

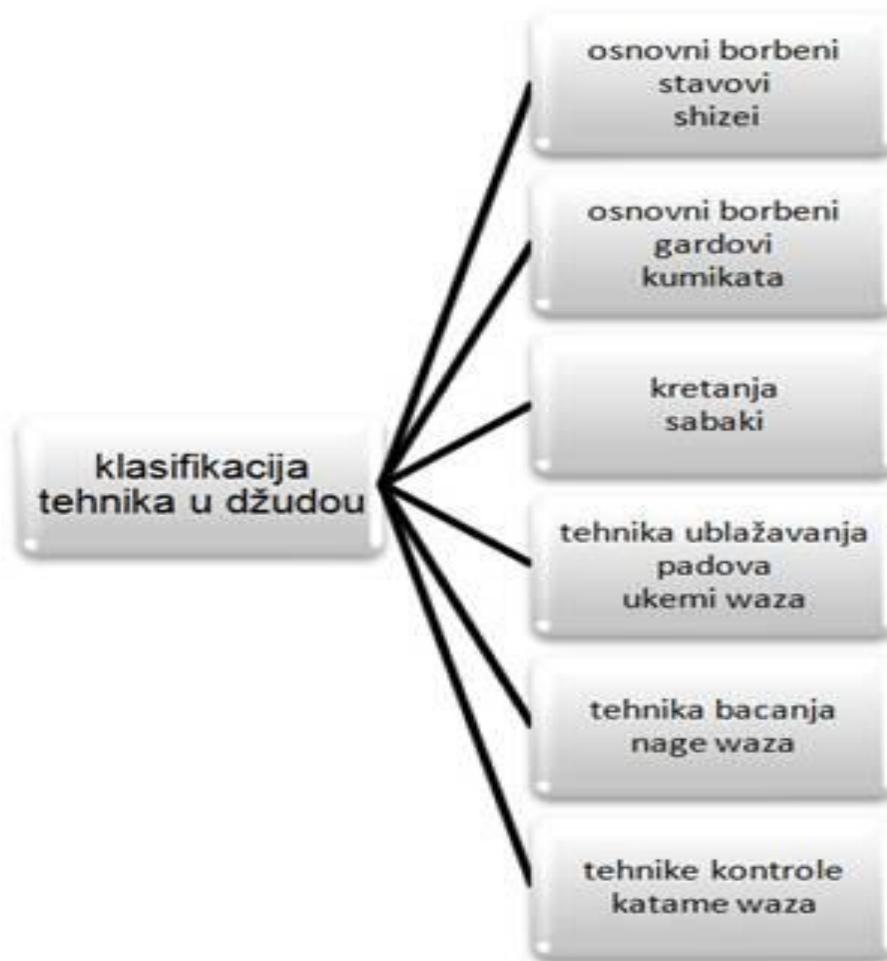
# Klasifikacija tehnika džudoa

„Džudo predstavlja način pomoću kojega možemo najefikasnije upotrebiti fizičku i psihičku snagu. Vežbajući nas u napadu i u odbrani džudo ojačava naše telo i duh i pomaže nam da principe džudoa prihvatimo kao svoje. Na taj način se usavršavamo i postajemo vredniji član zajednice. A to je konačni cilj džudoa”.  
dr Džigoro Kano





