



**Jednačina specifikacije uspeha u džudou.
Etički principi džudoa. Uzrasne i polne kategorije.
Težinske kategorije u džudou. Pojasevi u džudou...**

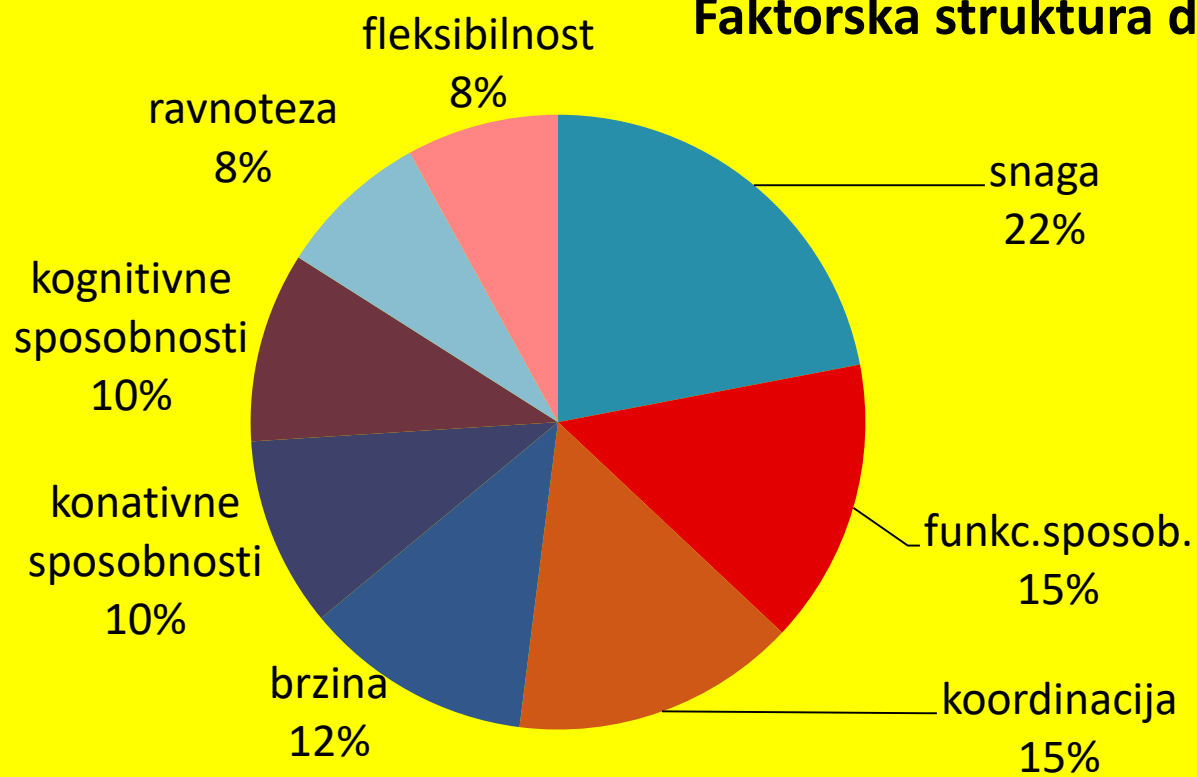


Jednačina specifikacije uspeha u džudou

- u području **snage** (maksimalna, repetitivna, eksplozivna, statička),
- u području **koordinacije** (koordinacija tela, brzina izvođenja složenih motoričkih zadataka, agilnost, reorganizacija motoričkog stereotipa),
- u prostoru **konativnih osobina** (agresivnost, ego, superego, samodominacija),
- u području **funkcionalnih sposobnosti** (aerobne, anaerobne, aerobno-anaerobne),
- u području **brzine** (brzina jednostavnih pokreta),
- u području **ravnoteže** (sposobnost održavanja i uspostavljanja ravnotežnih položaja),
- u prostoru **kognitivnih sposobnosti** (faktor percepcije, specijalizacije, memorije i induktivnog rezonovanja) i
- u području **fleksibilnosti** (fleksibilnost u zglobu kuka u torakalnom i lumbalnom delu karlice).



