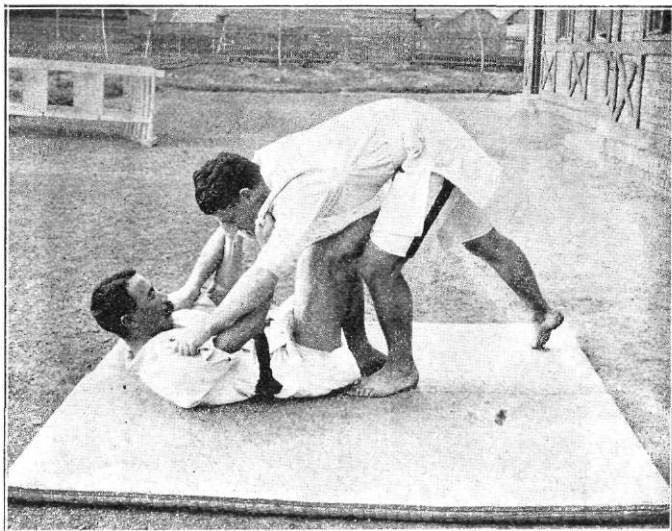


zokat a fogásokat értjük e gyűjtőnév alatt, a melyeknél az ember ellenfelét az által dobja le, hogy önmagát a hátára engedi dobni.

### 1. Tomoe nage.

*Előkészület:* Ha ezt a fogást ügyetlenül csinálom, akkor ellenfelem heréjét vagy hasát a lábammal könnyen megüthetem. De ügyesen végrehajtva, ellenfelemnek nem okozhat fájdalmat ez a fogás, a mely egyébként nagyon hasznos, mert általa, csekély erő felhasználásával, messze eldobhatom őt. A szóban forgó fogást legkönnyebben akkor lehet alkalmazni, ha az ellenfél rendes, természetes állásban áll. (De ez ritkán fordul elő, mert az ellenfél legtöbb esetben természetes állásban a jobb vagy bal lábon szokott állni.) Kabátgallérjának jobb-, vagy baloldali végét, vagy a két vállát, avagy mindkét kabátújjának hátsó végét két kezemmel megragadom és egy kissé

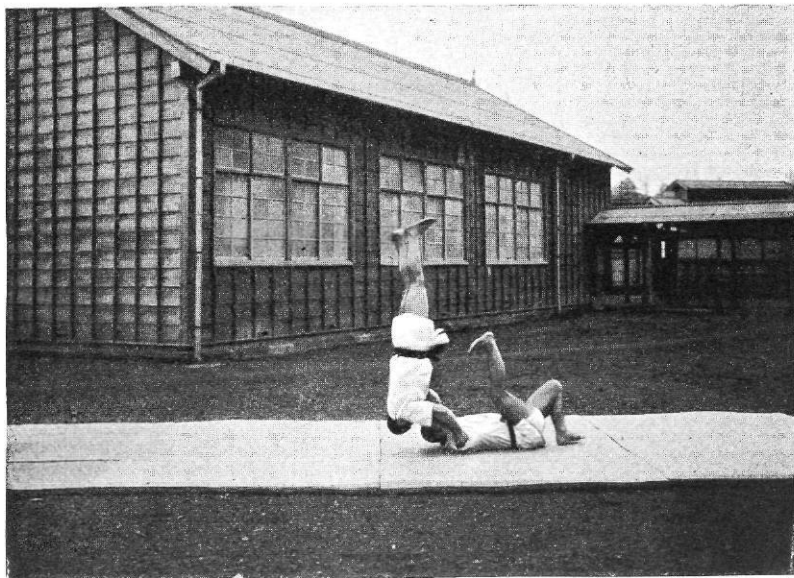
előretartva, mintegy lebegő helyzetbe hozom (ha nem is igen bírom ezzel mozgásra, mozog ő magától is eleget az által, hogy kabát-újjait megfogva előrehúzó). Ebben a pillanatban egész testsúlyommal a jobb lábamra nehezkelek, a hátamra esem



40. Tomoe nage (I.)

(40. kép) és miközben egyik lábamat a padlóra feltámasztom, a másik lábamat, felül visszahajlított újjakkal meghajlítom s felemelem, azután talpamat óvatosan az alsó hasához illesztem, egyidejűleg háton fekvé, kezeimet, a melyekkel a gyakorlóruháját fogom, ellenfeletem lefelé húzom és az eddig behajlított lábamat hirtelen kinyújtom. Ezen húzás és kinyújtás által fejemen keresztül-dobva, bukfencet vet (41. kép).





41. Tomoe nage. (II.)

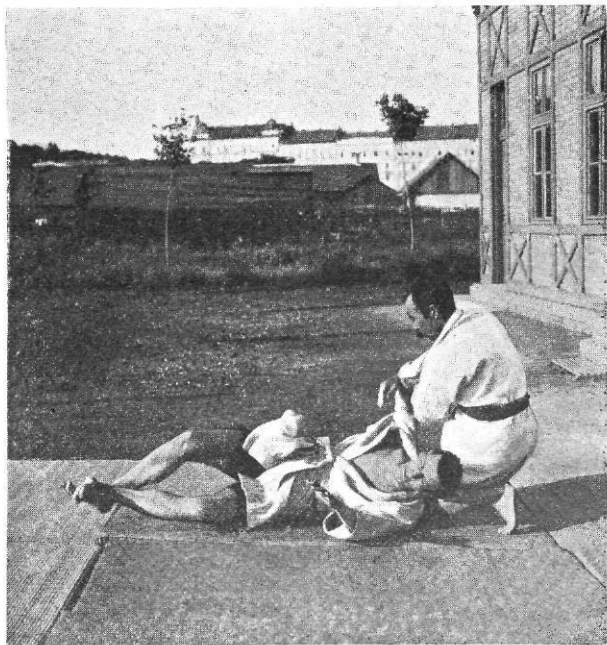
E fogásnál a figyelembe veendő leglényesebb szempontok a következők:

1. Ellenfelem testét egyenes irányban előre kell mozgatnom.
2. Testemet jó mélyen kell az ő teste alá helyeznem és lehetőleg mélyen kell a lába közé plassziroznom.
3. Ellenfelem alsótestét a talpammal meglöknöm vagy megütnöm nem szabad, hanem gyöngéden és óvatosan kell érintenem.
4. Testének kezeimmel történő lehúzása és lábamnak kinyújtása egyidőben kell, hogy történjék.

Ezekre a szempontokra jól kell ügyelnünk!

E fogásnál, mint már fentebb is említettem, ellenfelemet erősen lengésbe kell hoznom, de ezt nem mindig mesterséges úton érem el, mert ellenfelem teste olykor magától is végzi a szükséges kilengést. Ha ily alkalommal ezt a fogást a fenti módon alkalmazom, akkor ellenfelemet meglehetősen messzire dobhatom.

Ennél a fogásnál akár a bal, akár a jobb lábamat hajlíthatom be. A kezdők azonban jobb, ha ezt a fogást először az egyik lábukkal gyakorolják s csak azután a másikkal.



42. Tsuru otoshi.

## 2. Tsurí ofoshi.

*Előkészület:* Ha ellenfelemet bal felé, hátratulom, megtörténhetik, hogy az illető ellentállása kifejtésénél jobb oldalt előre-hajlik. E fogás kivételére ez a helyzet nyújt alkalmat.

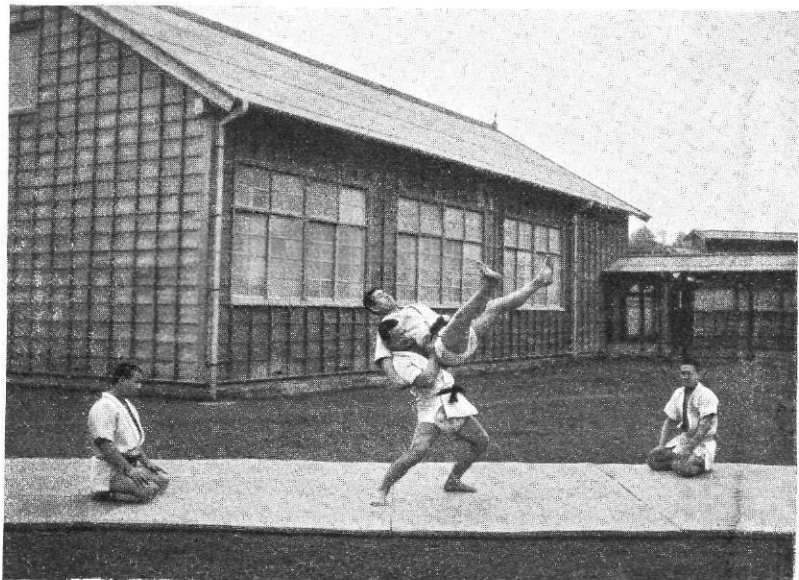
*Kivétel:* Ellenfelemet magamhoz húzom, miközben jobb oldalt, hátrafelé a padlóra fekszem és magamon keresztül átdobom. Ennél az ő ellentállási mozdulatainak és az én húzó mozdulatomnak egybehangzóknak kell lenniök. (42. kép.)

