

Παράρτημα II Επιθέσεις στο Duo System

(Κάθε επίθεση μπορεί να πραγματοποιηθεί με το δεξί ή το αριστερό χέρι)

Στήλη Α Επιθέσεις Αρπαγής

(Κάθε επίθεση προϋποθέτει προ-επίθεση)



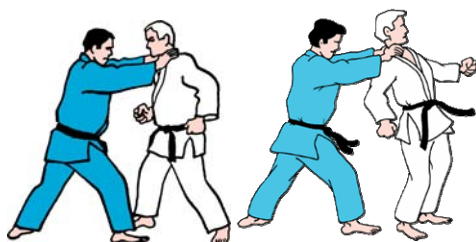
Αρπαγή: Ο Uke αρπάζει το χέρι του Tori. Το ένα χέρι αρπάζει τον καρπό και το άλλο τον πήχη.

Πρόθεση: Τράβηγμα ή σπρώξιμο
• Έλεγχος του μπροστινού χεριού του Tori
• Ακινητοποίηση του αμυνόμενου



Αρπαγή: Ο Uke πιάνει το αντίθετο πέτο του Tori με το χέρι του.

Πρόθεση: • Να έρθει πιο κοντά στον αντίπαλο για να κάνει κι άλλη ενέργεια.
• Να σπρώξει, να τραβήξει ή να ακινητοποιήσει τον αντίπαλο – ίσως για να τον/την χτυπήσει αργότερα



Αρπαγή: Ο Uke επιτίθεται στον λαιμό του Tori από την μπροστινή ή την πισινή μεριά, με σκοπό να τον στραγγαλίσει

Πρόθεση: • Να σπρώξει τον Tori προς τα πίσω
• Να ακινητοποιήσει τον Tori

NEW



Αρπαγή: Ο Uke επιτίθεται στον λαιμό του Tori από πλάγια θέση, με σκοπό να τον στραγγαλίσει

Πρόθεση: • Να σπρώξει ή να ακινητοποιήσει τον Tori



Αρπαγή: Ο Uke επιτίθεται στα πλάγια του Tori στο ύψος του ώμου, με το χέρι του. Το είδος της αρπαγής είναι ελεύθερο.

Πρόθεση: • Να σπρώξει, να τραβήξει ή να ακινητοποιήσει τον Tori

Γενικό σχόλιο:

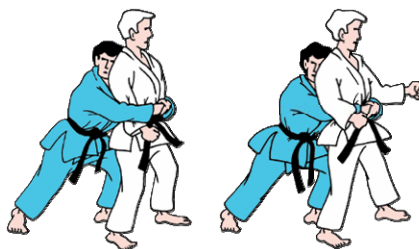
Τα χέρια στις αρπαγές πρέπει να βρίσκονται σε κοντινή απόσταση από τον στόχο.

Στήλη Β Επιθέσεις αγκαλιάσματος και κεφαλοκλειδωμάτων
(Κάθε επίθεση προϋποθέτει προ-επίθεση)



Ο Uke αγκαλιάζει τον Tori από την μπροστινή μεριά κάτω ή πάνω από τα μπράτσα. Το κεφάλι του Uke ακουμπάει στον ώμο του Tori. Πριν την επίθεση, ο Tori έχει τα χέρια του σε φυσική στάση.

NEW



Ο Uke αγκαλιάζει τον Tori από την πίσω μεριά κάτω ή πάνω από τα μπράτσα. Το κεφάλι του Uke ακουμπάει στον ώμο του Tori. Πριν την επίθεση, ο Tori έχει τα χέρια του σε φυσική στάση.

NEW



Ο Uke αγκαλιάζει τον λαιμό του Tori με το μπράτσο του, από πλάγια θέση.

Πρόθεση: Να στραγγαλίσει ή να εφαρμόσει τεχνική ρίψης



Ο Uke αγκαλιάζει τον λαιμό του Tori με το μπράτσο του, από μπροστινή θέση.

Πρόθεση: Να στραγγαλίσει ή να εφαρμόσει τεχνική ρίψης



Ο Uke εφαρμόζει την τεχνική Hadaka Jime με το μπράτσο του.

Πρόθεση: Να στραγγαλίσει ή να σπάσει την ισορροπία του αντιπάλου

Γενικό σχόλιο:

Τα χέρια στις αρπαγές πρέπει να βρίσκονται σε κοντινή απόσταση από τον στόχο.