Faktorska struktura džudoa





Etički principi džudoa

Džigoro Kano je propisao i veći broj etičkih principa od kojih navodimo najbitnije:

- Džudista nikad ne napada prvi, on se uvek brani, osim u slučajevima kada je ugrožen nečiji život, tada je dužan da ga zaštiti;
- Ukoliko dođe do sukoba, džudo se upotrebljava samo kao krajnje sredstvo „ubedjivanja“, ako se na drugi način ne može zaštititi sopstveni život ili život neke druge ugrožene osobe;
- Ukoliko dodje do primene džudo zahvata treba što je više moguće štedeti život i zdravlje protivnika i prekinuti sa akcijom odmah čim je opasnost prošla;
- Ukoliko dodje tokom vežbanja do neke povrede, pa čak i teže, nije dopušteno nikog okriviti, pa čak ni sebe;
- Ponašanje džudista mora biti u skladu sa sportskim, etičkim i moralnim normama i principima društva.



There's a fundamental difference



Martial Arts

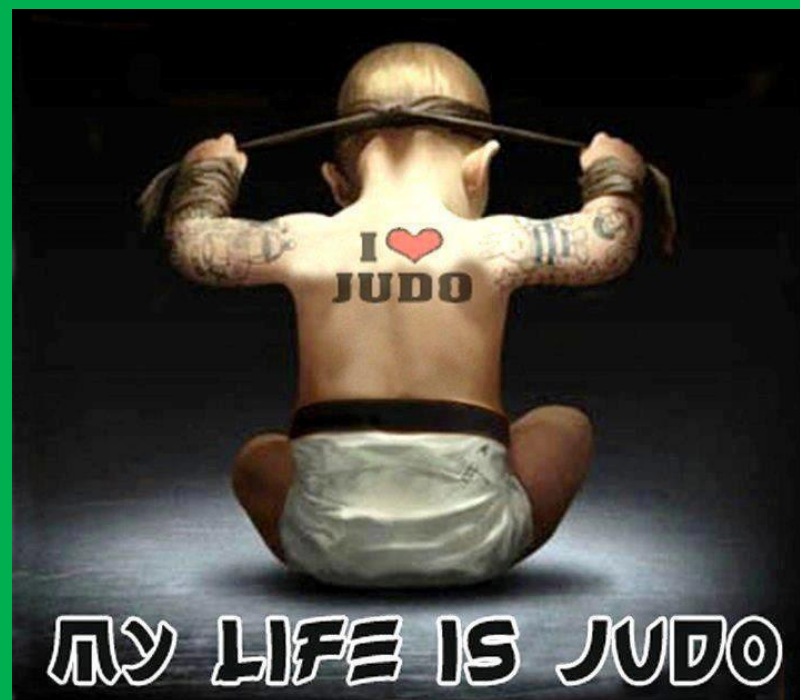


Football



Uzrasne i polne kategorije

- Poletarci do 10 godina
- Mlađi pioniri i pionirke 11-12
- Stariji pioniri i pionirke 13-14
- Kadeti i kadetkinje 15-16
- Juniori i juniorke 17-19
- Seniori i seniorke do 23 godine starosti
- Seniori i seniorke
- Veterani





Težinske kategorije u džudou

- Prva tri svetska prvenstva (**Tokio 1956. i 1958. i Pariz 1961. godine**) održana su u samo jednoj, tzv. apsolutnoj kategoriji (na svetskom prvenstvu održanom u Parizu 1961 godine, Holandjanin Anton Gesing, dominirao sa svoja dva metra visine i 140 kilograma težine).
- Na četvrtom svetskom prvenstvu, održanom **1964. u Rio de Ženeiru (Brazil)** uvedene su tri kategorije uz apsolutnu kategoriju:
 - laka (do 60 kg),
 - srednja (do 80 kg),
 - teška (preko 80 kg) i
 - apsolutna.