## 3. Ūra nage.

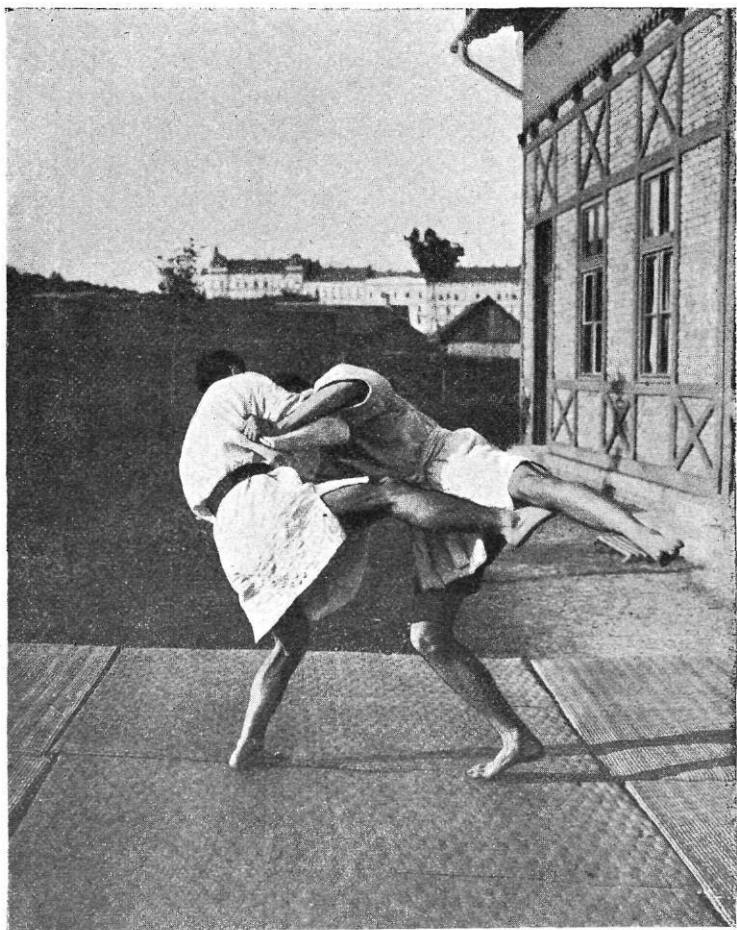
Ezt a kitűnő fogást, ha az ellenfél áll, a jobb és a bal oldala ellen egyaránt alkalmazhatom. Ha jobb oldala ellen intézem a támadást, mellemet csípőjének hátsó részéhez szorítom, miközben leguggolok. Bal kezemet hátulról ráteszem az ellenfélre és tenyeremet mellének baloldali, mellső részéhez illesztetem, jobb kezemet pedig alsó testének jobboldali, mellső részéhez teszem és az által dobom le őt, hogy hátrahajlok (43. kép). Itt két módszert különböztetünk meg, tudniillik ellenfelem ledobásánál vagy szabaddá teszem tőle magamat, vagy pedig szorosan átölelem, miközben önmagamát is ledobom a földre. Minthogy a második módszer alkalmazásánál az ellenfelet hevesebben és erősebben dobja le az ember, a kezdők, e fogást gyakorolva, ellenfelük ledobásánál ellenfelüktől tegyék szabaddá magukat. De még jobb, ha ezt a fogást a kezdők egyáltalán nem is használják, mert szerfelett nehéz.

#### 4. Távára gaeshi.

A helyzet a következő: Ellenfelem fejét a hasamra szorítja és én két kezemmel az övét felülről fogom. Ilyenkor az övét jó erősen megmarkolom s hátrahajlok, azután ellenfeletemet egy kissé felemelem, hátra fekszem és hátradobom őt (44. kép). E fogás neve onnan ered, hogy alkalmazásánál olyan helyzetben vagyok, mintha kezemet egy rizses-zsák madzagján tartva, azt a vállamra akarnám emelni. Sok esetben szükségem van e fogás alkalmazására, a melynél kezemet ellenfelem övére teszem és hátradobom őt. De ez csak abban az esetben vihető kereszt-



43. Ura nage.

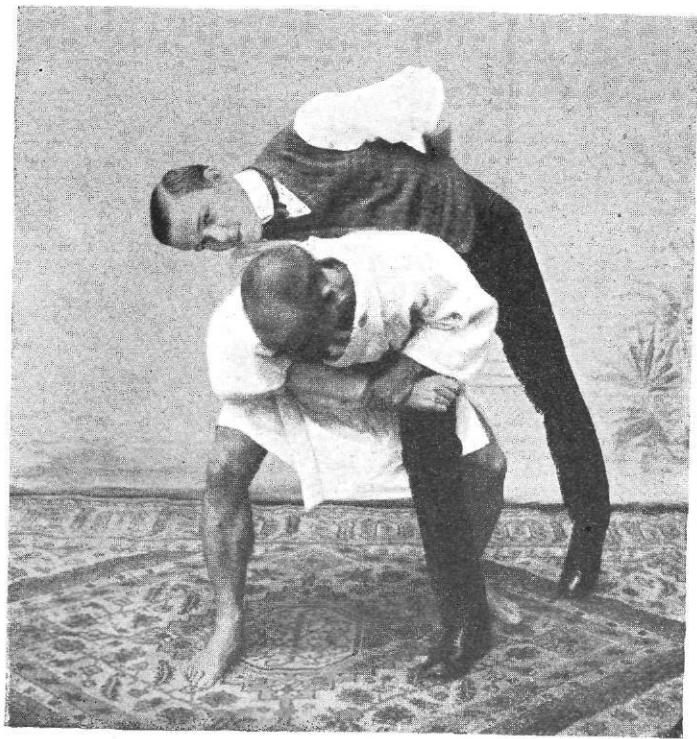


44. Tavana gaeshi.

tül, ha az ellenfelek egymáshoz közel nem állanak s az ellenfél ki akar kerülni és a fogásomba nem akar „beugrani“.

## 5. Makikomi.

Ezt a fogást ellenfelemmel szemben legtöbb esetben csak akkor alkalmazhatom, ha az természetes állást fogla el. Ha például természetes állásban jobb lábon áll, helyzete úgy ala-



45. Makikomi. (I.)

külhat, hogy egy kissé előrehajlik, miközben a jobb kezével gallérom bal oldalát vagy a bal vállamat erősen fogva tartja.

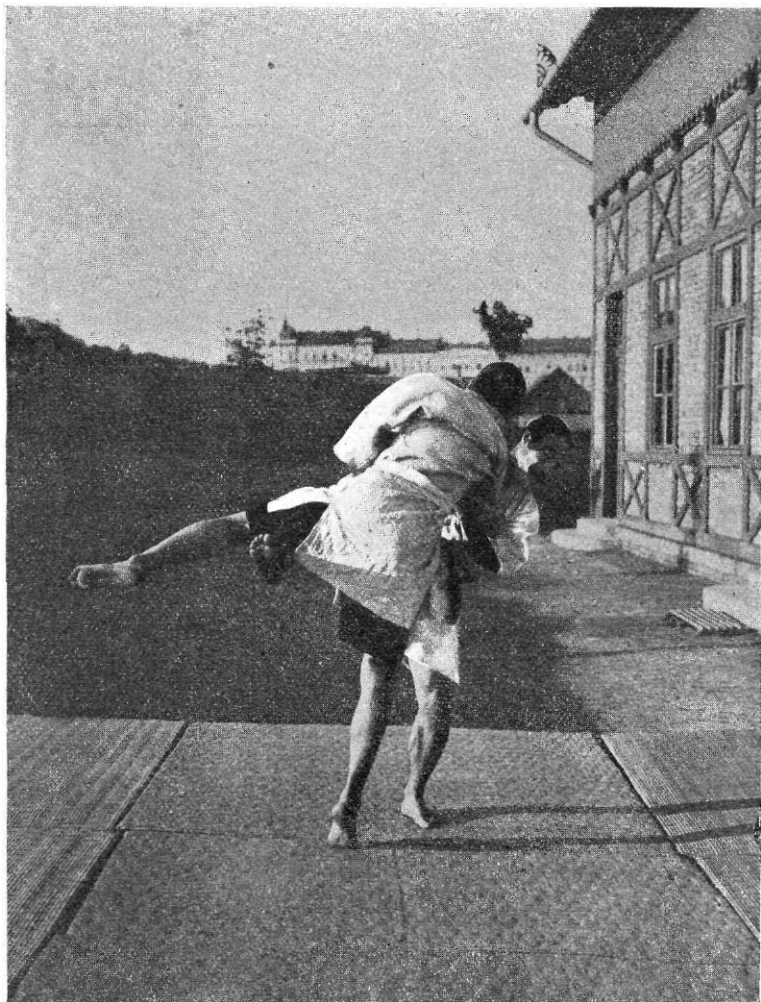
*Előkészület:* Ekkor a bal kezemmel jobb karjának csuklóját, jobb kezemmel pedig a karját megragadom és egészen magamhoz húzom (olyképen, hogy tenyeremet a karjára, hüvelykujja-



46. Makikomi. (II.)

mat pedig az alá teszem), egyidejűleg leguggolok és bal oldalt fordulok. (45. kép.)

Fordulat közben lehajlok és hátrafekszem. Ellenfelem erre szintén hátraesik (46. kép), miközben esésében nagyobb körívet írt le, mint én. Fentebb arra az esetre hivatkoztam, a mikor ellenfelem a galléromat vagy a vállamat fogja. Ha az ellenfél nem így cselekszik, ezt a fogást még könnyebben alkalmazhatom ellene, még pedig az által, hogy akkor azt a karját megfogom és így az



47. Sumi gaeshi.



ő karja nehézség nélkül a testem köré csavarodik. Ugyanott még azt az esetet is megemlítettem, a mikor az ellenfél magától előrehajlik; de akár magától hajlik előre, akár nem, az egyre megy, mert abba a helyzetbe én is belekényszeríthetem őt és akkor a fogás alkalmazására tér nyílik.

## 6. Sumi gaeshi.

Ez a fogás akkor alkalmazható, ha mindkét küzdő, egymással szemben állva, például a jobb lábát nyújtja előre. De abban az esetben, ha mindketten olyan helyzetben vagyunk, hogy bal kezünkkel az ellenfél jobb kabátújját, jobbunkkal pedig övének elülső részét *visszajáról* fogjuk — ez a fogás nem alkalmazható. Ha az alapul vett esetben egymást az övnél fogva tartjuk, akkor *természetes állásban* maradunk. E helyzetből kifolyólag megtörténhetik, hogy ellenfelünk előrelépeget, miközben testsúlyával a jobb lábára nehezedik és előrehajlik. Ez esetben bal lábamat hozzá közel teszem, jobb lábszáramat bal combjának belső oldalához illesztmem és az övét fogó kezemmel, meg a lábszárcsontommal hátrafelé lököm, mikor is kabátújjait kezemmel lefelé húzom.

De ha ellenfelem nem a leírt állásba helyezkedik, miképen kényszeríthetem őt abba?

Ha a kabátújját fogó kezemmel akarom őt előrehúzni, akkor ellenfelem vagy előrehúztatik, vagy önmaga húzódik vissza. Ha éppen visszahúzódóban van, utána csúszom és ha ellentállás kifejtése céljából a másik lábával hirtelen egy lépést tesz előre s így nekem kedvező alkalmat nyújt — már alkalmazhatom ezt a fogást. (47. kép.)

