9. Harai tsurikomi ashi.

Előkészület. Ellenfelemet előrehúzom, 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 dűl és mintegy lebegő helyzetben van: bal lábamat az ő jobb lábának külső részéhez tolom, ép úgy, mint a *deashi-harai*-nál. *(37. kép.)*

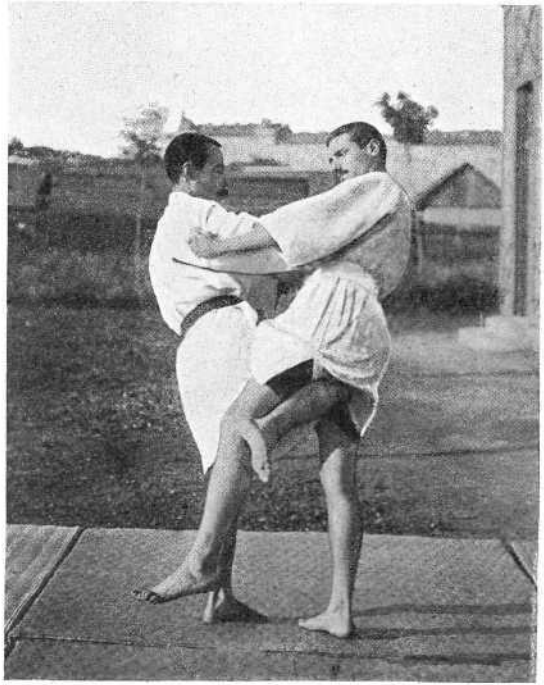
36. Ko soto gari.

Kivitel. Jobb lábának eltolása által és az által, hogy két kezemmel lehúzom: bukásra kényszerítem őt.

10. O uchi gari.

Előkészület. Ha ellenfelemet húzni akarom, olykor az előrehúzatását 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.

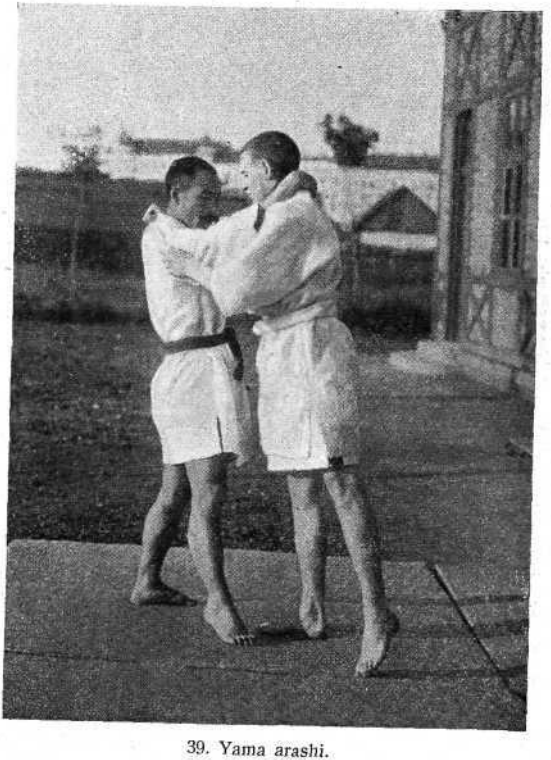
és testsúlyát a bal vagy jobb lábára helyezi, lábamat (az ő bal lábával szemben a jobb lábamat s fordítva) térden felül a megfelelő lábának belső oldalához illesztem. *(38. kép.)*

Kivitel. Ha felső combom hátsó részével az ő felső combját előrehúzom 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 visszájáról 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 előrelépdelésre 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.

