4. Ogoshi.

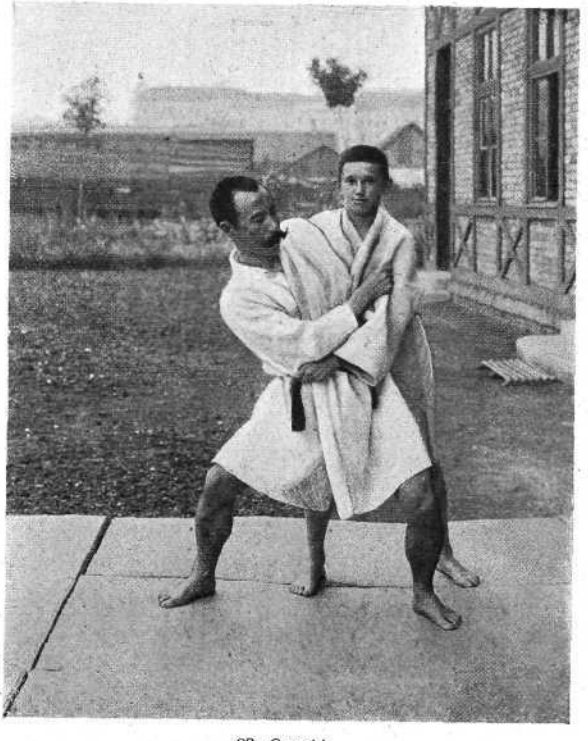
Előkészület: Ellenfelemet jobb felé előre húzom, jobb kezemmel gallérjának felső baloldali részét megfogom. Megtörténhetik ilyenkor, hogy a bal lábával a jobb lábához közeledik és nyugodtan megáll, azzal a szándékkal, hogy jobb felé előre hajoljon. Ebben a helyzetben egy kissé meghajlok, jobb csípőmet 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 fordulatommal 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 mozdulata 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 sülyesztem, azután jobb felé tolom és ellenfelem alsótestét kifelé tolt csípőmhöz illesztem. *(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, megeshetik, 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 sülyesztem. 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.)

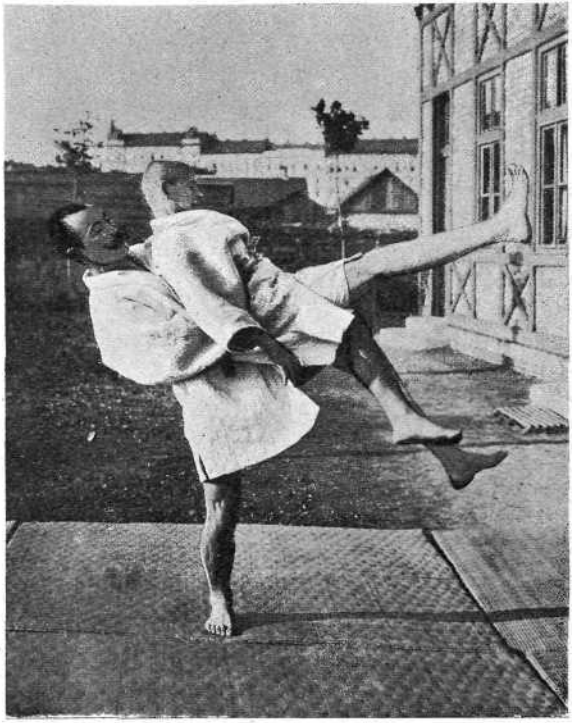
emelhetem ellenfelemet. Visszahúzódom és ellenhatását kihasználva, ledobom őt.

7. Hane goshi.

Előkészület. Ha ellenfelemet 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 illesztem. *(27. kép.)*