A *sumi gaeshi-t* bajosan alkalmazhatom akkor, ha ellenfelem elhagyja magát és erőt nem fejt ki, de könnyen keresztülvihető ez a fogás az esetben, ha előrelépeget és erőt fejt ki, miközben testsúlyával előrenyújtott lábára helyezkedik. E fogás kivitelénél ily esetben öve helyett a kabátja gallérját kell megfognom. De ez a szabály csak arra az esetre vonatkozik, ha nem hajlik előre, hanem kiegyenesedik és csekély erőt fejt ki. Ha előrelépegetve meghajlik, vagy az övét kell megfognom, vagy a karja alá kell dugnom a karomat. Nemcsak a karját foghatom meg, hanem azt a könyökétől a felsőkarjáig terjedő részén is körülkarolhatom. Ha ily módon egymás felé hajolunk és egyik kezem ellenfelem karja alatt van, a másikkal pedig ellenfelemet erősen fogom és karját a magamé alatt tartom, akkor vele szemben nemcsak a *sumi gaeshi* alkalmazását kísérelhetem meg, hanem más különböző fogásokat is, a melyeknél ellenfelünket azzal dobhatjuk le, hogy önszántunkból oldalt dőlünk. De a *sumi gaeshi* általánosságban azon fogások közé tartozik, a melyeknél az ember ellenfelét azzal dobhatja le, hogy önmagától hátravágódik és a hátára fekszik.

## XIX. Yoko sutemi vaza.



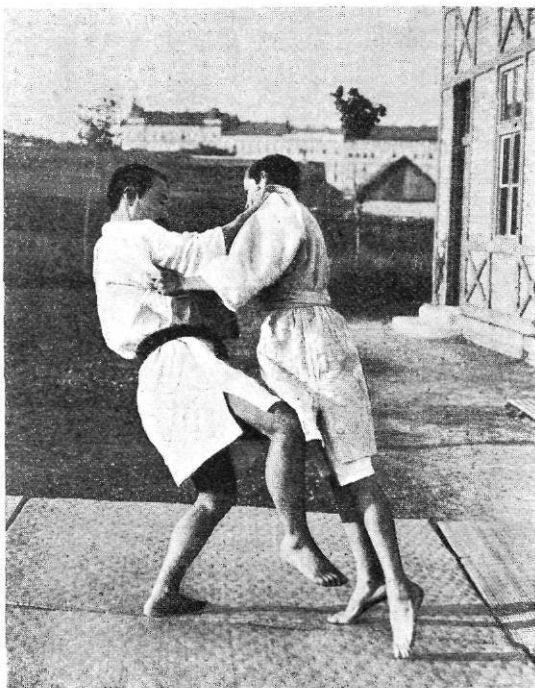
zokat a fogásokat értjük e gyűjtőnév alatt, a melyeknél az ember ellenfelét az által dobja le, hogy önmagától oldalt vágódik.

### 1. Yoko gake.

Ez a fogás kitűnően beválík, mert erőteljes kivitelénél az ellenfél nagyot esik. De ha rosszul alkalmazzák, nagyon veszélyes;

ezért a kezdőknek a gyakorlásnál ezzel a fogással próbálkoznok nem is szabad.

*Előkészület.* Az ellenfelek jobb lábukon *természetes állásban* helyezkednek el. Ha hátrálok és ellenfelemet nem meghajolva, hanem egyenes tartásban magam felé húzom és ha ő erre természetes állásban megmaradva előrelépdél, akkor vele szemben ezt a fogást nem alkalmazhatom. De lehet, hogy nyugodtan megáll, előre nem lép és testsúlyát egy kissé előre-



48. Yoko gake.

döntve előrenyújtott lábára nehezedik. Ekkor bal talpammal a lábát kívülről, a bokán alúl eltolom, miközben egész testemmel kiegyenesedem. Egyidejűleg önmagamtól hátravágódom, miközben balkezemmél, a melylyel kabátjának újját erősen fogom, őt magammal rántom; testem baloldala éri ekkor a padlót és a jobb vállam felfelé áll. Ezen a ponton a *yoko gake* nagyon hasonlít az *ukivazá*-hoz és csak abban rejlik közöttük a különbség, hogy az *ukivazá*-nál ellenfelemhez közelebb nyújtom ki a lábamat és hogy a testem helyzete az esésnél más, mert a *yoko gake*-nél a talpammal az ellenfelem bokáját eltolhatom. Ha a fogás alkalmazása közben bal kezemmél, a melylyel kabátújját erősen fogom, őt egyenesen a földre húzom, akkor az a veszély fenyegeti ellenfelemet, hogy a vállát a földhöz üti. Azért kell a kezét előre vagy fölfelé húznom és azért kell a kabátja gallérját erősen tartó kezemmél a mellét nyomnom (48. kép), hogy ez által az esésnél ne a válla érje a földet, hanem a háta.

## 2. *Yoko guruma.*

*Előkészület.* Az *uranage*-fogás alkalmazása közben meg-  
eshetik, hogy ellenfelem a fogás ellen való védekezés céljából  
előrehajlik. Ekkor nyílik alkalom e fogás alkalmazására. (49. kép.)

*Kivitel.* Ha az említett esetben előrehajlik, e mozgás ki-  
használásával jobb lábamat elibe, testének középvonalába teszem.  
Egyidejűleg a mellső részéhez állok, miközben megfordulok és  
önmagamtól hátravágódom. Ez utóbbi akciónál ellenfelem meg-  
fordítása és ledobása céljából a kezek együttműködésére is  
szükség van.



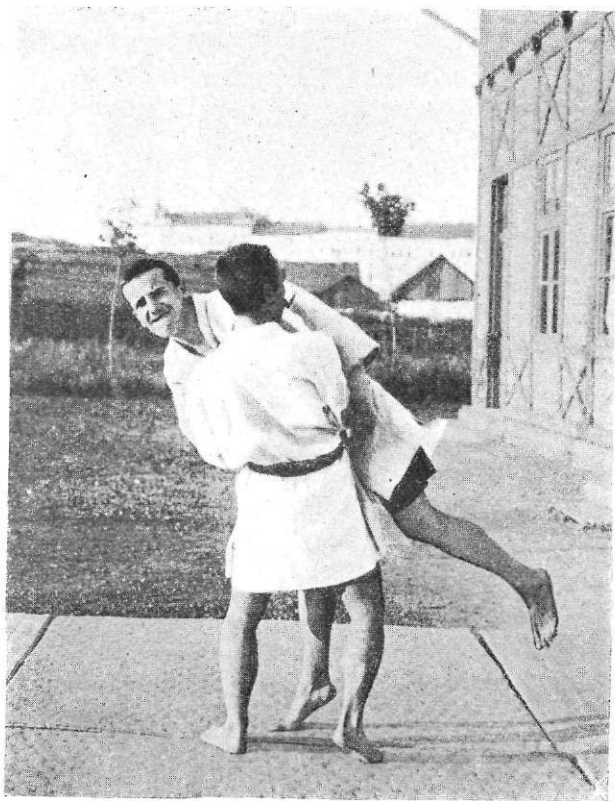
49. Yoko guruma.

### 3. Ülki vaza.

Ez a legnehezebb fogások közé tartozik, de ha sikerül, egyike a legmutatósbaknak. Ha mindketten *természetes* vagy *védelmi állást* foglalunk el a jobb lábunkon, jobb kezemet karja alá teszem, bal kezemmel a kabátújját megfogom és a felső karját a könyökénél átkarolom, ezután felemelem és könnyedén előrehúszom őt. Ebben az utóbbi akcióban rejlik a nehézség, mert kivitelénél nagy ügyességet kíván. Nos tehát miként lehet valakit kellő módon fölemelni és egyidejűleg húzni? Akként emelem és húzom őt, hogy a testsúlya a tolás és húzás ideje alatt előrenyújtott lábán nyugszik. Ha testsúlya az előrenyújtott lábán nyugszik, — a mi alatt az értendő, hogy csak arra az egy lábára nehezkedik, — azt a lábát nehezen tudja előbbre nyújtani. Ez a leglényegesebb a dologban. Ha tovább húzom és akközben azzal bajlódik, hogy azt a lábát előbbre nyújtsa, akkor a testtartása abban az irányban, a mely felé húzom, megzavartatik (s ez esetben a teste jobboldali mellső része irányában lebeg). Ha ilyenképen lebeg, a bal karja alatt lévő kezemmel még jobban felemelem őt és a jobb kabátújját tartó bal kezemmel átkarolom a karját (50. kép). Bal lábamat az ő jobb lábának külső részéhez illesztetem. (Ezen láb-helyzet mikénti elfoglalása csak a praxisban állapítható meg biztosan, de általános szabályként állítható fel az, hogy ezen lábamat lehetőleg előre kell kinyújtanom.) Eközben nem hajlok meg és a lábaimat sem hajlítom be, hanem inkább a testem hajlik hátra; hátravágom magam, úgy hogy a baloldalam érje a földet és a jobb vállam fölfelé álljon. Így dobom le ellenfelemet, de nem csupán karerővel, hanem azon eleven erő által is, a melyet testem esése idéz elő.

Gyakorló-ruháját addig nem szabad eleresztenem, a míg az ellenfél nem esik a földre.

Ezt a fogást különböző előkészületi módok előzhetik meg. Kezdők azonban legkönnyebben a következő módon tanulhatják



50. Uki vaza.

meg: Ha *természetes* vagy *védelmi állásban jobb lábon állva* akarom ezt a fogást alkalmazni, a jobb kezemmel elsőbb ellenfelem bal kabátújját lefelé húzom és ha ő, a húzás ellen védekezendő, jobb karját előrenyújtja (tudniillik a *jobb lábon való természetes* vagy *védelmi állásról* beszélve), a fentvázolt előkészületet megteszem és csak azután fogok a fogás kiviteléhez.

#### 4. Daki vakare.

Ezt a fogást csak akkor alkalmazzuk, ha az ellenfelünk attól való félelmében, hogy ledobatik, négykézlábra áll.

Ha ilyen helyzetbe kerül, bal kezemmel a bal vállánál át-fogom a nyakát (51. kép.), jobb kezemmel pedig hátulról a derekát ragadom meg (megjegyezvén, hogy ekközben ellenfelem bal oldalán vagyok). Ellenfelemet ezután hátra fordítom, miközben megfordulok és jobbfelé átdobom magamat.

