

สื่อการเรียนรู้การสอนวิชาพลศึกษา (ยูโด) พ31102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ผู้สอน นางสาวชนิษฐา ปราชญ์วิทยา

หน่วยที่ 5 เทคนิคการปล้ำ



pixtastock.com -

เทคนิคการปล้ำ

จากการทุ่มด้วยวิธีการล้มตัว หรือการทุ่มที่ไม่เป็นผล ตลอดจนการทุ่มที่ได้ผลไม่เต็มที่ ทำให้นักยูโดทั้งสองฝ่ายต้องลงไปคลุกกันอยู่บนพื้นและใช้วิธีการปล้ำฝ่ายตรงข้ามจนกว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะชนะ การปล้ำในยูโด เรียกว่า เนวาซา (Ne - Waza) หรือกาตามาวาซา (Katame - Waza) ซึ่งแบ่งเป็นหลายวิธีการด้วยกัน ดังนี้

1. การจับยึด (Osaekomi - Waza)
2. การรัดคอ (Shime - Waza)
3. การหักแขน (Kansetsu - Waza)

สำหรับการเรียนการสอนขั้นพื้นฐาน จัดการเรียนการสอนเรื่องการจับยึดเทคนิคเดียว

หลักพื้นฐานของเทคนิคการปล้ำ

เมื่อผู้ปล้ำ (Tori) นอนหงายอยู่กับพื้น

วิธีปฏิบัติ ผู้ปล้ำต้องข้มตัวให้หลังโค้งเพื่อที่จะสามารถหมุนไปรอบ ๆ ตัวได้อย่างคล่องแคล่ว ต้องทำให้ศีรษะของคู่ฝึกอยู่ต่ำกว่าตะโพกของตัวเอง เพื่อให้คู่ฝึกเคลื่อนไหวไม่สะดวก ต้องคอยใช้ขาและเท้าเกี่ยวยึดตามส่วนต่าง ๆ เช่นเดียวกับมือและแขน



เมื่อคู่ฝึก (Uke) นอนหงายอยู่กับพื้น

วิธีปฏิบัติ ย่อตัวลงต่ำให้สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องตัวที่สุดในขณะเคลื่อนไหว ผู้ปล้ำต้องตั้งศีรษะให้ตรงและอยู่เหนือตะโพก ต้องพยายามควบคุมขาทั้งสองข้างหรือข้างใดข้างหนึ่งของคู่ฝึกให้เคลื่อนไหวไม่สะดวก หากไม่สามารถทำได้ ห้ามยื่นแขนไปไกลกว่าบริเวณสายคาดเอวของคู่ฝึก การเคลื่อนที่ที่ต้องเคลื่อนไปบนสิ้นเท้าเท่านั้น เพื่อความรวดเร็วและคล่องตัวในการจู่โจม



เมื่อคู่ฝึก (Uke) คว่ำหน้าในลักษณะคุกเข่า

วิธีปฏิบัติ ผู้ปล้ำต้องคร่อมอยู่ด้านบนโดยให้อกแนบหลังของคู่ฝึกและพยายาม เข้าปล้ำจากทางศีรษะของคู่ฝึก



เมื่อผู้ปล้ำ (Tori) คว่ำหน้าในลักษณะคลาน

วิธีปฏิบัติ การเข้าปล้ำคู่ฝึกในลักษณะเช่นนี้เป็นเรื่องที่เสี่ยงและต้องระวังตัวเป็นอย่างมาก หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์เช่นนี้ได้ ให้พยายามพุ่งศีรษะเข้าหาคู่ฝึกตลอดเวลาและห้ามไม่ให้คู่ฝึกอยู่ด้านหลังเป็นอันขาด



การจับยึด (Osaekomi - Waza)

การจับยึด หมายถึง การควบคุมหัวไหล่คู่ต่อสู้ให้ยึดติดกับพื้นอยู่ตลอด ตามเวลาที่กำหนด ซึ่งได้เสนอวิธีการจับยึดต่าง ๆ ในแบบของยูโดไว้ 2 ท่า ดังนี้

1. ท่ากอดคอพาดลำตัวยึดไหล่ (Kesa - Gatame)

หรือเรียกว่า ท่ากอดคอแนบกาย

วิธีปฏิบัติ ผู้กระทำ (Tori) เข้าทางขวาของคู่ฝึก (Uke) ในท่านั่งหันหน้าไปทางศีรษะของคู่ฝึก โดยมีมือซ้ายจับแขนเสื้อขวาของคู่ฝึกให้แขนซ้ายหนีบแขนขวาของคู่ฝึกจนกระชับ ผู้กระทำคล้องแขนขวารอบลำคอคู่ฝึก โดยวางฝ่ามือขวาคว่ำลงบนหน้าขาขวาซึ่งวางแนบติดข้างลำตัวด้านขวาของคู่ฝึก โดยแยกขาซ้ายออกไปทางด้านหลังให้เข้าทั้งสองข้างของผู้กระทำแต่ละพื้น ผู้กระทำอัดลำตัวด้านขวาของผู้กระทำจนกระชับลำตัวด้านขวาของ คู่ฝึก ทั้งนี้ผู้กระทำจะต้องคอยปรับตัว และเคลื่อนที่ไปตามคู่ฝึกเพื่อระแวดระวังหัวไหล่ของคู่ฝึกแนบติดกับพื้นตลอดเวลาไม่ว่าคู่ฝึกจะดิ้นรนหรือเคลื่อนที่ไปอย่างไรก็ตาม