# Klasifikacija tehnika džudoa

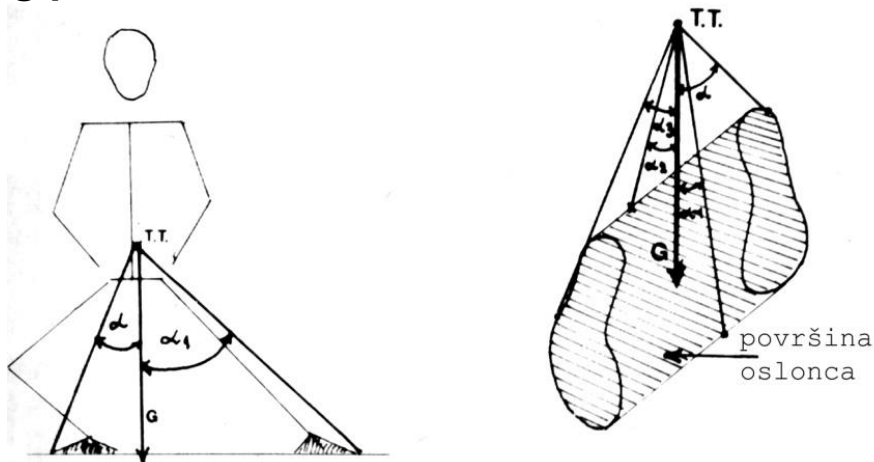


# Osnovni borbeni stavovi (šizei)

Osnovni borbeni stav u džudou, je specifični položaji, definisani odnosima segmenata nogu tela. **Borbeni stavovi treba da obezbede dobru pokretljivost, stabilnost i mogućnost brzog prelaska iz stava u stav.**

Stavovi se uglavnom dele na:

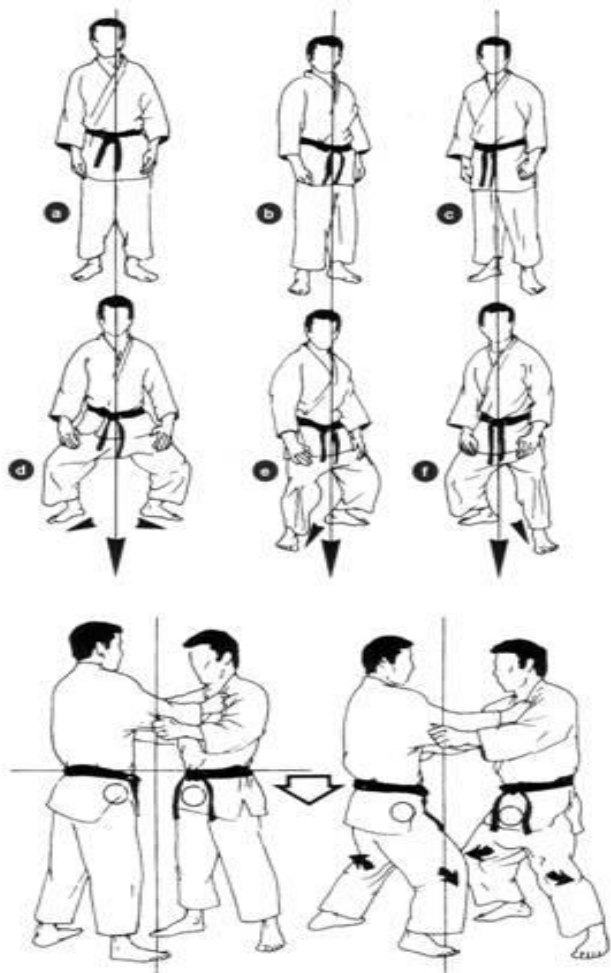
- prirodne (šizen-tai)
- odbrambene (džigo-tai).



**Sigurnost ravnotežnog položaja** u borbenom stavu u labilnoj vrsti ravnoteže, **zavisí od visine težišta tela i veličine površine oslonca.**

Ta sigurnost je veća ukoliko je ugao sigurnosti veći. **Ugao sigurnosti je ugao koji zatvara linija povučena od težišta tela do krajnjih graničnih tačaka površine oslonca sa vertikalom spuštenom iz težišta.**

# Stavovi



# Osnovni hvatovi u gardu (kumi kata)

Gard predstavlja borbeni stav u kome su osim položaja nogu jasno definisani i položaji ruku.

Najčešći osnovni hvatovi (KUMI-KATA), u borbenom džudo stavu izvode se na sledeći način.

- **A. Desni gard**
- **B. Levi gard**
- **C. Centralni gard**



Pored osnovnih gardova postoje i varijante nestandardnih gardova koji su najčešće prisutni u sportskoj borbi.

# Kretanje (sabaki)

Kretanje je integralni deo tehnike džudoa.

Stabilnost i efiksnost borbenog stava zavisi od vrste i načina kretanja.