#### 5. Yoko vakare.

Ez a fogás akkor alkalmazható, ha például mindketten *jobb lábon természetes* vagy *védelmi állásban* egymással szemben helyezkedünk el és jobb kezünkkel ellenfelünk övének elülső baloldali részét *visszajáról*, bal kezünkkel pedig annak hátulsó, jobboldali részét szintén *visszajáról* fogjuk. Ha mindketten ilyen helyzetben vagyunk, ellenfelemet magamhoz húzom, miközben magam is hátrálok. Ha erre *természetes állásban* előre lépeget és előre vonszoltatik, alkalmazhatom ellene ezt a fogást. De megeshetik, hogy nem lépeget előre, hanem előrenyújtott lábára nehezedve állva marad. Ekkor ép úgy, mint a *yokogake*-nál,



bal talpammal a jobb lábát bokán felül eltolom és egyidejűleg az övét tartó balkezemmel húzva ledobom őt, miközben megfordulok és hátrafelé vágódom. E mellett magamtól oldalt esem, ép úgy, mint az *ukivaza*-nál, de ellenfelem legtöbb esetben a hátára esik.



51. Daki vakare.

## 6. Yoko otoshi.

Ezt a fogást akkor használjuk, ha mindketten a *jobb lábon természetes vagy védelmi állásban* állunk s mindketten — éppen úgy, mint a *sumigaeshi*-nél, — jobb kezünket az ellenfél karja alatt tartjuk, bal kezünkkel pedig ellenfelünk kabátja jobb ujjának hátulsó részét (a felső kartól a könyökig terjedő darabon) fogjuk.

Minthogy erre rendszerint mindketten meghajolunk, a testsúly egyenlő mértékben mind a két lábra nehezedik.

Ha azonban az egyik egy kissé előre vagy oldalvást húztatik, akkor a testsúly a jobb lábra esik, feltéve, hogy az nem húztatik előre. Ha a testsúly a jobb lábára nehezedik, akkor az illető nem mozoghat szabadon. Ha ellenfelemet ilyenkor ismét előre vagy oldalvást felém húzom, a tartásából kiköppen.

*Előkészület és kivétel.* Ha a magam jószántából hátamra vetem magamat, miközben — amint fentebb jeleztem — ellenfelem karját erősen átfogom és — mintha ellenfelemet aláhúzni és ledobni akarnám — magamtól megfordulok, akkor tarthatatlanná válik a helyzete és szintén a hátára esik. Ezt a fogást nevezzük *yoko-otoshi*-nak.

Ha ennél a fogásnál a karját elég mélyen megfogom és a lefekvés után is erősen tartom, akkor ez a fogás a legcsekélyebb mértékben sem veszélyes. De ha a karját nem elég mélyen fogom át, esésnél megsértheti a vállát; e fogásnál tehát nagyon elővigyázatosnak kell lennünk.

## 7. Tani otoshi.

*Előkészület.* Mindketten védelmi helyzetben állunk. Jobb kezemet ellenfelem felső karja alá teszem, bal kezemmel kabát-

ujjának hátulsó, felső részét megfogom. Ugyanezt teszi ellenfelem is. Ha ellenfelem hátralépve a *yokootoshi*-t akarja ellen alkalmazni, először a jobb lábát húzza hátra.

*Kivitel:* E pillanatban bal lábamat kívülről az ő jobb lába mögé nyújtom és miközben két kezemmel lefelé húzom, jobb oldalra ledobom.

## XX. Te gatame. (Lefogás kézzel.)

### 1. Gyaku yubi. (Az ujjak lefogása.)

**E**lőkészület. Ellenfelem balkezének ujjait a jobb kezemmel felülről megfogom és kifordítom a kezemet.

*Kivitel.* Jobb kezemet mindinkább fölemelem, úgy hogy ilyképen ellenfelem ujjai visszahajlítatnak, a mi természetesen fájdalmat okoz neki. Az ujjak hirtelen visszahajlítása veszélyes, ez okból e műveletet lassan kell végrehajtanunk. (52. kép.)

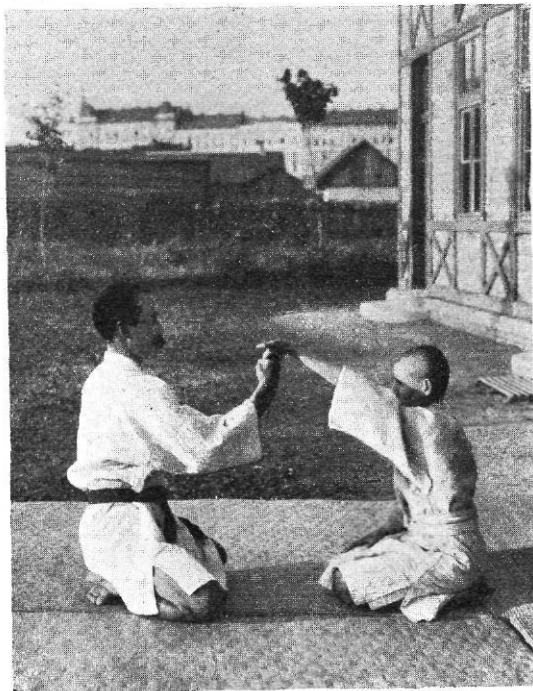
Ha ellenfelem fájdalmát tovább elviselni már nem bírja, jelt ad (egyik kezével saját testének valamely részére avagy a földre egy csattanósat üt), a mi által értésére adja ellenfelének, hogy a legyőzetését elismeri. Erre az ujjak visszahajlítását amaz abbahagyja.

*Védekezés.* Hüvelykujjamat behajlítva, homorúan tartott tenyeremhez teszem s az újjaim egyenletes tartására és arra ügyelek, hogy befelé hajlítsam azokat; a kezemet lebecsátom és a csuklóm befelé fordítom.

## 2. Kote hishigi. I.

*Előkészület.* Ellenfelem jobb csuklóját a jobb kezemmel megragadom, a jobb lábamat visszahúzom, jobb felé fordulok és jobb karját erősen a felső karom alá fogom, azután a bal kezemmel megragadom karjának elülső részét és jobb tenyereimmel a kezefejét tartom. (53. kép.)

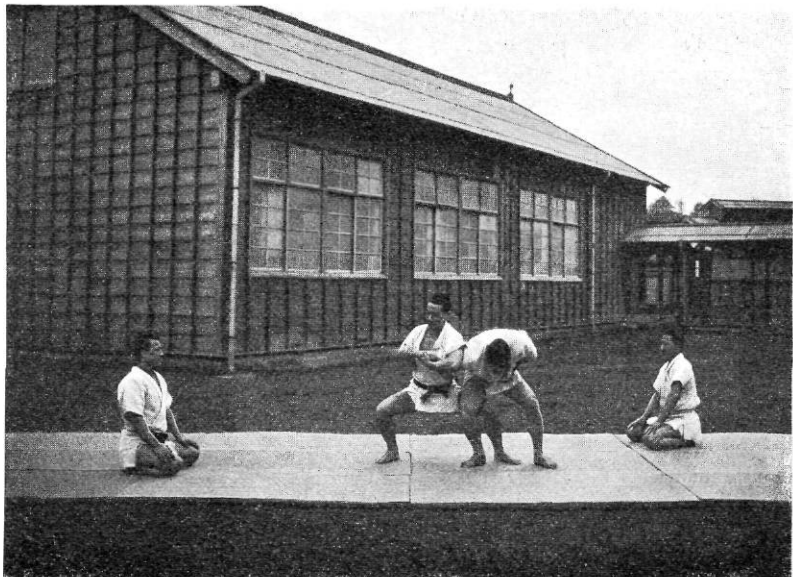
*Kivitel.* Ellenfelem jobb kezét lassan a mellem felé nyomom, a mi neki fájdalmat okoz.



52. Gyaku yubi.

### 3. Kote hishigi. II.

*Előkészület.* Ellenfelem jobb kezének ujjait a jobb kezemmel megfogom, még pedig *visszájáról*, a mi úgy értendő, hogy a hüvelykujjam ellenfelem ujjainak „háta”hoz, a többi ujjam

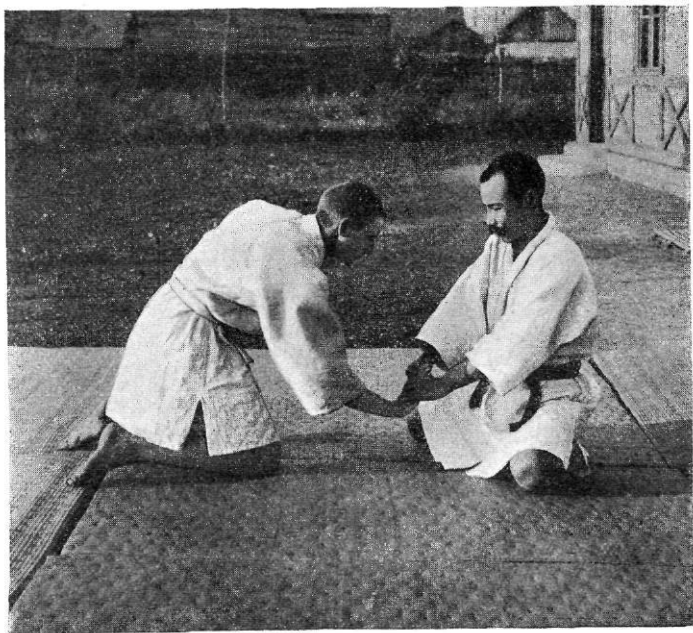


53. Kote hishigi. I.

pedig újjainak alsó „lapjához” kerül. Megjegyzendő még, hogy ellenfelem hüvelykujja e közben kifelé áll.

Jobb kezemet előre fordítom, hogy így a csuklója a hüvelykujj irányában megfordítható legyen. Ezután a tenyerét a bal kezemmel *visszájáról* megfogom. (54. kép.)

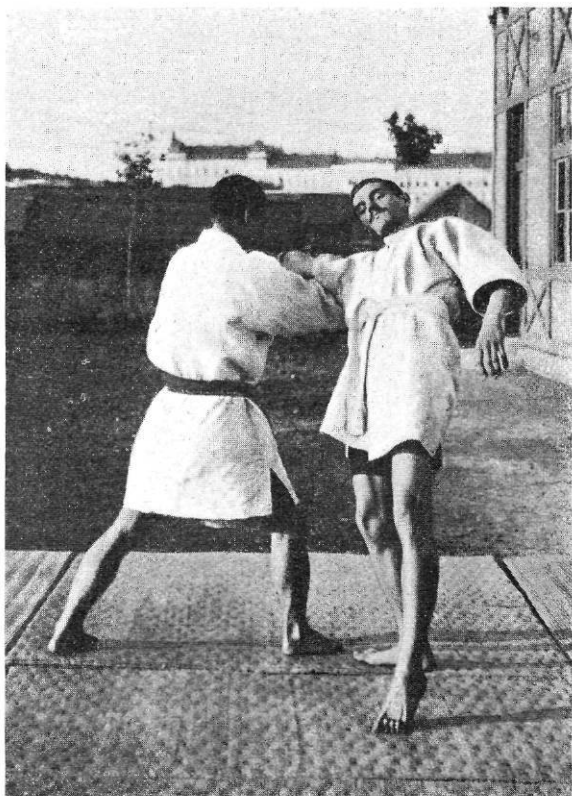
*Kivitel.* A csuklóját ily módon fölfelé és kifelé fordítom.  
*Védekezés.* Arra kell törekednem, hogy a kezemet becsukjam és a könyökömet visszahúzzam.



