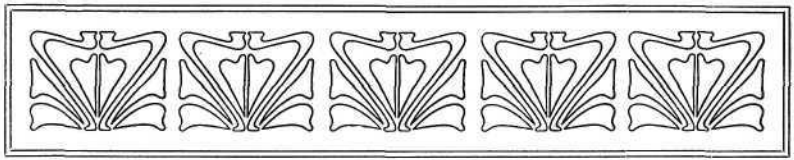


XIV. A judo fogásai.

A *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* módozatai 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* módozatok így csoportosíthatók:

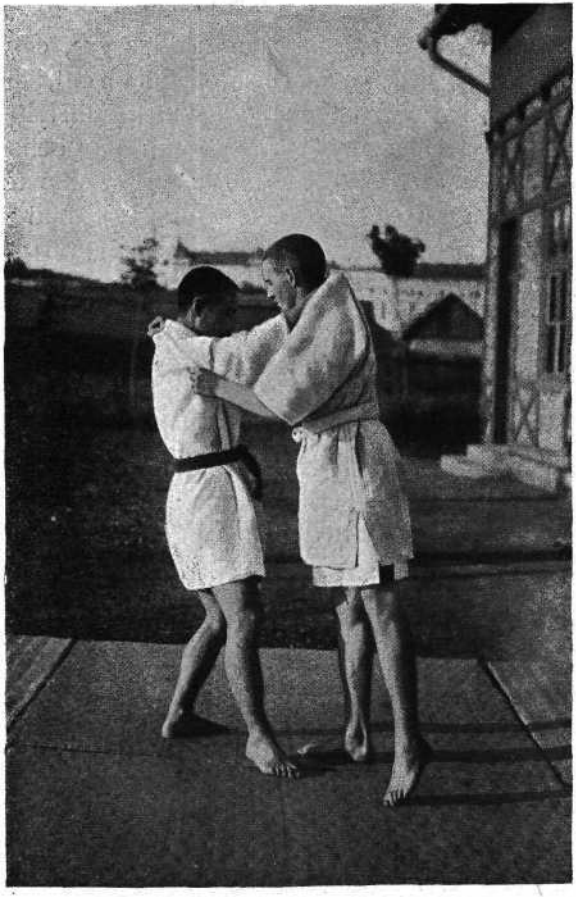
1. Lefogás a toroknál fogva *(kubi katame vaza)*.
2. „ a fejnél fogva *(te katame)*.
3. „ a lábnál fogva *(ashi katame)*.
4. „ az egész testnél fogva *(tai katame)*.

A *lefogás* mikéntje szerint megkülönböztetjük:

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

XV. Te vaza (Fogások a kézzel).

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

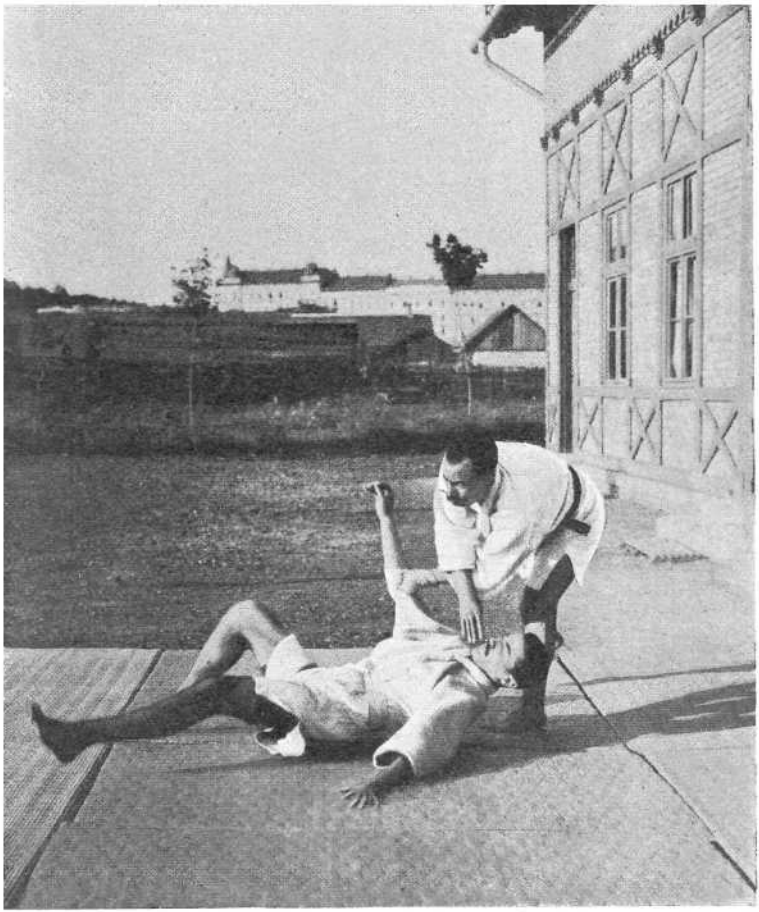


8. Uki otoshi. (I.)

1. Uki otoshi.

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 hátrahúzom, behajlított térdemmel a padlót megérintem és ellenfelemet 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 hátralépek, miközben kabátjának gallérját és újját erősen fogom. Ekkor 6—8 hüvelyknyit mindenesetre ő is előre fog lépni, hogy természetes állását megtartsa.

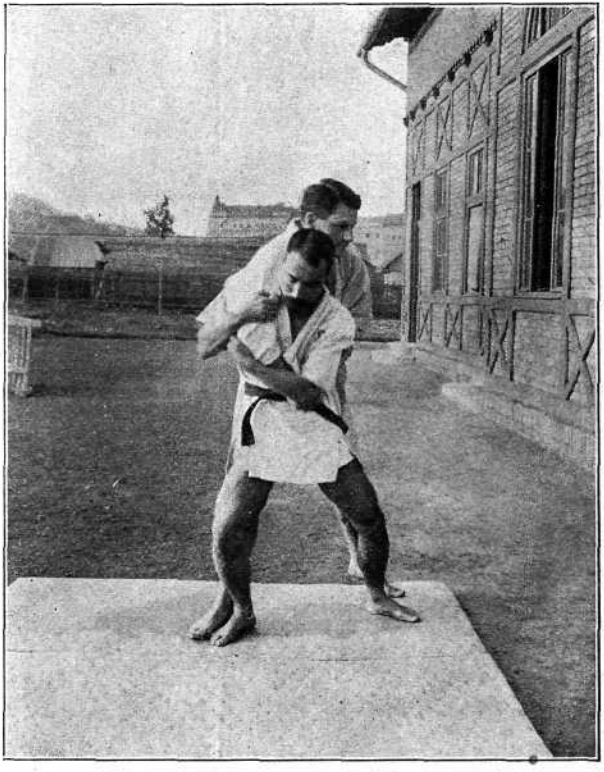
Kivitel. Ha még egy lépést hátralépek, akkor ő követ engem. Ha ily módon mind hátrább és hátrább lépek, akkor föltétlen biztossággal előre láthatom, hogy ellenfelem milyen távolságra fog ismét kilépni. Ebben a pillanatban több lépést teszek hátra, mint előbb, a minek folytán számításában megzavarodik, 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.)

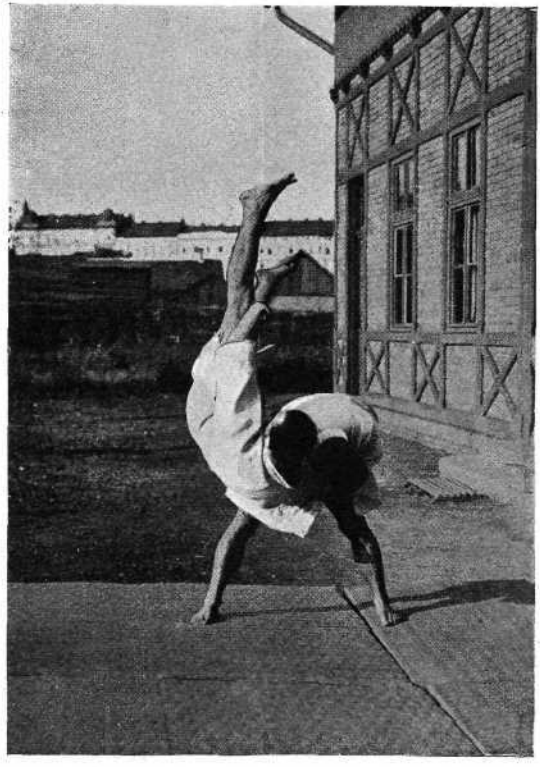
Előkészület és kivitel. Mondjuk, hogy az ellenfelek *természetes állásban, egyenesen* állanak. Ha eközben ellenfelem egy kissé előre dől, balfelé fordulok, miközben kabátujjait bal kézzel erősen fogom, azután hátammal jó szorosan az ellenfelem mel-