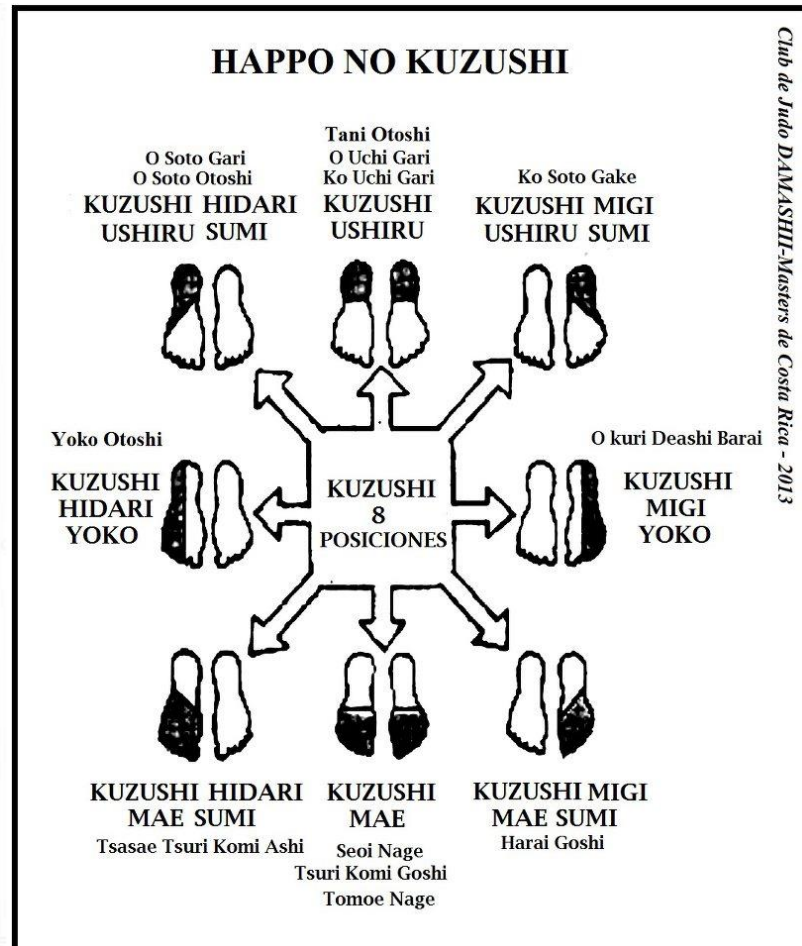
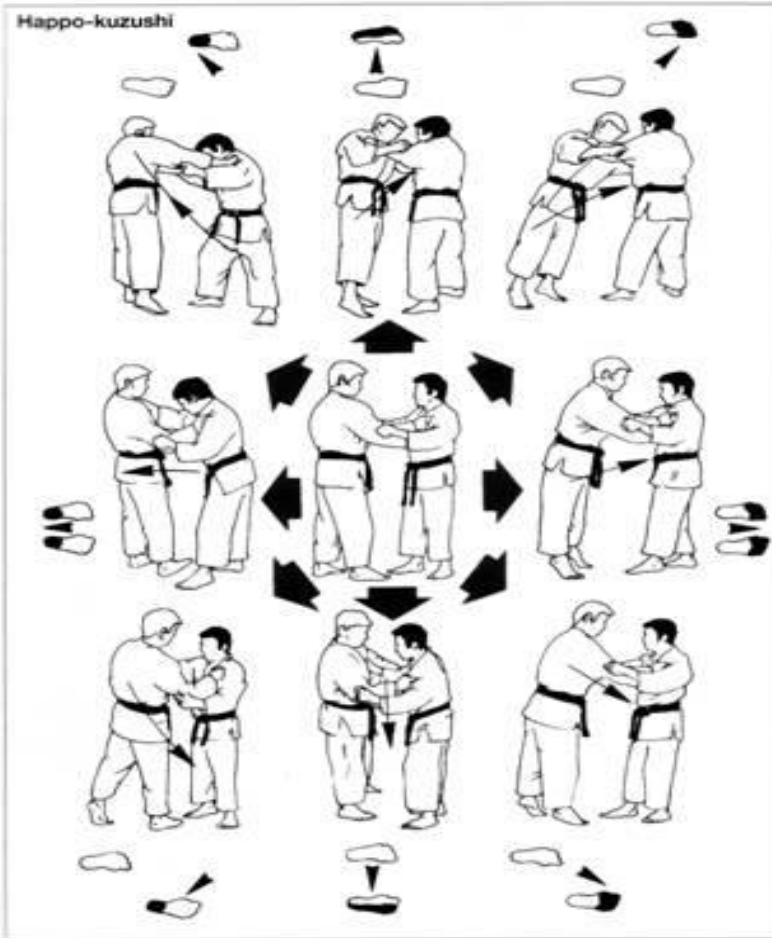
Na osnovu oblika linije kretanja tela kretanja se dele na:

- pravolinijska (Šin - Tai)
- kružna (Tai - Sabaki)

Kod pravolinijskog kretanja postoje dva osnovna načina pomeranja stopala:

- normalno, punim korakom, kao u hodu
- polukorakom, sa privlačenjem drugog stopala.

# Pravci neravnoteže





# Tehnike padova (ukemi waza)

Tehnika ublažavanja pada (tehnika pada) predstavlja najefikasniju tehniku “amortizacije” pada tela na tvrdu podlogu.

Postoji veliki broj padova i njihovih varijanti a njihova klasifikacija se vrši u odnosu na tri osnovne karakteristike:

## 1. Prema površini tela na koju se najčešće pada:

- padovi napred,
- padovi na leđa i
- padovi na “prsa” (direktno napred).

## 2. Prema pravcu i smeru u kojem se izvode:

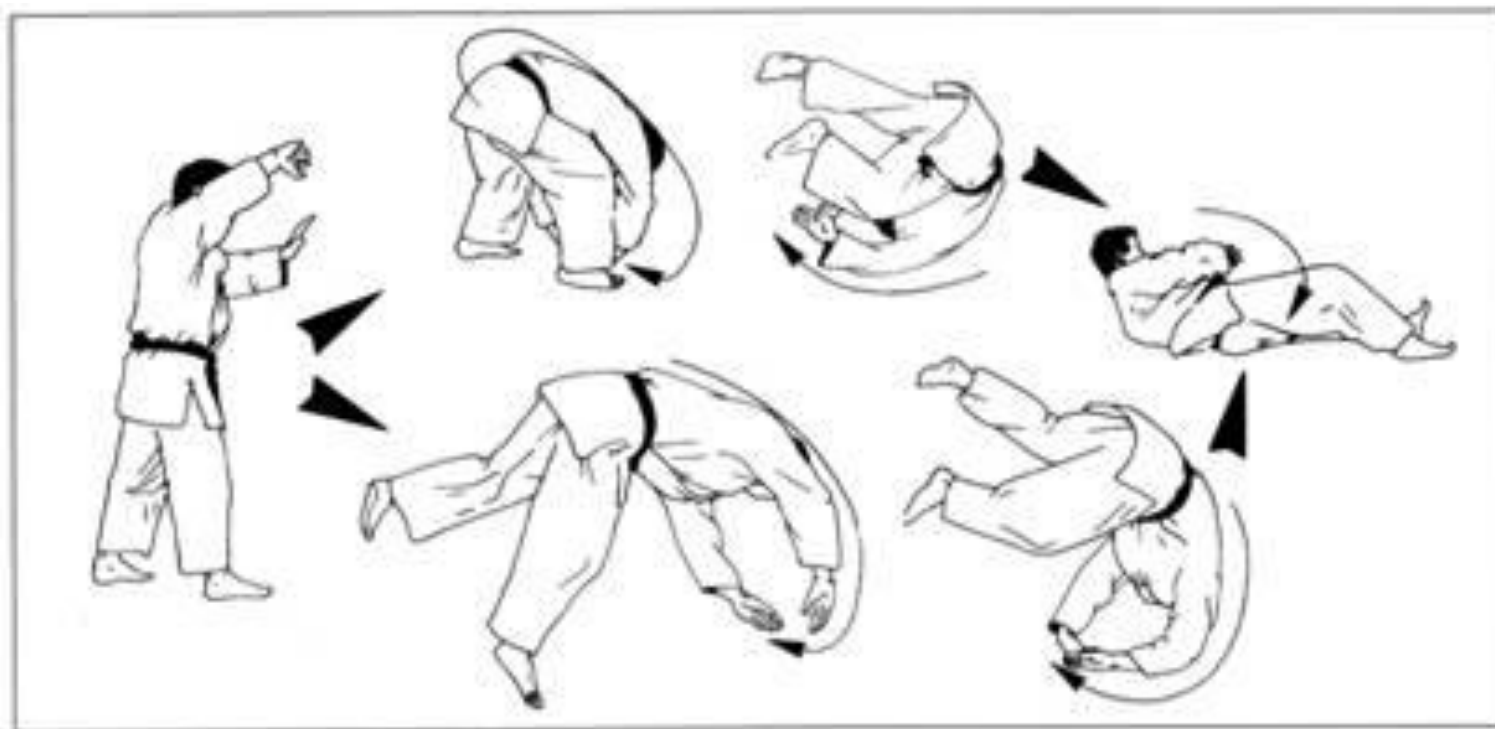
- padovi napred, (levo –desno);
- padovi nazad, (levo –desno);
- padovi u stranu, (levo, desno).