54. Kote hishigi. II.

#### 4. Ūde garami.

*Előkészület.* Ellenfelem jobb csuklóját a bal kezemmel (kis ujján kezdve négy ujját a kézfej felől, a hüvelykujját pedig a tenyér felől) megfogom, azután a karját könyökben behajlítom és



55. Ude garami.

a csuklóját felső karjának külső része felé viszem ; jobb kezem kinyújtott ujjait a karja alá bedugom és a kisujjammal bal kezem hüvelykujját megérintem. (55. kép.)

*Kivitel.* Jobb karomat lassan kinyújtom, a mi által ellenfelem a könyökizületében fájdalmat érez.

*Védekezés.* Jobb könyökömet a lehető leggyorsabban visszarántom és a kezemet lebecsátom.

## 5. Űde hishigi. I.

*Előkészület.* Bal kezemmel ellenfelem bal csuklóját belülről megfogom és akközben a jobb karját — miként a *kote hishiginél* — a bal felsőkarom alá fogom, de a karját nem fordítom ki, hanem felfelé irányítom a tenyerét; azután a kabátom gallérjának jobboldali, elülső részét a bal kezemmel megfogom és a jobb karjából emeltyűt képezek, a melynek támpontja az én könyökömön van. (56. kép.)

*Kivitel.* Jobb kezemmel lenyomom a csuklóját, úgy hogy a könyöke megfordított helyzetbe kerül, közben a testem jobb oldalával megakadályozom, hogy felemelkedjék.

*Védekezés.* A jobb kezemet nyomom, a karomat egy kissé befelé hajlítom és testem jobb oldalához helyezem.

## 6. Űde hishigi. II.

*Előkészület.* Ha ellenfelem háton fekszik és én az ő jobb oldalánál vagyok, két kezemmel megfogom a csuklóját és azt a felsőcombjaim közé veszem (ekközben hüvelykujjam a kezefején van). Bal lábamat felülről a jobb válla fölé a jobb lábamat pedig alulról a jobb felsőkarja fölé kinyújtom, azután a lábaimat össze-





56. Ude hishigi. (I.)

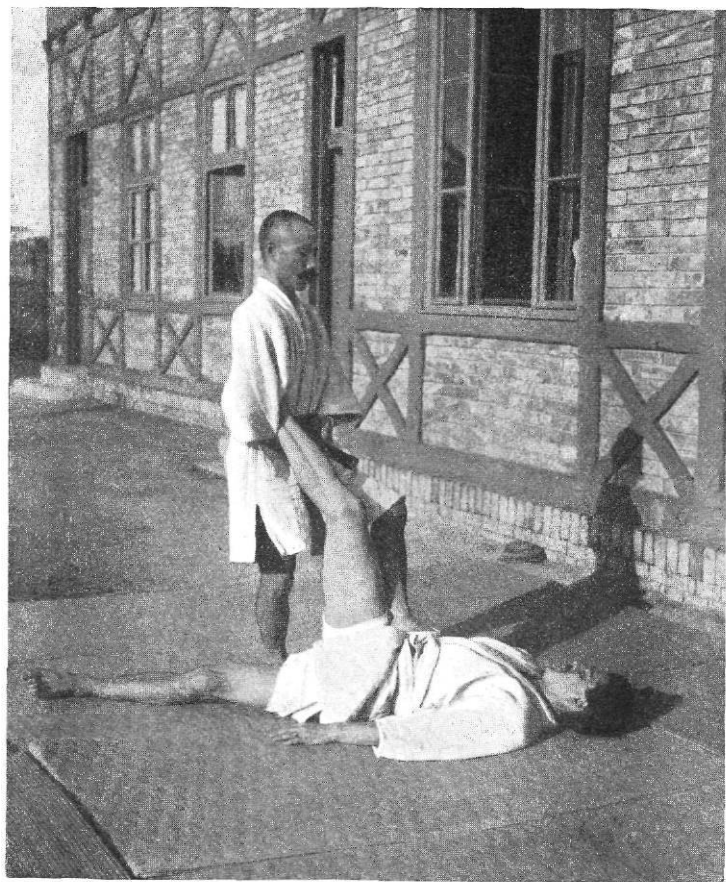
szorítom, a kezemet, a melylyel fogom őt, mellem irányában fölhúzó és hátrahajolva, leteszem a földre. (57. kép.)

*Kivitel.* Lábamat kinyújtom, kezeimmel a karjára nyomást gyakorolok és a jobb derekamat fölhúzó.



57. Ude hishigi. II.

*Védekezés.* Lábaimat, amennyire csak lehet, balfelé csúsztatom s jobb felé fordulok; bal kezeimmel alsócombját eltolom, térdeimmel pedig megérintem a földet; a combomat, mellemet és hasamat lefelé tartom; derekamat fölhúzó és a jobb karomat kihúzó.



58. Ashi hishigi.

## XXI. Ashi gatame.

### Ashi hishigi.

**E**lőkészület. Ha az ellenfél háton fekszik, jobb kezemmel megfogom a lábcsuklóját, azt a jobb alsókarom alá húzom, miközben a karomat behajlítom; karom elülső részét felülről a sarkához teszem, fölfelé tartott bal tenyeremmel pedig nyomást gyakorolok a jobb tenyeremre és a mellem felé húzom.

*Kivitel.* Hátrahajlok és arra törekszem, hogy a lábcsuklóját lassan fölemeljem. Ez ellenfelemnek fájdalmat okoz. (58. kép.)

*Védekezés.* Bal kezemmel megfogom ellenfelem jobb lábcsuklóját (s ha lehetséges, jobb kezemmel a bal lábcsuklóját) azt magam felé húzom és ha ekkor jobb lábamat az ő hátának jobboldali része fölé kinyújtom, a farára esik. Erre felállok és valami fogást kísérek meg ellene.

## XXII. Tai gatame.

### 1. Do jime.

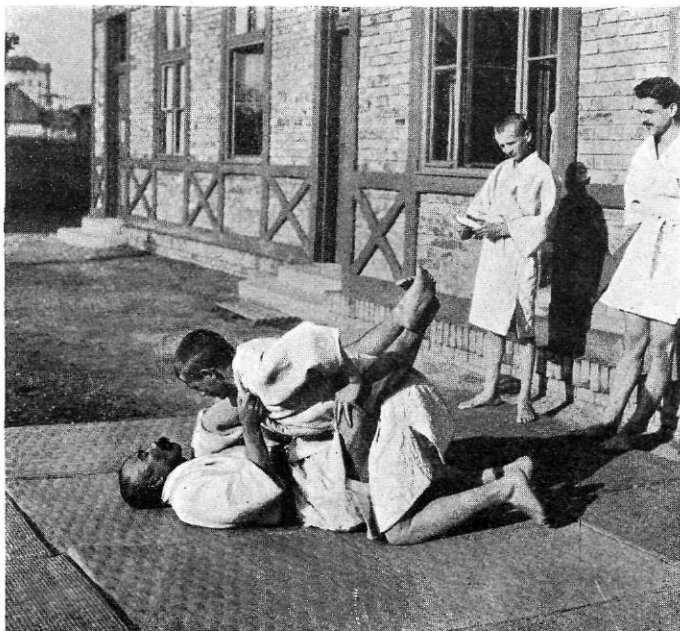
**E**lőkészület. Ha ellenfelem rajtam fekszik és az a szándéka, hogy ily módon lefogjon engem, akkor oldalait combjaimmal átfogom és a lábaimat keresztezem. Egyidejűleg megfogom a kabátgallérját és mozdulatlaná teszem ellenfeletemet. (59. kép.)

*Kivitel.* Kinyújtott lábaimmal megnyomom a testét, a térdemmel pedig erősen szorítom.

*Védekezés.* Egyik oldalamba fordulok, egyik karomat az ellenfél lábai és magam közé dugom és a fogását megakadályozom.

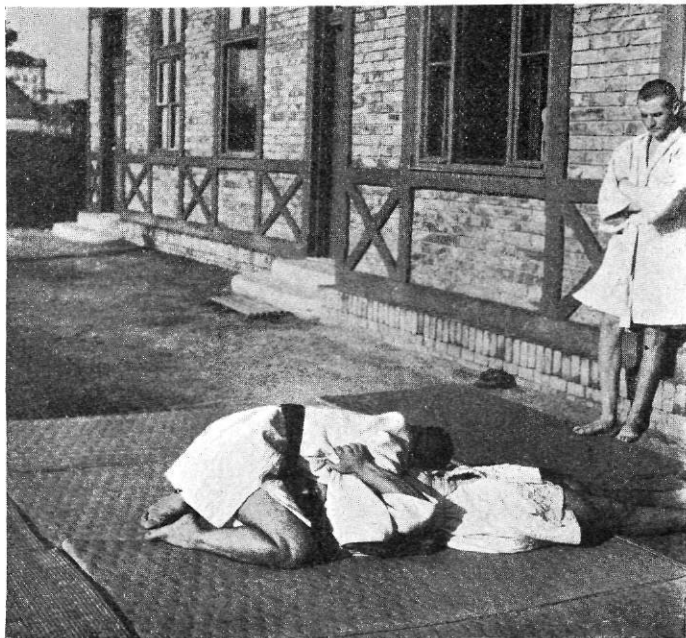
## 2. Űe shiho.

*Előkészület és kivitel.* Ha ellenfelem háton fekszik, akkor a fejénél letérdelek és a fejét lefogom; jobb kezem a jobb karja alá dugom és azzal az övét a jobb oldalon megfogom



59. Do jime.

s a bal kezemmel egyidejűleg ugyanazt cselekszem ellenfelem bal oldalán. Hogyha jobb oldalának felemelésével igyekszik felemelkedni, jobb karommal lefogom és minden további kísérle-



69. Ue shiho.

tét megfelelő eszközökkel leszerelem, úgyannyira, hogy teljesen mozdulatlanra és akcióképtelenné válják. (60. kép.)

