

# SADRŽAJ

UVOD.....	3
ISTORIJSKI RAZVOJ DŽUDO-A.....	6
NASTANAK I RAZVOJ MODERNOG DŽUDO-A.....	8
PRINCIPI DŽUDO-A .....	14
1.Princip maksimalne efikasnosti u primeni fizičke i mentalne energije (SERIRYOKU ZENYO) .....	14
1.1 Princip "popuštanja" (neopiranju).....	15
1.2 Princip neravnoteže.....	17
1.3 Princip pravog momenta.....	18
1.4 Princip koncentracije energije.....	20
2.Princip sveopšteg prosperiteta i blagostanja.....	21
METODIČKE OSNOVE UČENJA TEHNIKE DŽUDO-A.....	22
Osnove motoričkog učenja.....	22
Stvaranje predstave o kretanju.....	24
FAZNA STRUKTURA MOTORIČKOG DELOVANJA.....	26
Ispravljanje grešaka u tehničkoj realizaciji.....	31
Vrste grešaka.....	32
METODIČKE OSNOVE USAVRŠAVANJA TEHNIKE DŽUDO-A.....	35
Vežbanje tehnike bez partnera (Tandoku-Renšju).....	36
Ulasci bez bacanja (Uči-Komi).....	36
Ulasci sa podizanjem bez bacanja (Bucu-Kari).....	37
Serija ulazaka sa jednim izvođenjem (Kake-Ai).....	37
Uvežbavanje tehnike u kretanju (Jaku-Soku-Geiko).....	37
Vežbanje tehnika u kretanju sa otporom (Kakari-Geiko).....	38
Vežbe partnera različitog nivoa znanja (Sute-Geiko).....	38
Slobodna vežba (Randori).....	38
OSNOVNA TEHNIKA DŽUDO-A.....	39
Definicija i klasifikacija tehnike džudoa.....	39

Klasifikacija tehnika džudoa.....	42
OSNOVNI BORBENI STAVOVI (SHIZEI).....	42
1. Prirodni stavovi (SHIZEN TAI).....	44
2. Odbrambeni stav (JIGO TAI).....	44
OSNOVNI HVATOVI U GARDU (KUMI-KATA).....	45
TEHNIKA KRETANJA.....	48
TEHNIKE PADOVA (UKEMI WAZA).....	50
Pad napred (Mae ukemi).....	53
Pad u stranu (Yoko ukemi).....	56
Pad nazad (Ushiro ukemi).....	58
TEHNIKE BACANJA (NAGE WAZA).....	62
Narušavanje ravnoteže (Kuzushi).....	63
Nastavak bacanja (Cukuri).....	63
Završnica bacanja (Kake).....	64
NOŽNE TEHNIKE BACANJA (ASHI WAZA).....	64
DE ASHI BARAI.....	71
OKURI-ASHI-BARAI.....	71
KO-UCHI-GARI.....	72
O-UCHI-GARI.....	73
O-SOTO-GARI.....	73
BOČNE TEHNIKE BACANJA (KOSHI WAZA).....	75
KOSHI GURUMA.....	81
UKI GOSHI.....	81
TSURI GOSHI.....	82
TSURI KOMI GOSHI.....	82
HARAI-GOSHI.....	84
UCHI MATA.....	84
UCURI GOSHI.....	85
RUČNE TEHNIKE BACANJA (TE WAZA).....	86
MOROTE-SEOI-NAGE.....	87
IPON SEOI NAGE (KATA SEOI NAGE) .....	87
ERI SEOI NAGE.....	88

TAI OTOSHI.....	89
KATA GURUMA (1 način izvođenja).....	90
KATA GURUMA:(2 način izvođenja).....	91
KATA GURUMA:(3 način izvođenja).....	91
TE GURUMA.....	92
<i>POŽRTVOVANA BACANJA (SUTEMI WAZA)</i> .....	92
TOMOE-NAGE.....	94
YOKO-TOMOE.....	95
SUMI GAESHI.....	95
TANI OTOSHI.....	96
<i>PARTERNA TEHNIKA (KATAME WAZA)</i> .....	97
<i>ZAHVATI DRŽANJA (OSAE KOMI WAZA)</i> .....	98
KESA-GATAME.....	101
KATA-GATAME.....	101
YOKO-SHIHO-GATAME.....	102
KAMI-SHIHO-GATAME.....	102
<i>TEHNIKE GUŠENJA (SHIME WAZA)</i> .....	103
GYAKU-JUJI-SHIME (Prsti-Prsti).....	105
NAMI-JUJI-SHIME (Palac-Palac).....	106
KATA-JUJI-SHIME (Palac-Prsti).....	106
HADAKA-JIME.....	107
KATAHA-JIME.....	107
OKURI ERI JIME (gušenje sa oba revera).....	108
<i>TEHNIKA POLUGA (KANSETSU WAZA)</i> .....	108
JUJI-GATAME.....	110
UDE GARAMI.....	111
<i>IZVOD IZ PRAVILA TAKMIČENJA</i> .....	113
<i>RECNIK IZRAZA I RECI KOJE SE KORISTE U DŽUDOU</i> .....	133
<i>LITERATURA</i> .....	134