

# Sadržaj:

<b>DŽUDO</b> .....	<b>5</b>
<b>1. UVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>2. OSNOVNA TEHNIKA DŽUDO</b> .....	<b>15</b>
2.1 Definicija i klasifikacija tehnike džudoa.....	15
2.2 Osnovni borbeni stavovi (šizei) .....	19
2.3 Osnovni hvatovi u gardu (kumi-kata) .....	21
2.4 Kretanje (sabaki) .....	22
2.5 Tehnike padova (ukemi-waza).....	23
2.6 Tehnike bacanja (nage waza).....	28
2.7 Bočne tehnike bacanja – Koši-waza .....	31
2.8 Ručne tehnike bacanja – Te waza .....	37
2.9 Nožne tehnike bacanja – Aši waza.....	42
2.10 Požrtvovana bacanja – Sutemi-waza .....	50
2.11 Tehnika kontrole – Katame-waza .....	54
2.12 Zahvati držanja na tri tačke oslonca (trougaoni zahvati držanja) .....	55
2.13 Tehnike gušenja (šime-waza).....	59
2.14 Tehnika poluga (Konsecu-waza).....	65
<b>3. ORGANIZACIJA SPORTSKIH TAKMIČENJA</b> .....	<b>73</b>
3.1 Osnovne postavke organizacije takmičenja .....	73
3.2 Primjeri organizacije sportskih takmičenja različitih nivoa:.....	74
<b>4. IZVOD IZ TAKMIČARSKIH PRAVILA – DŽUDO</b> .....	<b>89</b>
4.1 Takmičarski prostor.....	89
4.2 Oprema takmičara .....	90
4.3 Sudije .....	91
4.4 Vrijeme trajanja borbi.....	92
4.5 Vrijeme za zahvat držanja (osaekomi) .....	92
4.6 Pozitivni poeni .....	93
<b>PRILOG – OBRASCI ZA EVIDENCIJU PRAKTIČNOG DIJELA NASTAVE</b> .....	<b>100</b>

<b>TAKMIČENJE .....</b>	<b>104</b>
<b>RVANJE.....</b>	<b>105</b>
<b>5. OSNOVNA TEHNIKA RVANJA.....</b>	<b>109</b>
5.1 Osnovni položaji u stojećem stavu.....	109
5.2 Tehnike bacanja u stojećem stavu.....	111
5.3 Parterna tehnika .....	117
<b>6. IZVOD IZ TAKMIČARSKIH PRAVILA – RVANJE .....</b>	<b>125</b>
6.1 Aktuelna pravila.....	125
6.2 Vođenje borbe.....	126
6.3 Nepravilni zahvati.....	128
6.4 Mjerenje, kategorije i žrebanje .....	128
6.5 Tehnički bodovi .....	129
<b>PRILOG – OBRASCI ZA EVIDENCIJU PRAKTIČNOG DIJELA NASTAVE.....</b>	<b>131</b>
<b>PEDAGOŠKA PRAKSA .....</b>	<b>133</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>135</b>