2. ทำจับยึดสี่มุมจากด้านข้าง (Yoko - Shiho - Gatame)

หรือ ท่ากากบาท

วิธีปฏิบัติ ผู้ปล้ำคุกเข่าอยู่ทางด้านขวาของคู่ฝึก หันหน้าไปด้านข้าง โน้มตัวลง ซ้อนต้นขาซ้าย แล้วเอื้อมแขนไปรวบชายเสื้อหรือสายคาดเอวของคู่ฝึก พร้อมกับอ้อม แขนซ้ายไปด้านหลังลำคอคู่ฝึก แล้วจับสันปกเสื้อด้วยมือซ้ายโดยอัดเข่าขวาไว้ที่ตะโพกด้านขวาของคู่ฝึก โดยเหยียดขาซ้ายออกไปให้ตึงและวางอุ้งเท้ายันพื้นไว้หรืออัดเข่าซ้ายไว้ใต้ซอกแขนขวาของคู่ฝึกก็ได้แล้วกดตัวลงให้เอวอยู่ต่ำ โดยอัดลำตัวของคู่ฝึกให้แน่นเพื่อ การป้องกันคู่ฝึกเลื่อนขาขวาเข้าไปใต้ลำตัวของผู้ปล้ำ

สำหรับ ทำจับยึดสี่มุมจากด้านข้าง (Yoko - Shiho - Gatame) สามารถปรับตำแหน่งของเอว ตะโพกและขาถ้าจำเป็น เพื่อคุมร่างกายส่วนบนของคู่ฝึกโดยใช้แขนซ้าย อัดสวนเข้ามา



แบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียนบทที่ 5

วิชา พ 31102 (ยูโด) เรื่อง เทคนิคการปล้ำ 0 ก่อนเรียน 0 หลังเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

คำสั่ง จงเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- ข้อใด ไม่ใช่ ทักษะการปล้ำ
 - การจับยึด
 - การรัดคอ
 - การหักแขน
 - การนอนตะแคงทุ่ม
- ข้อใดเป็นทักษะการจับยึด
 - การควบคุมหัวไหล่ของคู่ต่อสู้ให้ยึดติดกับพื้น
 - การใช้แขนรัดคอคู่ต่อสู้ไม่ให้เลือดไปเลี้ยงสมอง
 - การเหยียดข้อแขนของคู่ต่อสู้ให้ตึงไม่สามารถเคลื่อนไหวได้
 - ถูกทุกข้อ
- การปล้ำในทักษะใดที่ใช้เวลาเป็นตัวกำหนด
 - การรัดคอ
 - การจับยึด
 - การหักแขน
 - การทุ่มด้วยการล้มตัว
- ข้อใดเป็นเทคนิคการหักแขน
 - Kesa - Katame
 - Juji - Katame
 - Okuri - Eri - Jime
 - Yoko - Shiho - Katame
- ข้อใดเป็นทักษะการจับกดท่า Yoko - Shisho - Gatame
 - การรัดคอยึดไหล
 - การกอดคอแนบกาย
 - การเหนี่ยวรั้งช่วงบน
 - การจับยึดสี่มุมจากด้านข้าง

6. การปล้ำในทักษะใดที่ทำให้คู่ต่อสู้หมดสติได้

ก. Kataha - Jime

ข. Wake - Gatame

ค. Kesa - Gatame

ง. Yoko - Shisho - Gatame

7. ข้อใดคือทักษะการรัดคอด้วยการยึดแขนข้างหนึ่งที่ไม่ถูกต้อง

ก. ใช้มือขวาจับปกเสื้อมือคว่ำลง

ข. ใช้มือขวาจับปกเสื้อให้ลึกที่สุด

ค. ใช้มือขวาจับปกเสื้อหงายมือขึ้น

ง. ใช้มือซ้ายสอดใต้รักแร้ผ่านขึ้นมาที่ท้ายทอย

8. ข้อใดเป็นเทคนิคการรัดคอ

ก. Juji - Gatame

ข. Wake - Gatame

ค. Okuri - Eri - Jime

ง. Yoko - Shiho - Gatame

9. การจับกดท่า Yoko - Shiho - Gatame ผู้ปฏิบัติเข้ากระทำทางด้านใด

ก. ปลายเท้า

ข. ด้านข้างลำตัว

ค. ด้านเหนือศีรษะ

ง. ขึ้นคร่อมบนตัว

10. การใช้มือสอดใต้แขนคู่ฝึกไปจับسابเสื้อมืออีกข้างหนึ่งล้วงผ่านซอกคอจับسابเสื้อคู่ฝึกเป็นทักษะในข้อใด

ก. Juji - Gatame

ข. Wake - Gatame

ค. Okuri - Eri - Jime

ง. Yoko - Shiho - Gatame

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียนหน่วยที่ 5

1. ง

2. ก

3. ข

4. ข

5. ง

6. ก

7. ค

8. ค

9. ข

10. ค