*Védekezés:* Bal kezemmel ellenfelem bal vállát megfogom, jobb kezemmel pedig övét a jobb oldalon megragadom; jobb

felé kinyújtott lábammal a földre lépek s mialatt arra nehezedem, derekamat bal felé fordítom; továbbá a bal kezemmel húzom, a jobb kezemmel pedig tolom ellenfelemet és ily módon a hátára fektetem — azután fölkelek. Vagy pedig fölemelem a jobb lábamat (igen gyakran mindkét lábamat), lábujjaimmal gallérjának hátsó részét fogom és ellököm magamtól. Ezt azonban csak végszükség esetén alkalmazzuk, mert egy cseppet sem szép.

### 3. Tate shiho.

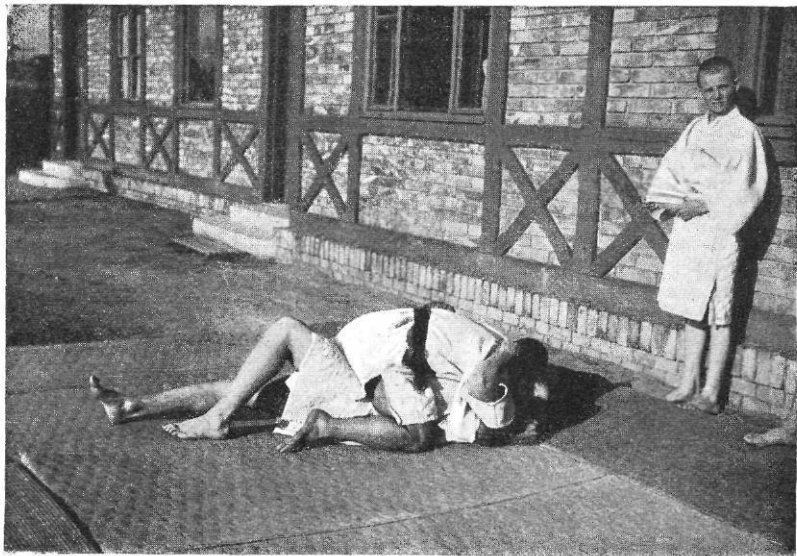
*Előkészület és kivitel.* Háton fekvő ellenfelemre ráülök, jobb kezemmel a bal felső karja alatt megfogom a bal vállát, ugyanazt teszem a bal kezemmel; testemet szorosan az ő testéhez szorítom (61. kép), lábaimat úgy tartom, a mint a térdelésnél szoktuk és azokat ellenfelem csípőjére illeszttem. Ilyen helyzetben ellenfelem megmozdulni sem bír.

*Védekezés.* Ellenfelem jobb vállát a bal kezemmel, övének baloldali részét pedig a jobb kezemmel megfogom. A lábaimat ezenközben úgy tartom, mint az *ue shiho*-nál s jobbra fordulva, mindkét kezemet használva, magamon átfordítom és a jobb oldalam felé a hátára dobom. Vagy pedig jobb lábam ujjjaival övének hátulsó részét fogom és lábamat kinyújtva eltolom. De az utóbbi módon nem szép a fogás.

### 4. Yoko shiho.

*Előkészület és kivitel.* Ellenfelemre a jobb oldalán keresztben ráfekszem, bal térdemet a jobb karja alá teszem és a jobb térdemet a jobb csípőjéhez illeszttem. Bal karomat egy kissé

behajlítom és övének baloldali részét megfogom, miközben könyökömet a jobb karja alá helyezem. Jobb könyökömet bal csípőjéhez illesztve, a földre teszem (62. kép) és a megfeszített karomat kellőleg előrenyújtom. Ha ellenfelem azon iparkodik, hogy



61. Tate shiho.

testének elfordításával az én testemet is jobbra fordítsa, hasammal a jobb oldalára nyomást gyakorolok, kinyújtott jobb kezzemmel a földre támaszkodom és minden áron arra törekszem, hogy megfordítható ne legyek.

*Védkezés:* A védekezés úgy történik, hogy az ember vállait és lábait kinyújtja, hátrahajlik, miközben a csípőit egy kissé



fölemeli. Ha ekkor az ember csípőit hirtelen leereszti és gyorsan jobbra fordul, a hasam és az ő jobb térdé között köz támad. A jobb térdét ekkor behajlítja az ember és hirtelen abba a közbe dugja. E mozdulattal s a keze segítségével az ember ellenfelét magától távol tartja az által, hogy lassanként tolja ; de olyképen is el lehet tolni, hogy az ember lábait az ellenfél csípőjére helyezi.

Oly módon is védekezzhetik az ember, hogy a bal kezét kezdettől fogva a jobb hóna alá és a jobb kezét a jobb csípőjéhez teszi és ellenfelét a saját csípője felé tolja.

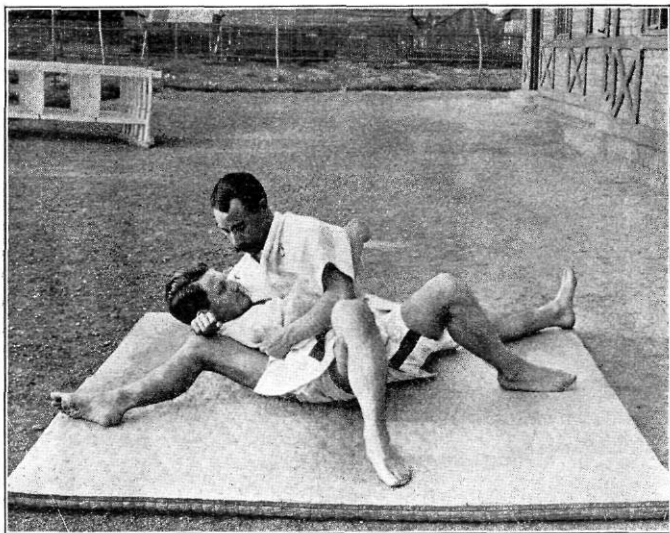
## 5. *Jon gesa.*

*Előkészület és kivitel.* Az ellenfél háton fekszik. Ellenfelem jobbán maradok, jobb oldalamat ellenfelem jobb oldalához szorítom és jobb könyökömet bal válla alá teszem, a míg a földet érinti. Jobb kezemet nyaka mögött kinyújtom és megragadom a jobb vállát, bal kézzel pedig megragadom jobb kabátújjának külső



62. Yoko shiho.

részét és a jobb karját bal felső karom alatt bal könyökömmel erősen tartom; jobb oldalamat ferdén hozzá illeszttem, jobb lábamat pedig térdben egy kissé meghajlítva előre a földre teszem (63. kép); bal lábamat bal felé kinyújtom és térdemet befelé



63. Hon gesa.

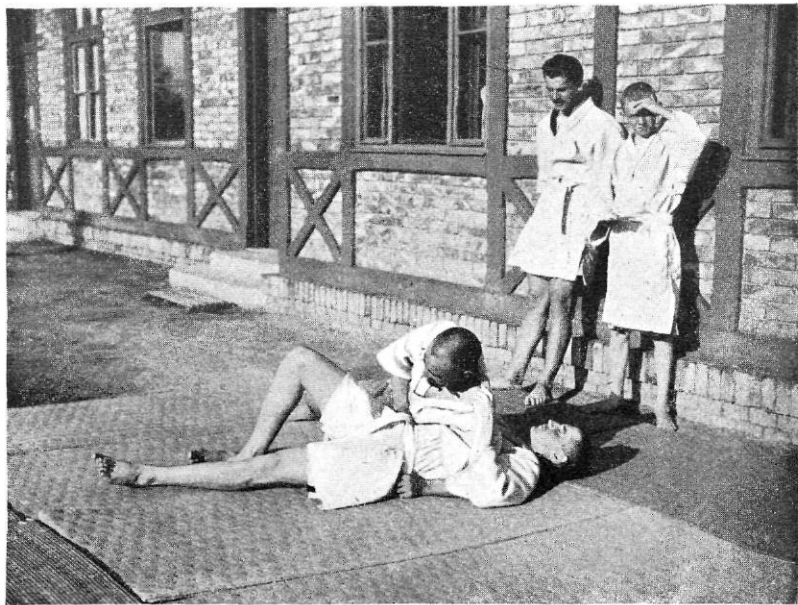
irányítom. Ily módon megfelelő erőt kifejtve, erősen lefogom és erőmet ellenfelem testének arra a pontjára irányítom, a melylyel fel akar emelkedni.

*Védekezés.* Lehetőleg erősen jobbra fordulok, bal lábamat ellenfelem fölött kinyújtom és a lábam sarkát bal alsó combjához illeszttem, bal kezemmel pedig övének elülső részét megfogom;

szorosan támadómhoz simulok és miközben balra fordulok, bal karommal húzom, a jobb karommal pedig tolom. Így akaratlanul is a hasamra fekszik és bal felé leperdül.

## 6. Kudzure gesa.

*Előkészület és kivitel.* Ellenfelem háton fekszik. Jobb könyököt ellenfelem bal felső karja alá teszem, bal felső karját vagy bal vállát jobb kezemmel alúlról megfogom. A további eljárás ugyanolyan, mint a *hon gesa*-nál.



64. Ushiro gesa.

## 7. Ushiro gesa.

*Előkészület és kivitel.* Ellenfelem háton fekszik, én pedig hátat fordítok neki és a bal oldalamat ferdén nekitámasztom, épen úgy, mint a *kudzure gesa*-nál; bal könyökömet a bal felső karja alá teszem, bal kezemmel övének baloldali részét, jobb kezemmel pedig annak jobboldali részét megragadom; jobb lábamat jobb felé kinyújtom és egy kissé előre hajolok. (64. kép.)

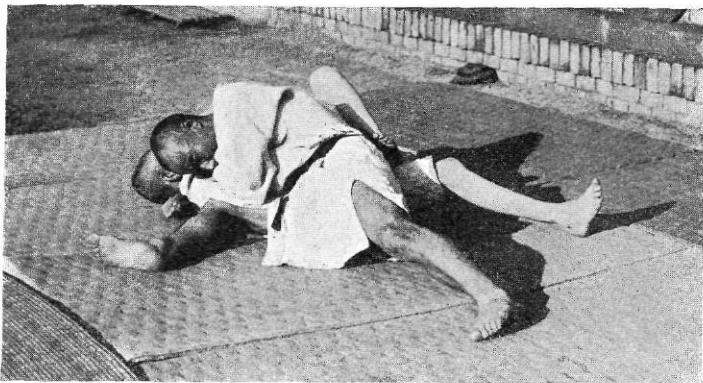
*Védekezés.* Kezeimmel lenyomom ellenfeletem, azután a bal kezemmel ellenfelem nyakának baloldali részére nyomást gyakorolok, hátratulom őt és az által, hogy jobb felé fordulok, fel tudok állni.



