

Sadržaj:

1	UVOD.....	5
	Istorija džudoa.....	7
	Nastanak i razvoj modernog džudo-a	8
	Principi džudoa	13
	<i>Princip sveopšteg prosperiteta i blagostanja (JITA KYOEI)</i>	13
	<i>Princip "popuštanja" (neopiranj)</i>	14
	<i>Princip neravnoteže</i>	14
	Princip pravog momenta	16
	<i>Princip koncentracije energije</i>	16
	<i>Princip sveopšteg prosperiteta i blagostanja</i>	17
2	OSNOVA METODIKE DŽUDOA.....	18
	Struktura procesa obučavanja.....	18
	Stvaranje predstave o kretanju	19
	Proces obuke i treninga džudista	21
	<i>Proces stvaranja specifičnih pokreta i uvežbavanja</i>	21
	Vrste grešaka	24
	Metode usavršavanja tehnike džudoa.....	26
	<i>Vežbanje tehnike bez partnera (Tandoku-Renšju)</i>	26
	<i>Ulasci bez bacanja (Uči-Komi)</i>	26
	<i>Ulasci sa podizanjem bez bacanja (Bucu-Kari)</i>	26
	<i>Serija ulazaka sa jednim izvođenjem (Kake-Ai)</i>	27
	<i>Uvežbavanje tehnike u kretanju (Jaku-Soku-Geiko)</i>	27
	<i>Vežbanje tehnika u kretanju sa otporom (Kakari-Geiko)</i>	27
	<i>Vežbe partnera različitog nivoa znanja (Sute-Geiko)</i>	27
	<i>Slobodna vežba (Randori)</i>	27
3	OSNOVNA TEHNIKA DŽUDOA.....	28
	Definicija i klasifikacija tehnike džudoa.....	28
	Klasifikacija tehnika džudoa	30
	Osnovni borbeni stavovi (shizei)	30
	Prirodni stavovi (shizen tai)	31
	Odbrambeni stav	32
	Osnovni hvatovi u gardu (kumikata).....	32
	Kretanje.....	35

Tehnike padova (ukemi waza)	37
Padovi u stranu (Yoko ukemi)	41
Tehnike bacanja (nage waza)	46
Narušavanje ravnoteže (Kuzuši)	47
Nastavak bacanja (Cukuri)	47
Završnica bacanja (Kake)	47
Nožne tehnike bacanja – Ashi waza	47
Bočne tehnike bacanja – Koshi waza	57

4 PARTERNA TEHNIKA (KATAME WAZA) 73

Zahvati držanja (Osae Komi Waza)	74
Zahvati držanja na tri tačke oslonca (trougaoni zahvati držanja)	74
Tehnike gušenja (Shime Waza)	78
Gušenje ukrštenim rukama	79
Tehnika poluga (Konsetsu Waza)	82

5 IZVOD IZ TAKMIČARSKIH PRAVILA 86

Takmičarski prostor	86
Tatami	87
Podijum	87
Stolice i zastavice pomoćne sudije	87
Semafori	88
Štoperice	88
Zastavice (merioca vremena)	88
Signal za kraj borbe	88
Crvena i bela traka (pojas)	88
Odeća za džudo (džudogi)	89
Higijena takmičara	90
Sudije 90	
Vreme trajanja borbe	90
Vreme trajanja borbi	91
Vreme za zahvat držanja (osaekomi)	91
Pozitivni poeni	92
Zabranjene radnje i kazne	96

6 RECNIK IZRAZA I RECI KOJE SE KORISTE U DŽUDOU 98

7 BIBLIOGRAFIJA 100