Težinske kategorije u džudou

- Peto svetsko prvenstvo, održano u **Solt Lejk Sitiju (USA) 1967. godine**, organizovalo je takmičenje u pet težinskih kategorija uz apsolutnu kategoriju: laka (do 63 kg), polusrednja (do 70 kg), srednja (do 80 kg), poluteška (do 93 kg), teška (preko 93 kg) i apsolutna.
- Nakon Olimpijskih igara u **Montrealu (Kanada) 1976. godine**, džudo takmičenja su se počela odvijati u sedam kategorija uz apsolutnu kategoriju (-60, -65, -71, -78, -86, -95, +95kg). Taj broj kategorija je ostao i do danas uz male izmene (-60, -66, -73, -81, -90, -100, +100kg).



Pojasevi u džudou

Učenički:

- 6. kyu - beli
- 5. kyu - žuti
- 4. kyu - narandžasti
- 3. kyu - zeleni
- 2. kyu - plavi
- 1. kyu – braon

Majstorski:

- 1. dan - crni
- 2. dan - crni
- 3. dan - crni
- 4. dan - crni
- 5. dan - crni
- 6. dan, crveno-beli
- 7. dan, crveno -beli
- 8. dan, crveno-beli
- 9. dan - crveni
- 10. dan - crveni





JUDO

Associação Distrital de Judo de Setúbal



6º Kyu branco



5º Kyu amarelo



4º Kyu laranja



3º Kyu verde



2º Kyu azul



1º Kyu castanho



Dan
(1º, 2º, 3º, 4º, 5º)



Rokudan
(6º, 7º, 8º Dan)

柔道





HASE NO KATA



KUMI - KATA

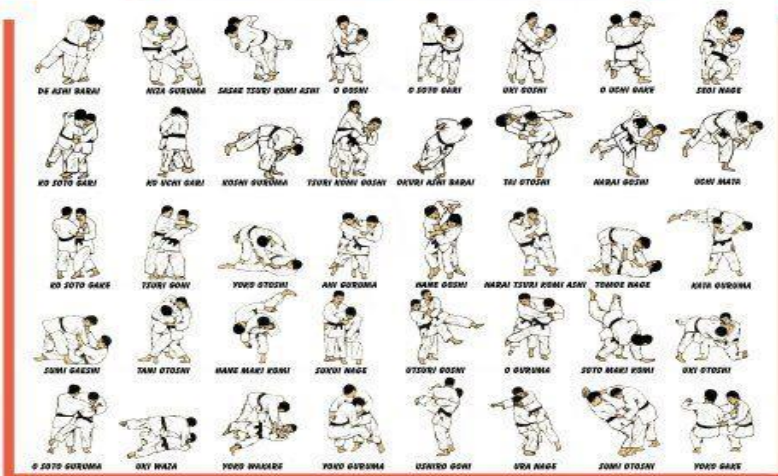


UKEMI - WA



UKI OTOSHI
SEOI NAGE
KATA GURUMA
UKI GOSHI
HARAI GOSHI
TSURI KOMI GOSHI
OKURI AJIYI BARAI
SASAE TSURI KOMI ASHI
UCHI MATA
TOMOE NAGE
UCHI NAGE
ZUMI GACHW
YOKO GAKE
YOKO GURUMA
UCHI WAZA

JUDO KODOKAN GOKYO DAI NIPPON



DE ASHI BARAI
NIZA GURUMA
SASAE TSURI KOMI ASHI
O GOSHI
O SOTO GARI
UKI GOSHI
O UCHI GAKE
SEOI NAGE
KO SOTO GARI
KO UCHI GARI
KOSHI GURUMA
TSURI KOMI GOSHI
OKURI AJIYI BARAI
TAI OTOSHI
AKRAI GOSHI
UCHI MATA
KO SOTO GAKE
TSURI GOSHI
YOKO OTOSHI
AJIYI GURUMA
HANE GOSHI
AKRAI TSURI KOMI ASHI
TOMOE NAGE
KATA GURUMA
ZUMI GACHW
TANI OTOSHI
HANE AKAI KOSHI
ZUMI NAGE
OTOSHI GOSHI
O GURUMA
JUTO AKRAI KOSHI
UKI OTOSHI
O SOTO GURUMA
UCHI WAZA
YOKO WAKAZE
YOKO GURUMA
UZUYO GOSHI
UCHI NAGE
ZUMI OTOSHI
YOKO GAKE



TAI - SO NIPPON



UCHI WAZA



UCHI WAZA



**KEEP
CALM
AND
LOVE
JUDO**