65. Uki gatame.

## 8. Ūki gatame.

*Előkészület és kivitel.* Ellenfelem fekszik, én állva maradok; meghajolok és jobb kezemmel ellenfelem bal kabátújjának felső részét, bal kezemmel pedig ugyanott a jobb kabátújját megfogom; jobb lábamat a jobb derekához illesztem, meghajolok és két kezemmel, meg a jobb térdemmel, tartom őt. (65. kép.)



66. Kata gatame.

*Védekezés.* Ha jobb felé fordulok és ellenfelemet tolom, akkor nekem jön és bal felé tol engem — ekkor a kabátújját megragadom és ellenállását felhasználva, bal felé átperdítem.

## 9. Kafa gatame.


*Előkészület és kivitel.* Fekvő helyzetben lévő ellenfelemet erősen lefogom, épen úgy, mint a *hon gesa*-nál, azzal a különbséggel, hogy a jobb karját nem a bal karom alatt tartom, hanem

azt a jobb vállammal arcának, jobboldali feléhez szorítom; feje-  
met az ő fejének jobb oldalához teszem (66. kép) és megaka-  
dályozom azt, hogy a karját kihúzza. Bal kezemmel egyidejűleg  
megragadom a jobb kezét és ez által fejem és vállam munkáját  
megkönnyítem.

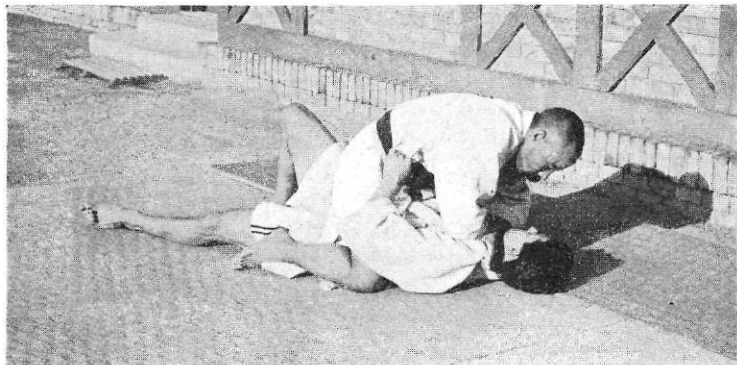
*Védekezés.* Ellenfelem övének baloldali elülső részét a bal  
kezemmel megragadom, bal lábamat az ő balján átnyújtom;  
bal karomat belülről alsó combjának hátulsó részéhez illesz-  
tem; jobb oldalt fordulok, tolom őt, jobb térdemet pedig az ő  
jobb dereka alá helyezem és ellentállását felhasználva, bal felé  
átperdítem.

## XXIII. Kubi gatame.

### 1. Nami jiuji.

ő készület. Ellenfelem háton fekszik. Miként a *tate shiho*-nál, úgy itt is, ellenfelemre ráülök. Bal kezemet baloldalt a nyaka elé kinyújtva, gallérjának hátulsó részét *rendesen* megfogom, a jobb kezemmel ellenfelem jobb oldalán ugyanazt cselekszem; két kezem kisújjával gégéje alsó részét nyomom és kezemfejeit fölfelé hajlítom. A kisújjak mindig a nyak felé vannak fordítva. (67. kép.)

*Kivétel.* Kezeimet egy kissé összehúszom és a gallért a nyaka körül szorosra fogom; azután mindkét karomat kifelé húzom, a mi által a kezeim mindinkább összebb húzódnak és ily módon, a két oldalról gyakorolt nyomás által ellenfelemet akadályozom a lélegzésben.



67. Name jiuji.

**Védekezés.** Ha kezemet a nyakam körül fonom, ellenfelem nyomása gyengébb lesz. Ellenfeletem e helyzetében jobbra vagy balra könnyűszerrel átperdíthetem és ha háton fekszik, kezeimet rátehetem a mellére s kinyújthatom a karjaimat.

## 2. Gyaku jiuji.

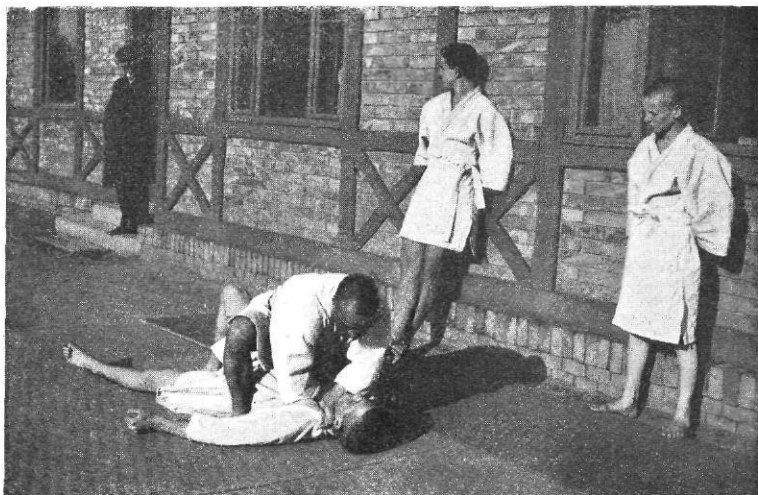
**Előkészület.** Ellenfeletem, úgy mint a *nami jiuji*-nál, visszájáról galléron fogom, hüvelykujjamat a gégéjére illeszttem s tenyeremet befelé tartva nyomást gyakorolok a nyakára. Ezt a fogást másféle helyzetekben is alkalmazhatjuk. (68. kép.)

**Kivitel.** Kezemet mindinkább összenyomom, karomat egy kissé kifelé húzom és öklömmel két oldalról összeszorítom a nyakát.

**Védekezés.** Úgy védekezhetek itt is, mint a *nami jiuji*-nál, de a *gyaku jiuji*-nál a védekezés nehezebb munkát ad. Ha ellenfelem karjait a könyökénél fogva kívülről befelé tolom, a keze által kifejtett erőt gyöngíthetem.

### 3. Kafa jiuji.

*Előkészület.* Jobb kezemmel megfogom ellenfeletem, olyképen, mint a *nami jiuji*-nál; bal kezemmel pedig (hüvelykujjamat kifelé irányítva) ellenfelem bal gallérját, mellének felső részénél



68. Gyaku jiuji.

megfogom és kabátja gallérját nyaka körül szorosan összehúzó.  
(69. kép.)

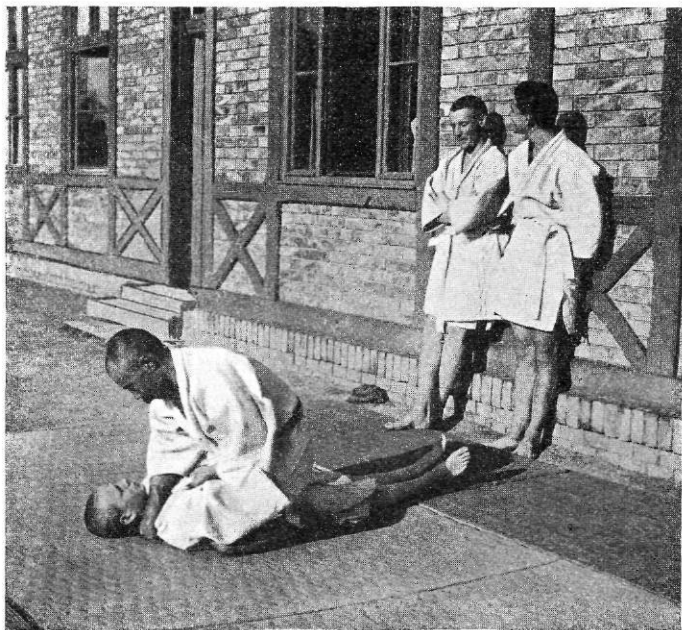
*Kivitel.* Bal kezemmel a gallérját húzom és a gégéjét nyomom, miközben a jobb karomat egyidejűleg lebecsátom és ilyenképp a lélegzetvételét megakadályozom.

*Védekezés.* Majdnem úgy védekezhetem, mint a *nami jiuji*-nál



#### 4. Hadaka jime.

*Előkészület.* Ha ellenfelem térdel, akkor ellenfelem háta mögül jobb karom elülső részét az ő jobb válla fölött, a gégegéjé-



69. Kata jiuji.

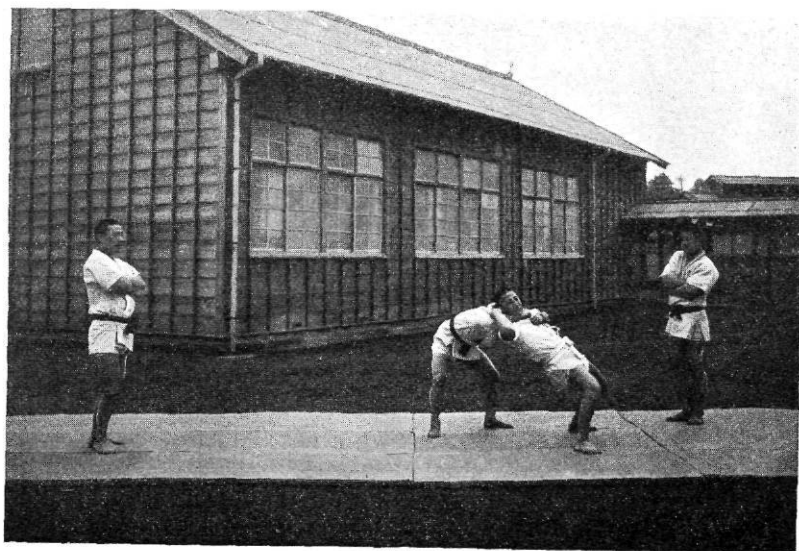
vel horizontális irányban tartom; jobb vállammal ellenfelem tarkóját lefogom és azt mozdíthatatlanná teszem; bal karomat a jobbal keresztbe téve, jobb kezem munkáját megkönnyítem. (70. kép.)