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 kivánt 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 előrehúzom 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 hüvelykújj felőli részével nyúlok hozzá. (A karon a hüvelykújj-, a kisújj-, 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 jobboldali hátsó része rendellenes helyzetet vesz fel, mert a balkarja 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 ledobom.

4. Tai otoshi.

Előkészület: Ha ellenfelemet jobb felé előrehúzom 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 támasztékul használom. (*13. kép.*)

Kivitel: Mihelyt a testem bal felé fordúl, erőmet összeszedve, ellenfelemet 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 otoshi.

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 ellenfelemet előrehúzom s ha ő erre meghajlik, közeledem hozzá, miközben csípőimet egyidejűjeg lesülyesztem. Jobb kezemet combjai közé dugom és azzal bal combjának felső részét nyomom, nyakamat karjai alá illesztem s ily módon egészen a hátamra veszem. (*15. kép.*)

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

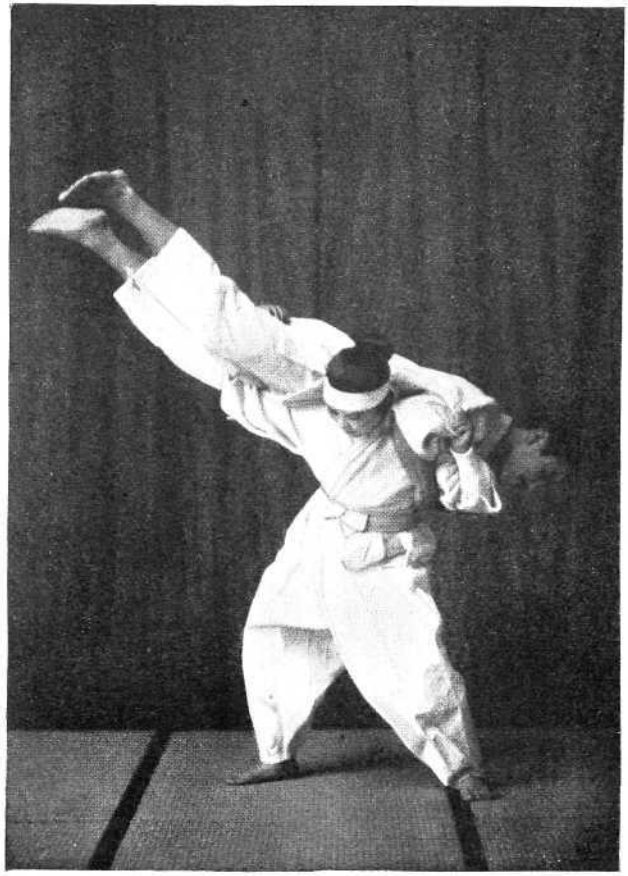
13. Tai otoshi.

