

# Зарубежные виды единоборств

# Дзюдо



Дзюдо многие связывают с видом спорта. Однако это более ёмкое понятие, обозначающее и боевое искусство, и философию, и единоборство (вид спорта) без применения оружия.

# Пример захвата



# Прием захват

Захват (кумиката). Для выполнения приема прежде нужно выполнить захват. При этом чем более грамотно будет он выполнен, тем больше шансов на удачное завершение боя. Опытный противник будет мешать сделать удобный захват, и тем самым выполнить прием будет тяжело. Поэтому рекомендуется сразу тренироваться на выполнения нескольких типов захвата.