

Падания (укети)

Изключително важно е да се научите да падате така, че да не се наранявате. Има четири вида падания – напред, встрани, назад и падане напред с претъркаляне.



ПАДАНЕ ВСТРАНИ

От приведена стойка обтегнете десния крак и паднете надясно. Атакувайте татамито с обтегната ръка, като пръстите на ръцете и краката ви сочат в една и съща посока.



ПАДАНЕ НАЗАД

Падането назад е необходимо, когато противникът ви изтласка право назад. Като започнете от присвита стойка, изтласкайте краката напред, докато падате назад. Татамито се атакува с двете ръце, като дланите сочат надолу.

ПАДАНЕ НАПРЕД

Обтегнете ръцете напред, а краката – назад, като падате на предмишницата и пръстите на краката, а останалата част от тялото ви не допира татамито.



ПАДАНЕ НАПРЕД С ПРЕТЪРКАЛЯНЕ

Пристъпнете напред с десния крак, като поставите дясната предмишница върху татамито пред вас. Превъртете се през дясното рамо, като при приземяването атакувате татамито с лявата ръка.