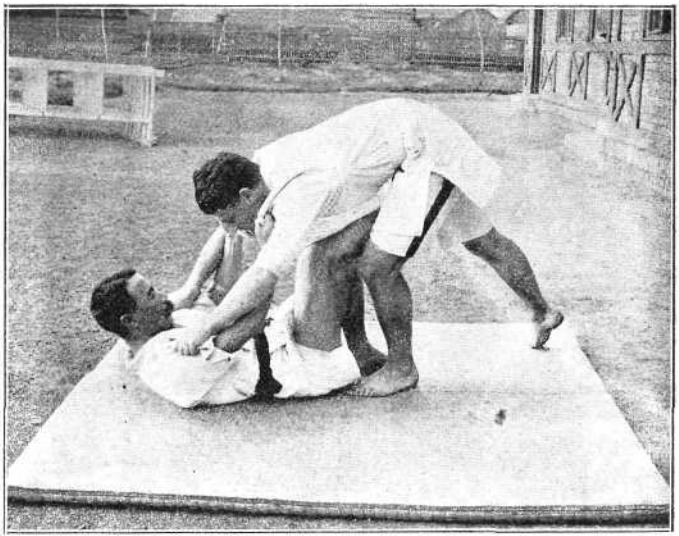
XVIII. Ma sutemi vaza.

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

1. Tomoe nage.

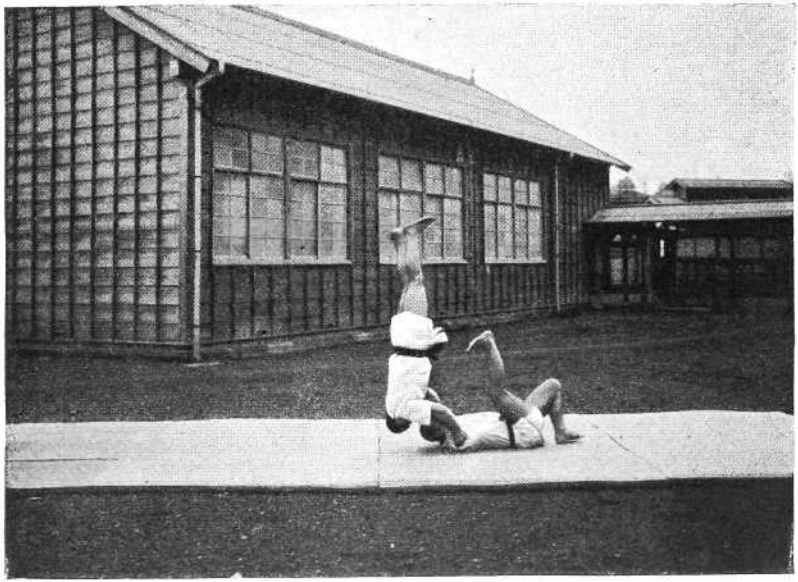
Előkészület: Ha ezt a fogást ügyetlenül csinálom, akkor ellenfelem heréjét vagy hasát a lábammal könnyen megüthetem. De ügyesen végrehajtva, ellenfelemnek nem okozhat fájdalmat ez a fogás, a mely egyébként nagyon hasznos, mert általa, csekély erő felhasználásával, messze eldobhatom őt. A szóban forgó 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 előrehúzom). Ebben a pillanatban egész test-súlyommal a jobb lábamra nehezkedem, 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 fekve, kezeimet, a melyekkel a gyakorlóruháját fogom, ellenfelemet 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 leglégenyesebb 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 plasszíroznom.

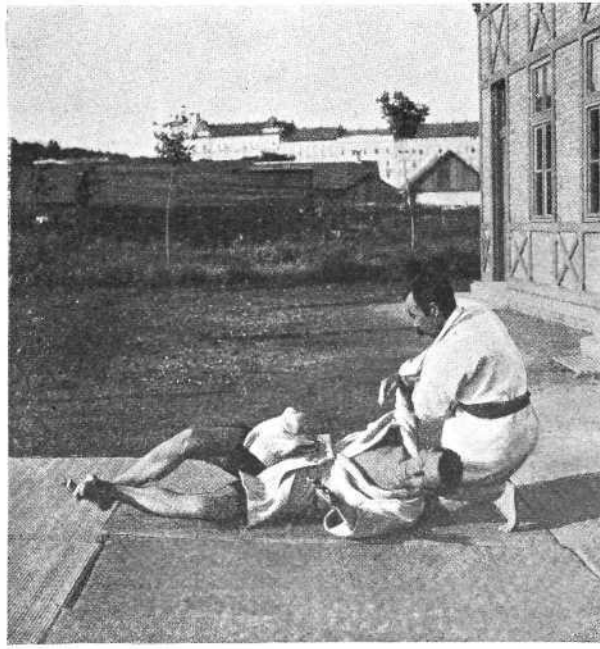
3. Ellenfelem alsótestét a talpammal meglöknöm vagy megütnöm nem szabad, hanem gyöngéden és óvatosan kell érintenem.