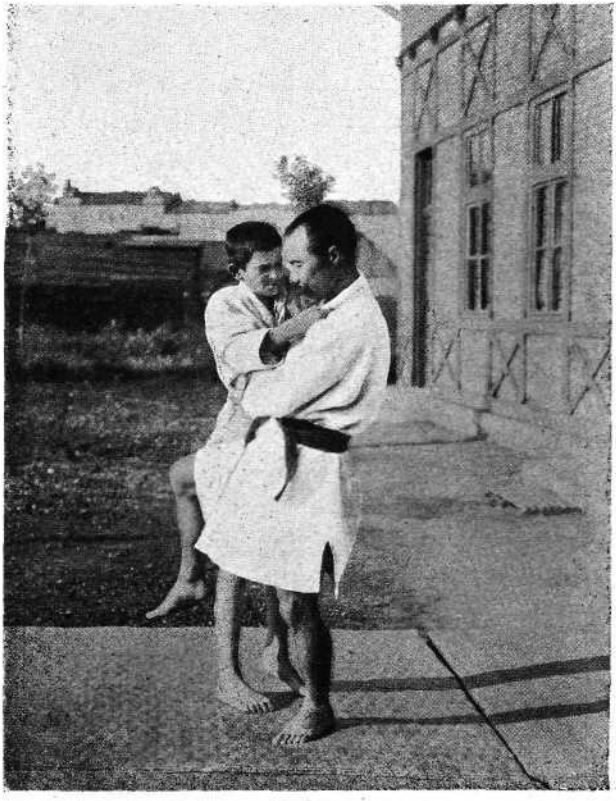
Kivitel. Jobb combommal ellenfelem lábait kifelé tolom és kezeimmel egyidejűleg megforgatom. Ez ugyanúgy történik, mint a *harai goshi* nevezetű fogásnál.



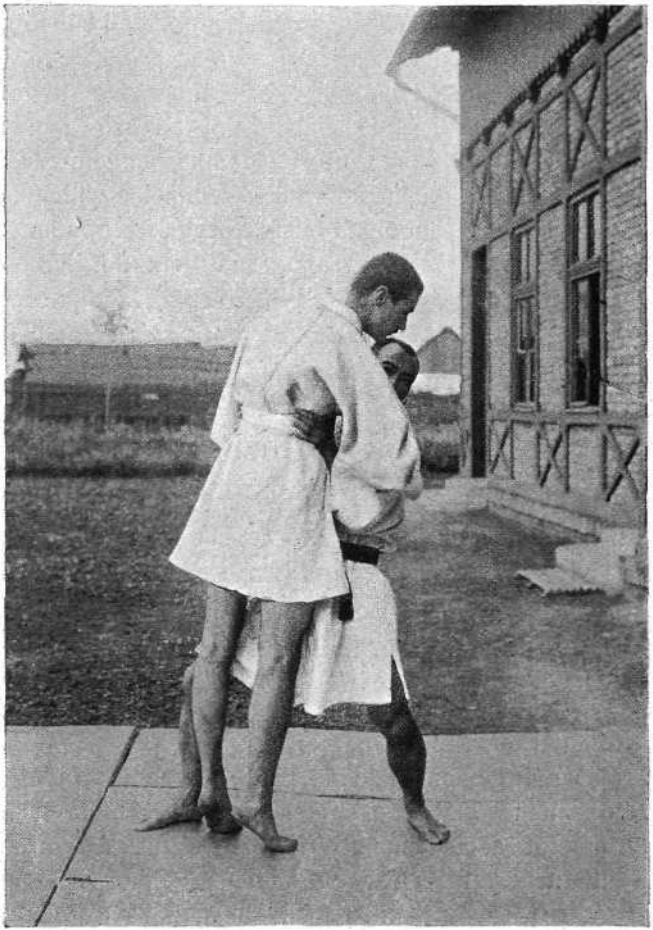
26. Ushiro goshi.

8. Utsuri goshi:

Előkészület. Ellenfelemet előre húzom, mint a *katagurumafogásnál*, közeledem hozzá és csípőmet sülyesztem, 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 ellenfelemet 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.