14. Obi otoshi.

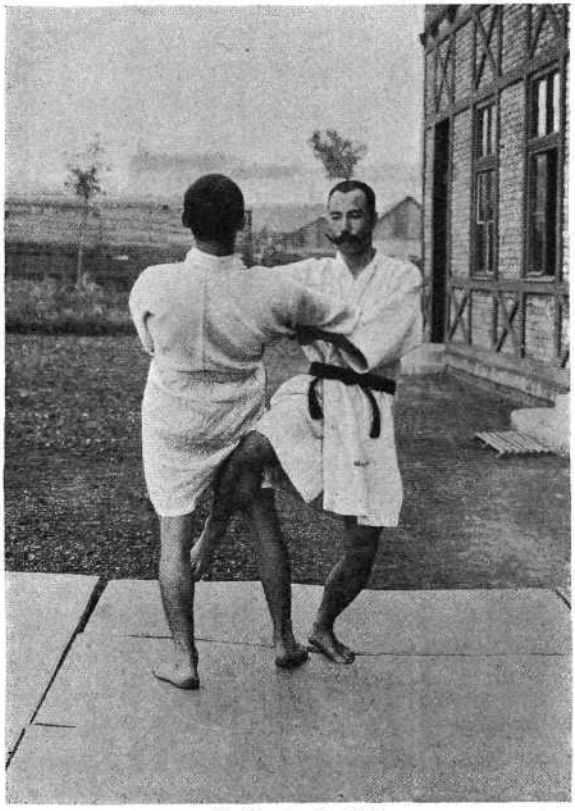
7. O soto otoshi.

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

Kivitel: 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: Ellenfelemet előrehúzom, bal kezemmel övének elülső részét „visszájáról“ 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.

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

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

A *jiujitsu* régi mestereinek tanítása szerint a csipőfogásnál az én csípőimnek sokkal mélyebben kell lenniök, mint az ellenfelem csípőinek; szerintök testemet meg kell hajlítanom, hátamat az ellenfél mellétől távol kell tartanom és csipőimnek az ő csipőihez kell simúlniok. De ebben nincs igazuk. Némelyek az őv 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 távolságnyira ellenfelem őve fölé nyújtom és a derekát átfogom. Ennek a kézmozdulatnak nem az a célja, hogy ellenfelemet felfelé emeljem, hanem hogy ellenfelem ellen irányuló testmozdulataimat lehetőleg szabadon végezhessem. Azután bal kezemmel (ennél a példánál a jobb csípő 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.

Kivitel: 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 kisérli 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 erőkifejtésem következtében, hanem testmozdulatom folytán, csípőm körül, mint valami tengely körül, megpördülve elesik.

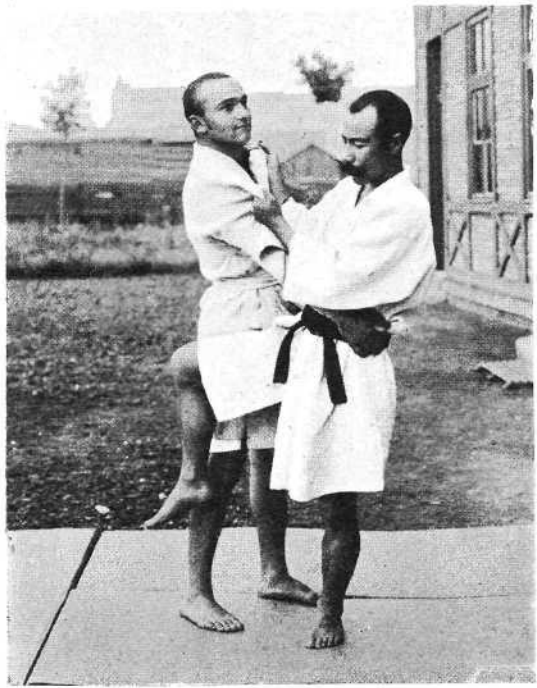
Ha ezt a fogást ügyesen viszem keresztül, úgy részben az én húzásom, részben a saját mozgása folytán a feje a lábaim közé esik. (*19. kép.*)

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 hathatósan vihetem keresztül s az ellenfelem nem hiúsíthatja meg.

19. Uki goshi. (II.)

2. Harai 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 tanítványommal szemben az *uki goshi*-fogást akartam alkalmazni. Ezúttal azonban nem tudtam a szokásos módon alkalmazni, holott az máskor mindig sikerült nekem. E kisérletemnél 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 nehézkedett. Testem ily módom 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 tanítványommal 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 csipőmhöz 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 erőkifejtés 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. Tsuri goshi.

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 ellenfelemet. 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 ellenfellemet, ledobom őt.