## 3. Prema međusobnom odnosu visine ramenske ose i ose kukova, u momentu uspostavljanja prvog kontakta tela sa podlogom.

**Postoji nekoliko principa na kojima se zasniva tehnika padanja.**

- Princip formiranja lučne površine
- Princip reakcije čvrste podloge
- Princip kontrolisane fleksije

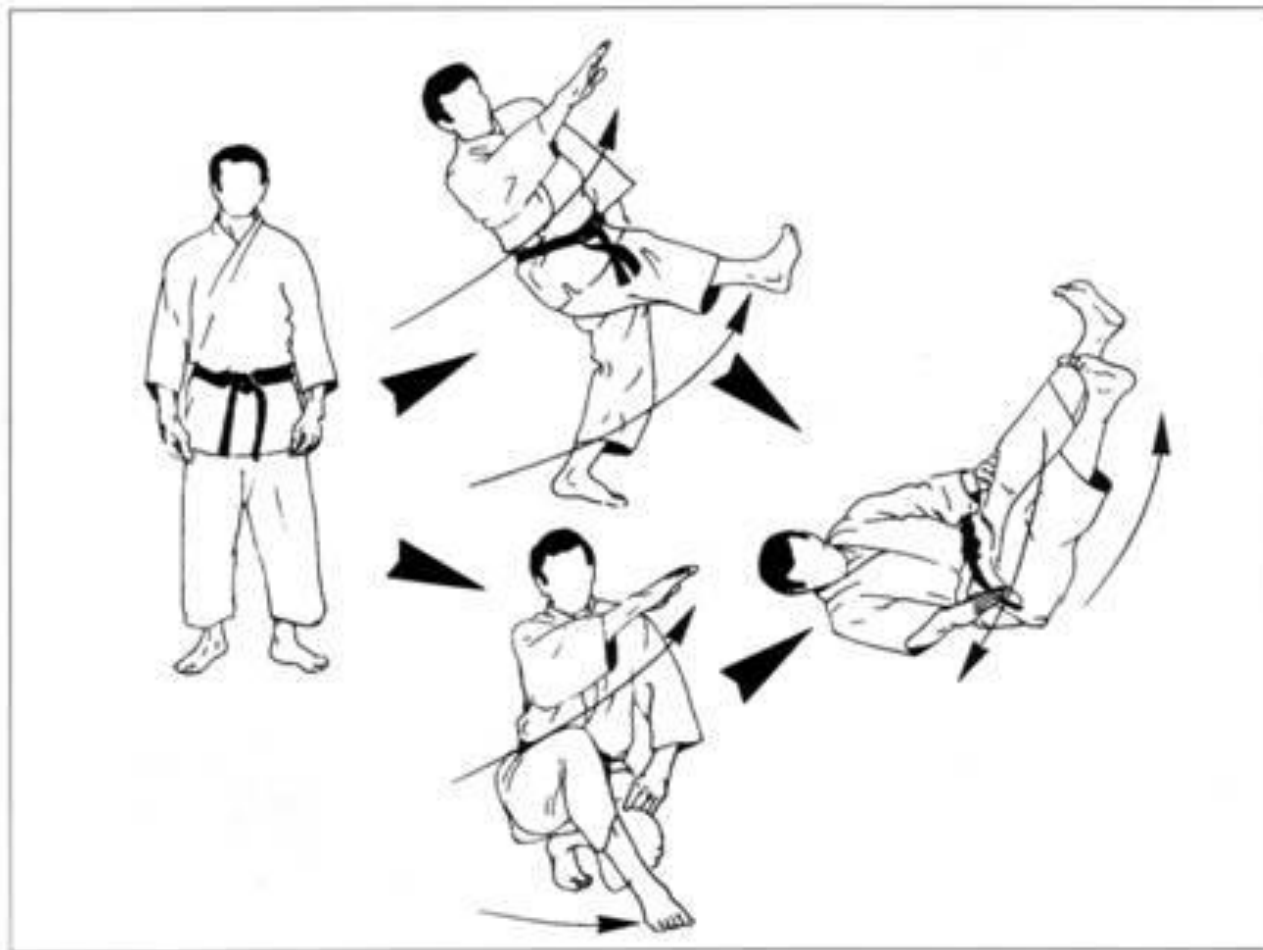
# Zempo-ukemi - pad napred



# Uširo-ukemi - pad nazad



# Joko-ukemi - pad na stranu



# Tehnike bacanja (nage waza)

Bacanja su najatraktivniji deo tehnike džudoa, i po mnogima osnovni zahvati u džudou. Sve tehnike bacanja se dele na četiri velike grupe:



# Faze izvodjenja bacanja

**Razlikujemo 3 faze u toku bacanja**

*Narušavanje ravnoteže (Kuzuši)*

*Nastavak bacanja (Cukuri)*

*Završnica bacanja (Kake)*



**Tsukuri-kuzushi-kake**

# Tehnike bacanja (nage vaza)

## **Bočne tehnike bacanja – Koši waza**

Osnovni uslov za efikasno izvođenje bočnih tehnika bacanja je uspostavljanje kontakta između boka torija (onoga ko izvodi bacanje) i abdomena ukea (onoga koji se baca).

## **Ručne tehnike bacanja – Te waza**

U ovu grupu tehnika bacanja spadaju bacanja koja se izvode tako da ruke torija imaju odlučujuću ulogu u završnoj fazi bacanja ili se rukam uspostavlja kontakt sa telom ukea

## **Nožne tehnike bacanja – Aši waza**

Nožne tehnike bacanja predstavljaju onu grupaciju tehnika u čijoj strukturi izvođenje učestvuju noge

Upravo na osnovu toga kriterijuma izvršena je i podela nožnih tehnika bacanja na:

- **Tehnike čišćenja (*barai tehnike*)**
- **Tehnike košenja (*gari tehnike*)**
- **Tehnike blokiranja na skočnom zglobu i zglobu kolena (*sasae tehnike*).**

## **Požrtvovana bacanja – Sutemi waza**

Požrtvovane tehnike bacanja karakterišu se po tome što tori svesno žrtvuje svoju ravnotežu sa ciljem da bi bacio ukea.