4. Testének kezeimmel történő lehúzása és lábamnak kinyújtása egyidőben kell, hogy történjék.

Ezekre a szempontokra jól kell ügyelnünk!

E fogásnál, mint már föntebb 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 meglehetős meszszire 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. Tsuri otoshi.

2. Tsuri otoshi.

Előkészület: Ha ellenfelemet bal felé, hátratolom, megtörténhetik, hogy az illető ellentállása kifejtésénél jobb oldalt előrehajlik. E fogás kivitelére ez a helyzet nyújt alkalmat.

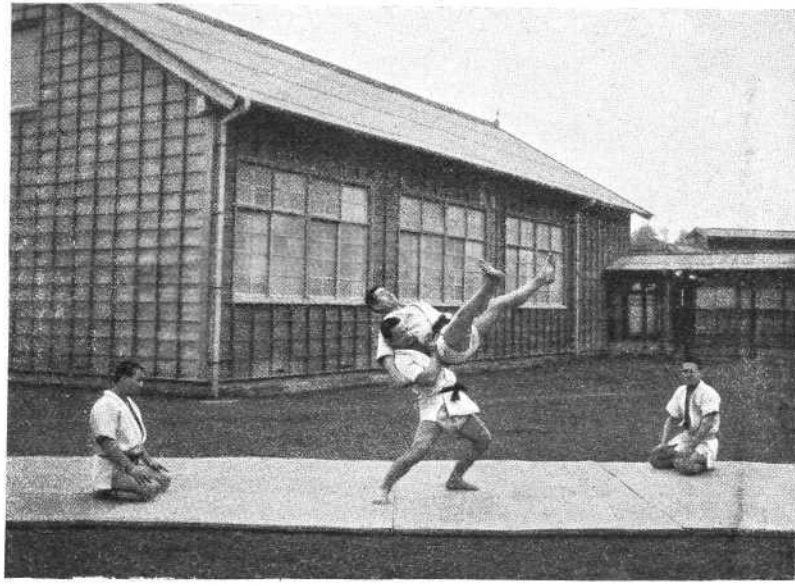
Kivitel: Ellenfelemet magamhoz húzom, miközben jobb oldalt, hátrafelé a padlóra fekszem és magamon keresztül átdobom. Ennél az ő ellentállási mozdulatainak és az én húzó mozdulatomnak egybehangzóknak kell lenniök. *(42. kép.)*

3. Ura nage.

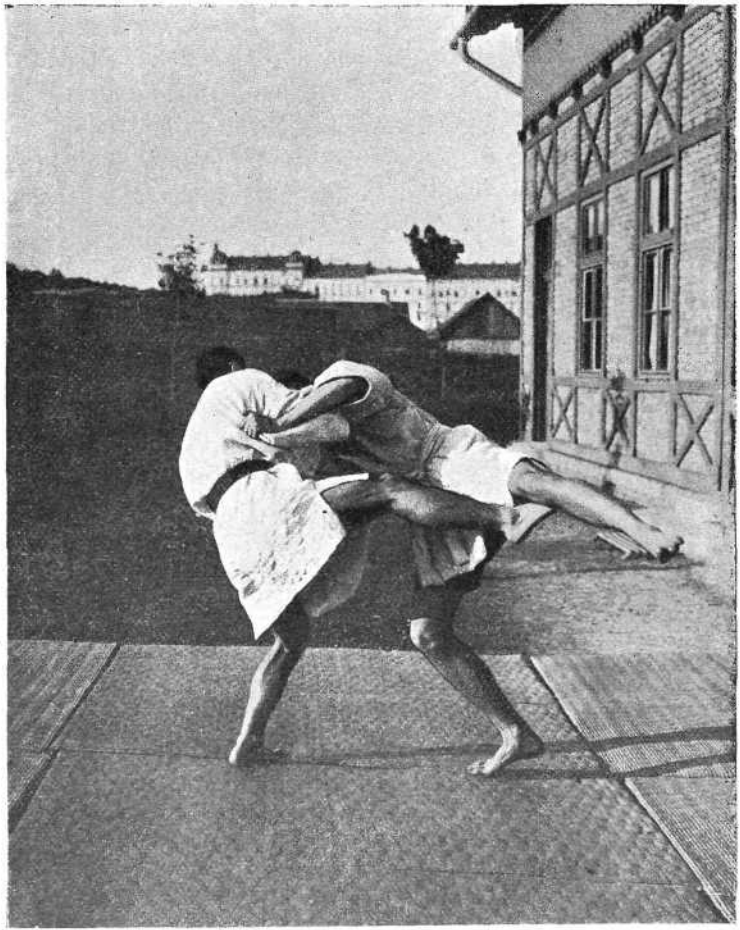
Ezt a kitűnő fogást, ha az ellenfél áll, a jobb és a bal oldala ellen egyaránt alkalmazhatom. Ha jobb oldala ellen intézem a támadást, mellemet csípőjének hátsó részéhez szorítom, miközben leguggolok. Bal kezemet hátulról ráteszem az ellenfélre és tenyeremet mellének baloldali, mellső részéhez illesztem, 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 önmagamat 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. Tavara 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 ellenfelemet 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 keresz-