Στήλη Γ Επιθέσεις με γροθιές, λακτίσματα και κτυπήματα
(Κάθε επίθεση προϋποθέτει προ-επίθεση)



Jodan ή chudan Tsuki - γροθιά από μπροστά στο κεφάλι ή το σώμα.

Στόχος: Ηλιακό πλέγμα, στομάχι ή πρόσωπο

NEW



Ago Tsuki (Upper cut) – γροθιά με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.

Στόχος: Σαγόνι

NEW



Mawashi Tsuki (άγκιστρο) – Ημικυκλική γροθιά.

Στόχος: Πλαινό μέρος κεφαλιού του Tori

NEW



Mae Geri – μπροστινό λάκτισμα

Στόχος: Ηλιακό πλέγμα, στομάχι



Mawashi Geri – Ημικυκλικό λάκτισμα

Στόχος: Ηλιακό πλέγμα, στομάχι

Ο Tori μπορεί να πραγματοποιήσει ένα βήμα πίσω και να γυρίσει ελαφρώς το σώμα του.

Γενικό σχόλιο:

Η επίθεση πρέπει να είναι ικανή να φτάσει τον Tori, αν αυτός δεν αλλάξει θέση. Δεν επιτρέπεται η κίνηση πριν την έναρξη της επίθεσης. Ο Tori πρέπει να αντιδράσει στην επίθεση.

Στήλη Δ Επιθέσεις με όπλα
(Κάθε επίθεση προϋποθέτει προ-επίθεση)



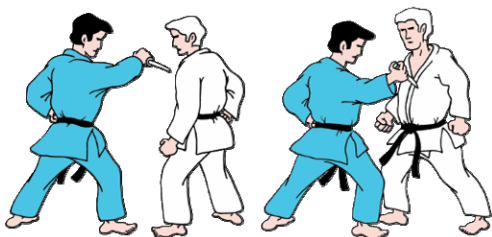
Επίθεση με μαχαίρι κατευθείαν από την κορυφή.

Στόχος: Η βάση του λαιμού του Tori στην δεξιά ή την αριστερή της μεριά, ακριβώς πίσω από την κλείδα.



Επίθεση με μαχαίρι από την μπροστινή μεριά.

Στόχος: Στομάχι



Ημικυκλική επίθεση με μαχαίρι, που εφαρμόζεται από το πλάι ή διαγώνια προς τα κάτω.

Στόχος: Το πλαινό μέρος του σώματος

NEW



Επίθεση με ρόπαλο κατευθείαν από την κορυφή.

Στόχος: Κορυφή του κεφαλιού.



Επίθεση με ρόπαλο από την εξωτερική μεριά, που εφαρμόζεται από το πλάι ή διαγώνια προς τα κάτω.

Στόχος: Το πλαινό μέρος του κεφαλιού.

Γενικό σχόλιο:

Η επίθεση πρέπει να είναι ικανή να φτάσει τον Tori, αν αυτός δεν αλλάξει θέση.

Ο Tori πρέπει να έχει πλήρη έλεγχο του όπλου τόσο πριν, όσο και μετά την επίθεση.

7. Βαθμολογία Duo.

Επίθεση

Λανθασμένη επίθεση

Λαβή-πιάσιμο που δεν ήταν «κλειστή»

Προ-επίθεση και επίθεση οι οποίες δεν είναι σε λογική συνέχεια

Κακή ισορροπία

Αδύναμη επίθεση

Αστοχη επίθεση

Άμυνα και ρίψεις – κατεβάσματα

Ανεπαρκής άμυνα

Χωρίς σπάρσιμο της ισορροπίας

Οι ενέργειες είχαν εκτελεστεί πολύ γρήγορα

Ο Uke βοηθάει πηδώντας στην ρίψη

Τεχνική με θεατρινισμούς

Οι ενέργειες δεν συνδέονται μεταξύ τους με λογική

Φωνές χωρίς λόγο

Μείωση βαθμολογίας

Δύο (2) βαθμούς.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μείωση βαθμολογίας

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Έλεγχος στο έδαφος

Έλεγχος του όπλου

Ανεπαρκής έλεγχος (κλείδωματος ή πνιγμού) του Uke

Αστοχα κτυπήματα στον Uke

Μείωση βαθμολογίας

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.