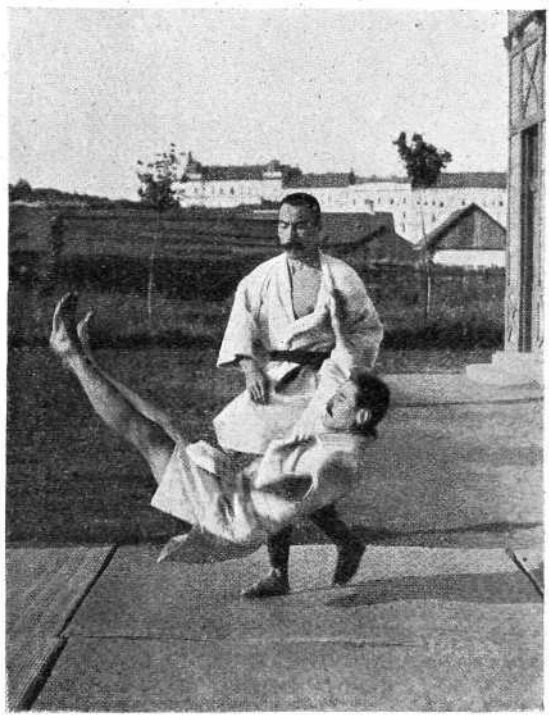
Előkészület. Előre lépkedek és ellenfelemet bal felé tolom. Ha ekkor jobb lábamat előre csúsztatom, bal lábát visszahúzza és megfordítva. Ép ez a pillanat alkalmas a szóban forgó fogás alkálmazására.

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 érőnek 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 előrehúzás, illetve az ellenfél előrelépésének pillanatában megkisérelhetem a *ko uchi gari* vagy a *kosoto gari* alkalmazását, még pedig akkor, ha előrelépése közben a lábát túlságosan előre nyújtja. Ha *rendes állásban* maradok, könnyen találhatok alkalmat arra, hogy ledob-

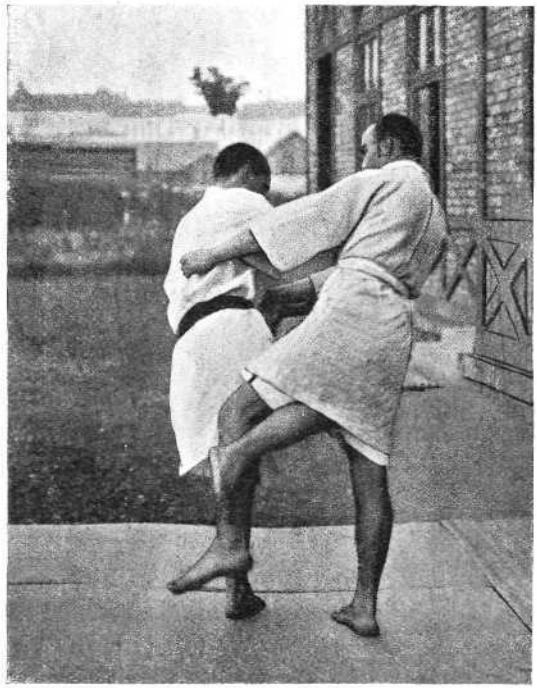
jam ellenfelemet. Ha mindig arra törekszem, hogy rám nézve kedvezőbb helyzetbe kényszerítsem őt, azt érhetem el, hogy a *természetes rendes állást* megtartani nem tudja és előre hajlik.

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 ellenfelemet felső testemmel és kezeimmel, 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 ellenfelemet úgy húznom, hogy ne menekülhessen, de erre megfelelő módot kell találnom.

3. O uchimata.

Előkészület. Ha jobb kezemmel húzom ellenfelemet, 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 kisérli meg, a mikor az ellenfél teste nagyobb lengésben van, mint a *harai goshi*-nál és egész teste inkább oldalt (hátrafelé) hajlik.