43. Ura nage.

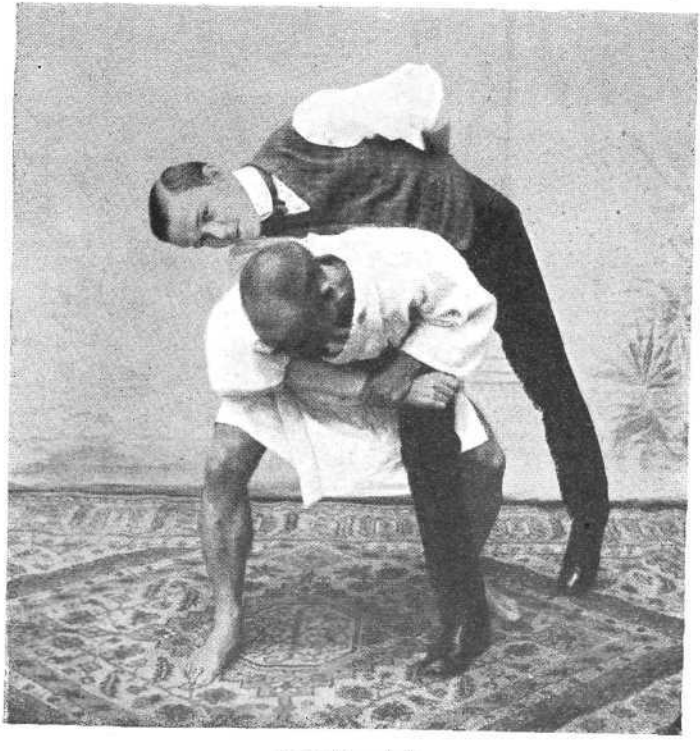


44. Tavara gaeshi.

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.)

