

Sadržaj:

DŽUDO	5
1. UVOD.....	9
2. OSNOVNA TEHNIKA DŽUDO.....	15
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
3. ORGANIZACIJA SPORTSKIH TAKMIČENJA	73
3.1 Osnovne postavke organizacije takmičenja	73
3.2 Primjeri organizacije sportskih takmičenja različitih nivoa:.....	74
4. IZVOD IZ TAKMIČARSKIH PRAVILA – DŽUDO	89
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
PRILOG – OBRASCI ZA EVIDENCIJU PRAKTIČNOG DIJELA NASTAVE.....	100

TAKMIČENJE	104
RVANJE.....	105
5. OSNOVNA TEHNIKA RVANJA.....	109
5.1 Osnovni položaji u stojećem stavu.....	109
5.2 Tehnike bacanja u stojećem stavu.....	111
5.3 Parterna tehnika	117
6. IZVOD IZ TAKMIČARSKIH PRAVILA – RVANJE	125
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
PRILOG – OBRASCI ZA EVIDENCIJU PRAKTIČNOG DIJELA NASTAVE.....	131
PEDAGOŠKA PRAKSA	133
LITERATURA	135