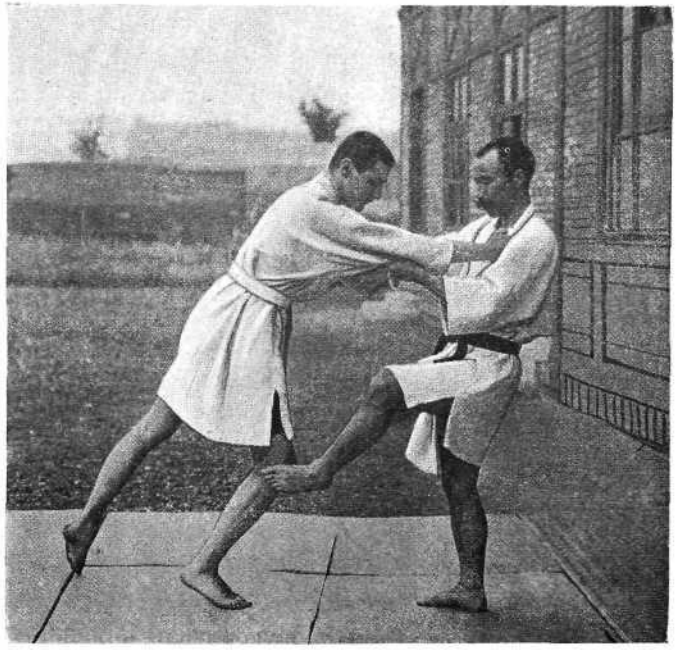
Kivitel. Ez esetben az által, hogy combját jobb lábammal kifelé tolom, ellenfelem helyzetét még bizonytalanabbá teszem és testemmel megfordúlva, kezeimmel ledobom őt. A kezdők e fogásnál gyakran megütik ellenfelük heréjét; ezért a lábunkat ne egyenesen, hanem oly módon dugjuk a combjai közé, hogy a saját 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 balfelőli oldalrészét vagy balfelőli mellső részét, bal kezemmel pedig kabátújjának jobboldali középső külső részét, vagy jobboldali középső alsó részét fogom. Mihelyt hátrahúzódom és ellenfelemet ily módon magammal vonszolom, a mozgás irányában követ engem. Ha ily módon folyton úgy követ, hogy a *természetes állását* megtartja, akkor alkalmat nem nyújt arra, hogy egyáltalán valamely fogást is alkalmazhassak vele szemben. De nem tesz ám mindig úgy, olykor előrenyújtott lábát térdben meghajlítja. (*32. kép.*)

Kivitel. Ekkor bal lábamat könnyedén a meghajlított térdéhez illesztem és bal kezemmel, 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:* lábújjhegyemmel ne üssem meg ellenfelem térdét. *Másodszor:*



32. Hiza guruma.

ellenfelem húzása az én hátrahúzódásomnak egyenes következménye legyen. *Harmadszor:* vigyáznom kell arra, hogy ellenfelemet 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.*)

Kivitel. 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 ily módon, húzás által esésre kényszerítem.

6. De ashi harai.

Előkészület. Ha ellenfelemet lehúzom, 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.

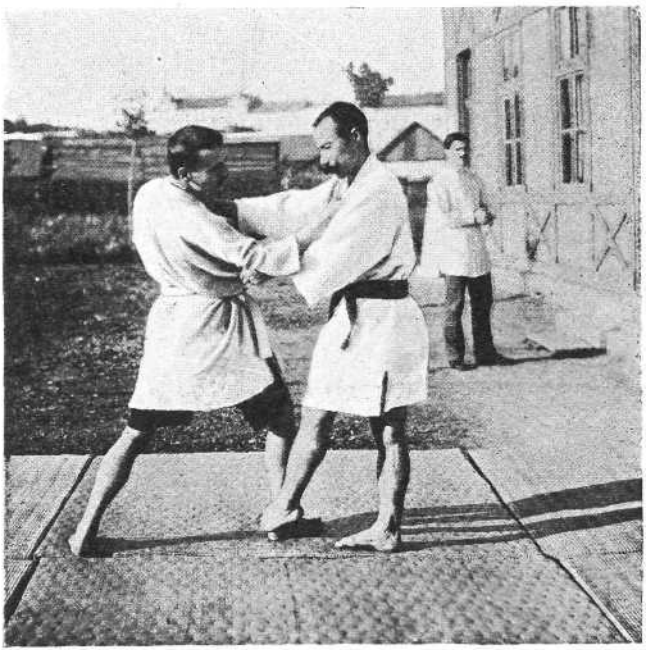
Kivitel. Bal lábam talpát ellenfelem külső bokájának alsó részéhez illesztem (*34. kép*) és két karom segítségével egyenesen hátrafelé döntöm.

7. Ko uchi gari.

Előkészület. Ha ellenfelemet 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 előrenyujtott lábának újjai kifelé állanak, megkisérelhetem vele szemben a *ko uchi gari* alkalmazását. Ha például ellenfelem a bal lábát kifelé nyújtja, a jobb lábamat felemelem s e lábam újjait mintegy sarlóformára befelé görbítve, az ő jobb sarkának felső részéhez illesztem, úgy hogy talpam azt érintse.

Kivitel. Ezután „sarlóformájú“ 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. Ko 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 rézsút kinyújtott lába sarkának felső részéhez helyezem, még pedig kívülről. (*36. kép.*)

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