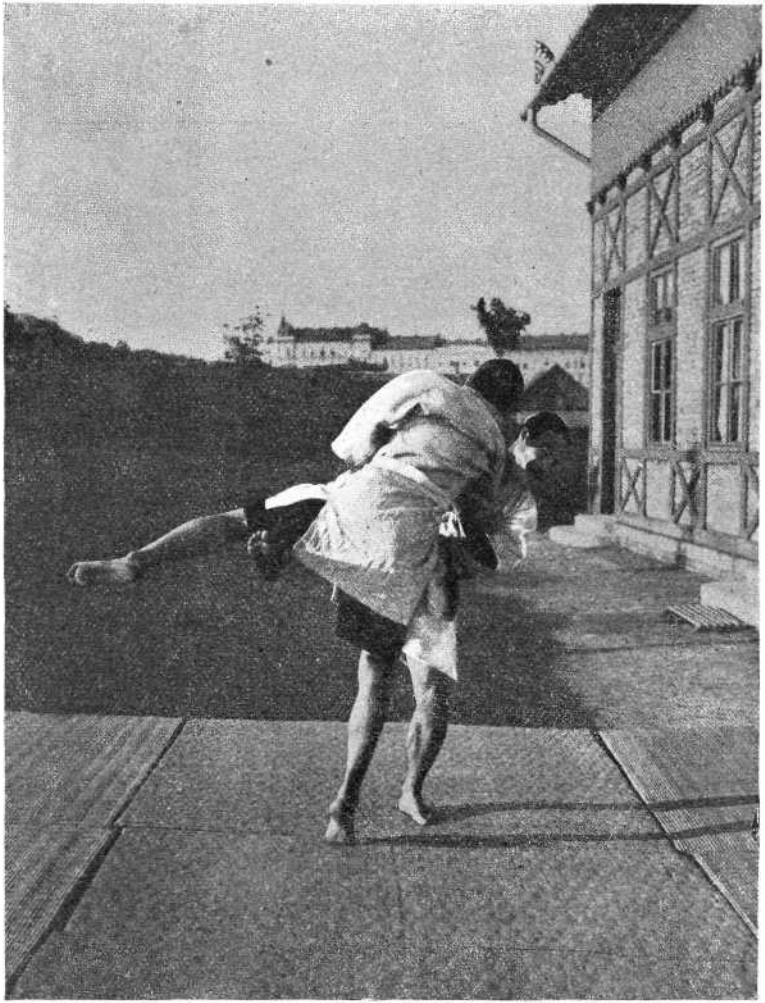
kúlhat, hogy egy kissé előrehajlik, miközben a jobb kezével gallérom bal oldalát vagy a bal vállamat erősen fogva tartja.

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

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 e 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 *visszájáról* 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 illesztem 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 előrehúzatik, vagy önmaga húzódik vissza. Ha épen 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 őve 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 ővét 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 dülünk. 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.

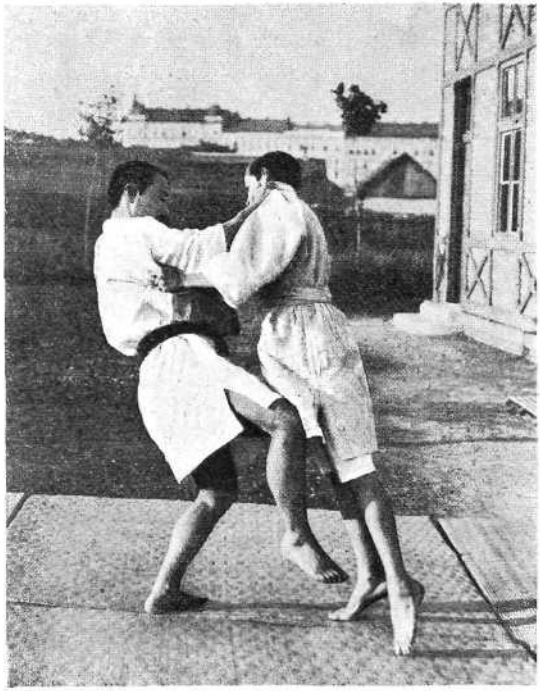
zokat a fogásokat értjük e gyűjtőnév alatt, a melyeknél az ember ellenfelét az által dobja le, hogy önmagától oldalt vágódik.

1. Yoko gake.

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

ezért a kezdőknek a gyakorlásnál ezzel a fogással próbálkozniok 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 előrelépdel, 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 balkezemmel, 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 e fogás alkalmazása közben bal kezemmel, 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 kezemmel 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 megeshetik, 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 kihasználásával jobb lábamat elibe, testének középvonalába teszem. Egyidejűleg a mellső részéhez állok, miközben megfordulok és önmagamtól hátravágódom. Ez utóbbi akciónál ellenfelem megfordítása és ledobása céljából a kezek együttműködésére is szükség van.

49. Yoko guruma.

3. Uki vaza.

Ez a legnehezebb fogások közé tartozik, de ha sikerül, egyike a legmutatósabbaknak. 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 előrehúzom 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 ilyképen 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 illesztem. (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 átfogom a nyakát *(51. kép.)*, jobb kezemmel pedig hátulról a derekát ragadom meg (megjegyezvén, hogy ekközben ellenfelem bal oldalán vagyok). Ellenfelemet ezután hátára 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 *visszájáról*, bal kezünkkel pedig annak hátulsó, jobboldali részét szintén *visszájáról* 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.