# Bočna tehnika bacanja

## *Tsuri-komi-goshi*





# Ručna tehnika bacanja

*Morote-seoi-nage*



# Nožna tehnika bacanja - čišćenjem

*De-ashi-barai*



# Nožna tehnika bacanja - košenjem

*O-uchi-gari*



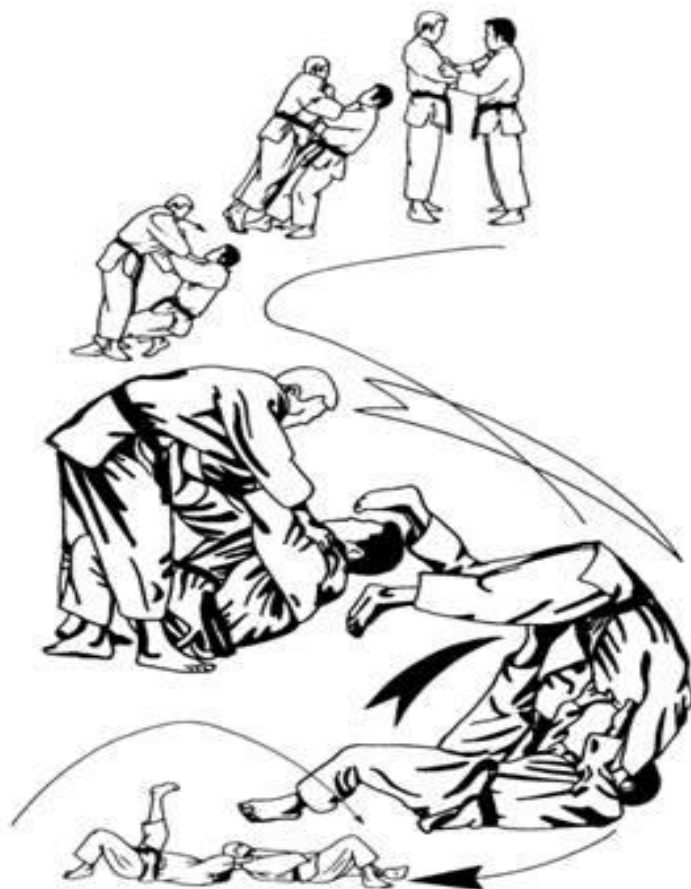
# Nožna tehnika bacanja-blokiranjem

*Sasae-tsuri-komi-ashi (page suivante)*



# Požrtvovana tehnika bacanja

*Tomoe-nage*





# JUDO THROWS

# Tehnika kontrole –katame waza



# Zahvati držanja (Osae Komi Waza)

Zahvati držanja predstavljaju međusobni položaj boraca na tlu u kome tori drži ukea na leđima, potpuno kontroliše njegove pokrete a istovremeno je zaštićen od bilo kakvih akcija ukea.

Uspešnost zahvata držanja zavisi od:

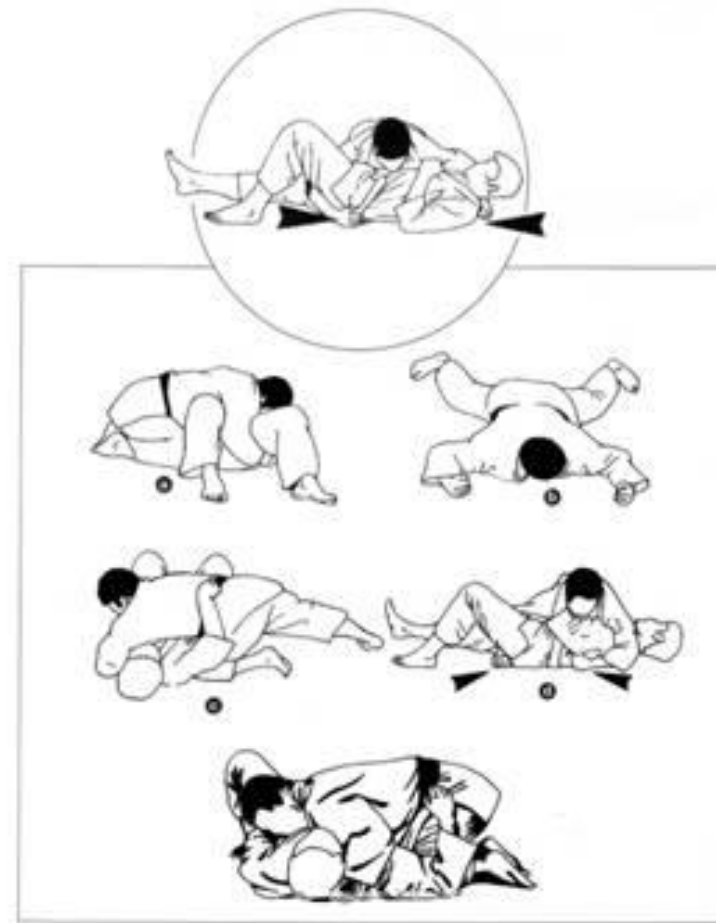
- **površine oslonca torija i ukea u toku borbe**
- **pokretljivosti u toku izvođenja zahvata držanja**
- **položaju projekcije zajedničkog ležišta**