*Kivétel.* Egy kissé hátrahajolok, a jobb karomat húzom és a jobb vállammal tolok. Ily módon ellenfelem nyakát behajlítom és a gégejére nyomást gyakorolok.

*Védekezés.* Ellenfelem karját, annak elülső középső részén megragadom és azt lefelé húzom, derekamat hátrafelé kifeszítem és így egyenesen ellenfelem alá kerülök. Ekkor a nyomás ereje gyengül. Megjegyzem, hogy nagyon nehéz e fogás ellen védekezni.

## 5. Okuri eri.

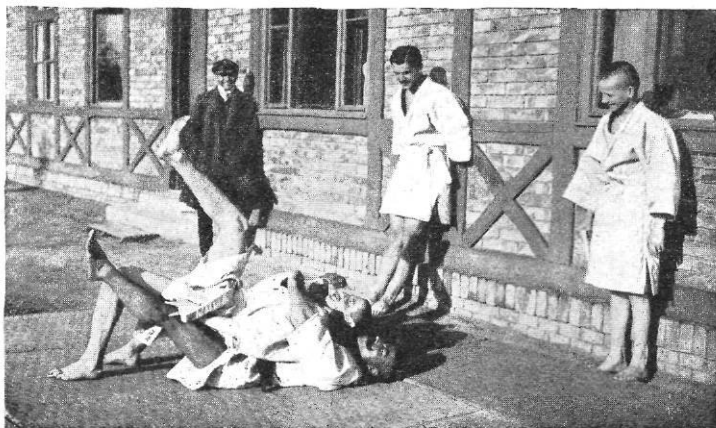
*Előkészület.* Mint a *daki vakare*-nál, jobb kezemmel ellenfelem jobb válla fölött átnyúlva, gallérjának elülső felső részét a



70. Hadaka jime.

bal oldalon megragadom, a bal kezemmel pedig bal felső karja alatt, a jobb oldalon fogom meg a gallérját.

*Kivétel.* Mozgását kihasználva, a jobb karomat mindinkább kifelé húzom, a míg a nyakhoz közel ér; a bal karommal pedig, könyökömet kifelé tartva, bal felé lehúzom. (71. kép.)



71. Okuri eri.

*Védekezés.* Mint a *hadaka jime*-nél, ellenfelemet jobb kezénél fogva, a két kezemmel lefelé húzom.

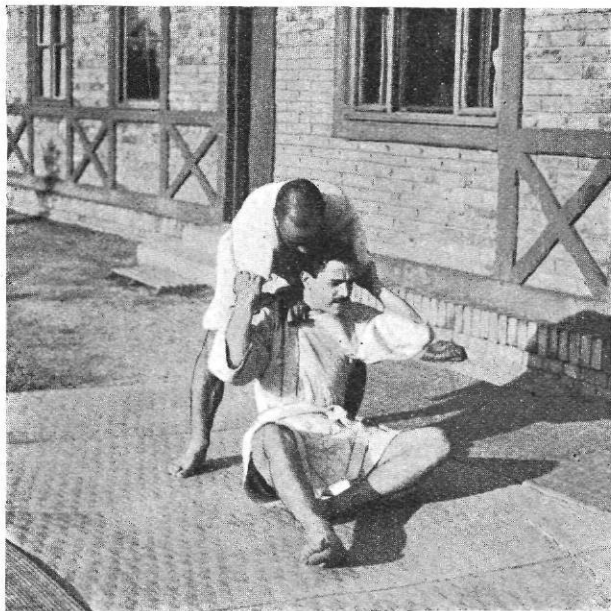
## 6. Sode guruma.

*Előkészület.* Ha ellenfelem térdel, akkor háta mögött állva, gallérjának baloldali elülső részét bal kezemmel, a jobb vállán keresztül megragadom s a hüvelykujjamat befelé irányítva, a

gallért felhúszom addig, a míg a jobb válláig ér és a gallérral körültekerem a nyakát. Jobb kézzel a bal vállánál megfogom a gallérját, hátrahúszom ellenfelemet és hátrahajlítom őt. (72. kép.)

*Kívitel.* Újjaimmal mind erősebben tartom és a karomat kifelé húzom.

*Védekezés.* Két kezemmel megfogom a gallérom baloldali részét és lehúzom a mellemre.



72. Sode guruma.





## TARTALOM.

	Lap
A fordító előszava . . . . .	VII
A szerző előszava . . . . .	XIX

### Első rész. A judoról általában.

I. A jiujitsu és a judo . . . . .	3
II. A judo eredete és fejlődése . . . . .	5
1. Kitoryu (A kito-iskola) . . . . .	8
2. Tenshin shinyoryu (A tenshin shinyo-iskola) . . . . .	9
3. A kodokanjudo-iskola . . . . .	10
III. A judo célja . . . . .	13
1. A judo, mint testfejlesztési módszer . . . . .	13
2. A judo, mint az ellenfél legyőzésének eszköze . . . . .	14
3. A judo, mint a lélek és a jellem fejlesztője . . . . .	15
IV. A gyakorlóléhsely . . . . .	19
a) A gyakorló-gyékény . . . . .	19
b) A gyakorlóléhsely méretei . . . . .	19
c) A padló . . . . .	20
d) A gyakorló-terem falai . . . . .	21

	Lap
<b>V. A gyakorló-ruha</b>	21
a) A gyakorló-kabát	22
b) A gyakorló-nadrág	23
c) Az öv	23
<b>VI. A gyakorló-ruha részei</b>	23
<b>VII. Hogyan kell megfogni az ellenfél ruháját</b>	25
1. Hogyan kell megfogni a gallért?	25
2. Hogyan kell megfogni az ellenfél kabátujját?	26
3. Hogyan kell megfogni a kabát alsórészét?	26
4. Hogyan kell megfogni az övet?	27
5. A ruha megfogásának általános szabályai	27
<b>VIII. Ledobás esetén miként óvhatjuk meg magunkat az esetleges sérülésektől?</b>	28
1. A kéz és a kar szerepe a leesésnél.	29
2. Hogyan essünk?	31
<b>IX. A fontosabb testállások</b>	32
1. Természetes állások	32
a) Rendes, természetes állás	32
b) Természetes állás a jobb lábon	33
c) Természetes állás a bal lábon	33
2. Védelmi állások	34
a <sup>1)</sup> Rendes védelmi állás	34
b <sup>1)</sup> Védelmi állás a jobb lábon	34
c <sup>1)</sup> Védelmi állás a bal lábon	35
<b>X. Üdvözlés a küzdelem előtt</b>	35
<b>XI. Hogyan kell oldalvást lépni?</b>	36
<b>XII. Hová nézzünk?</b>	36
<b>XIII. Ellenfelünket hogyan zavarhatjuk ki a tartásából?</b>	38

## Második rész. A judo alkalmazása.

	Lap
<b>XIV. A judo fogásai . . . . .</b>	<b>43</b>
1. Ledobás (Nage vaza) . . . . .	44
2. Lefogás (Katame vaza) . . . . .	44
<b>XV. Te vaza (Fogások a kézzel) . . . . .</b>	<b>44</b>
1. Uki otoshi . . . . .	46
2. Seoi nage (Ledobás vállal) . . . . .	48
3. Sukui nage . . . . .	50
4. Tai otoshi . . . . .	51
5. Obi otoshi . . . . .	52
6. Kata guruma . . . . .	52
7. O soto otoshi . . . . .	54
8. Seoi otoshi . . . . .	56
<b>XVI. Koshi vaza (Csipő-fogások) . . . . .</b>	<b>58</b>
1. Uki goshi . . . . .	58
2. Harai goshi és tsurikomi goshi . . . . .	62
3. Tsuru goshi . . . . .	64
4. Ogoshi . . . . .	65
5. Koshi guruma . . . . .	68
6. Ushiro goshi . . . . .	68
7. Hane goshi . . . . .	70
8. Utsuri goshi . . . . .	72
<b>XVII. Ashi vaza (Láb-fogások) . . . . .</b>	<b>74</b>
1. Okuri ashi harai . . . . .	74
2. Tsurikomi ashi . . . . .	75
3. O uchimata . . . . .	77
4. Hiza guruma . . . . .	79
5. Osotogari . . . . .	82
a) Hiki osotogari . . . . .	82
b) Oshi osotogari . . . . .	82
6. De ashi harai . . . . .	83



	Lap
7. Ko uchi gari . . . . .	83
8. Ko soto gari . . . . .	84
9. Harai tsurikomi oshi . . . . .	86
10. O uchi gari . . . . .	87
11. Yama arashi . . . . .	89
<b>XVIII. Ma sutemi vaza . . . . .</b>	<b>90</b>
1. Tomoe nage . . . . .	90
2. Tsuru otoshi . . . . .	94
3. Ura nage . . . . .	94
4. Tavana gaeshi . . . . .	95
5. Makikomi . . . . .	97
6. Sumi gaeshi . . . . .	100
<b>XIX. Yoko sutemi vaza . . . . .</b>	<b>101</b>
1. Yoko gake . . . . .	101
2. Yoko guruma . . . . .	103
3. Uki vaza . . . . .	105
4. Daki vakare . . . . .	107
5. Yoko vakare . . . . .	107
6. Yoko otoshi . . . . .	109
7. Tani otoshi . . . . .	109
<b>XX. Te gatame . . . . .</b>	<b>110</b>
1. Gyaku yubi (Az ujjak lefogása) . . . . .	110
2. Kote hishigi I. . . . .	111
3. Kote hishigi II. . . . .	112
4. Ude garami . . . . .	113
5. Ude hishigi I. . . . .	115
6. Ude hishigi II. . . . .	115
<b>XXI. Ashi gatame . . . . .</b>	<b>119</b>
Ashi hishigi . . . . .	119
<b>XXII. Tai gatame . . . . .</b>	<b>119</b>
1. Do jime . . . . .	119

	Lap
2. Ue shiho . . . . .	120
3. Tate shiho . . . . .	122
4. Yoko shiho . . . . .	122
5. Hon gesa . . . . .	124
6. Kudzure gesa . . . . .	126
7. Ushiho gesa . . . . .	127
8. Uki gatame . . . . .	128
9. Kata gatame . . . . .	128
<b>XXIII. Kubi gatame . . . . .</b>	<b>129</b>
1. Nami jiuji . . . . .	129
2. Gyaku jiuji . . . . .	130
3. Kata jiuji . . . . .	131
4. Hadaka jime . . . . .	132
5. Okuri eri. . . . .	133
6. Sode guruma . . . . .	134

