

## SADRŽAJ:

1. UVOD.....	1
2. Nastanak i istorijski razvoj džudoa .....	3
2.1. Razvoj modernog džudoa .....	3
2.2. Džudo na olimpijskim igrama .....	5
3. Klasifikacije tehnika bacanja .....	6
4. Taktika džudoa .....	9
4.1. Osnovne karakteristike taktike borbe .....	10
4.2. Odnos taktike i strategije .....	11
4.3. Sadržaj taktike borbe .....	14
5. Predmet, problem, cilj i metod rada .....	16
6. Metodika obučavanja nožnih tehnika (aši vaza) .....	17
6.1. Karakteristike nožnih tehnika bacanja .....	17
6.1.1. Ko uči gari .....	18
6.1.2. O uči gari .....	19
6.1.3. O soto gari .....	21
6.1.4. Uči mata .....	22
6.1.5. Okuri aši barai .....	23
7. Metode obučavanja nožnih tehnika .....	24
7.1. Psihološki faktori za obuku džudista .....	24
7.2. Obučavanja nožnih tehnika .....	29
8. Kombinacije nožnih tehnika .....	31
8.1. Metodski postupak obuke kombinacija nožnih tehnika .....	32
8.1.1. Ko uči gari+o uči gari .....	32
8.1.2. Okuri aši barai+o soto gari .....	34
8.1.3. Ko uči gari+uči mata .....	35
8.1.4. Ouči gari+uči mata .....	36
9. ZAKLJUČAK .....	37
LITERATURA	

#