*Zahvati držanja se dele na:*

- zahvat držanja kod kojih su uspostavljene **tri tačke oslonca –KESA** (“trougaoni”)
- zahvat držanja kod kojih su uspostavljene **četiri tačke oslonca –ŠIHO** (“čtvorougaoni”)



# Zahvati držanja (Osae Komi Waza)

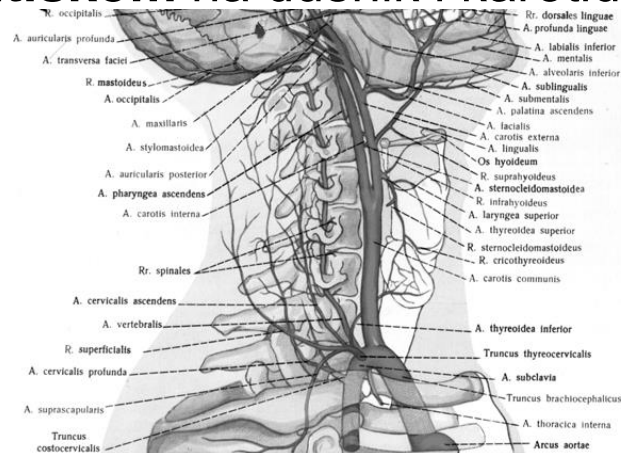


# Tehnike gušenja (Šime Waza)

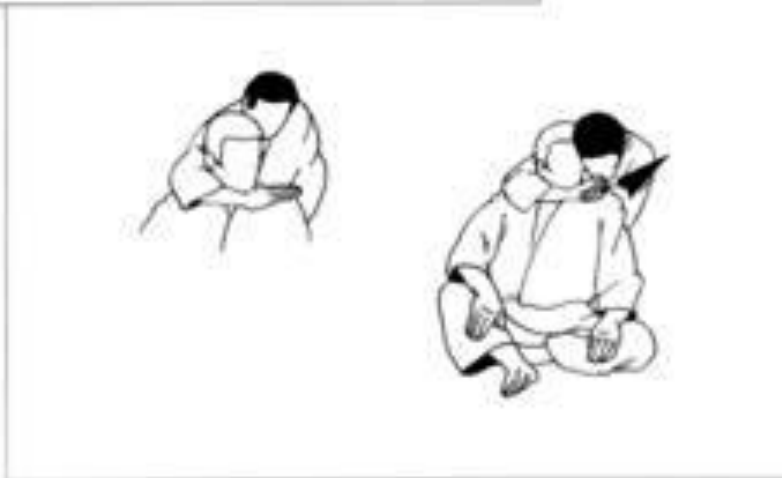
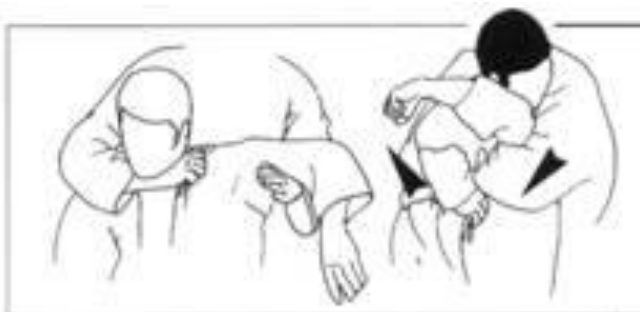
Gušenja nastaju zbog nedostatka kiseonika koji se krvlju doprema u mozak.

Dopremanje kiseonika u mozak može se sprečiti na tri načina:

- **pritiskom karotidne arterije**, čime sprečavamo dopremanje krvi, a i time i kiseonika u mozak;
- **pritiskom na dušnik**, čime sprečavamo dovod vazduha u pluća, a time i razmenu kiseonika i ugljen-dioksida, tako da u mozak stiže krv "siromašna" kiseonikom;
- **istovremenim pritiskom** na dušnik i karotidne arterije.



# Tehnike gušenja (Šime Waza)



# Tehnika poluga (Konsetsu Waza)


Prema pravilima sportske borbe poluge se mogu izvoditi samo na zglobu lakta. Poluga na zglobu se može izvesti na više načina:



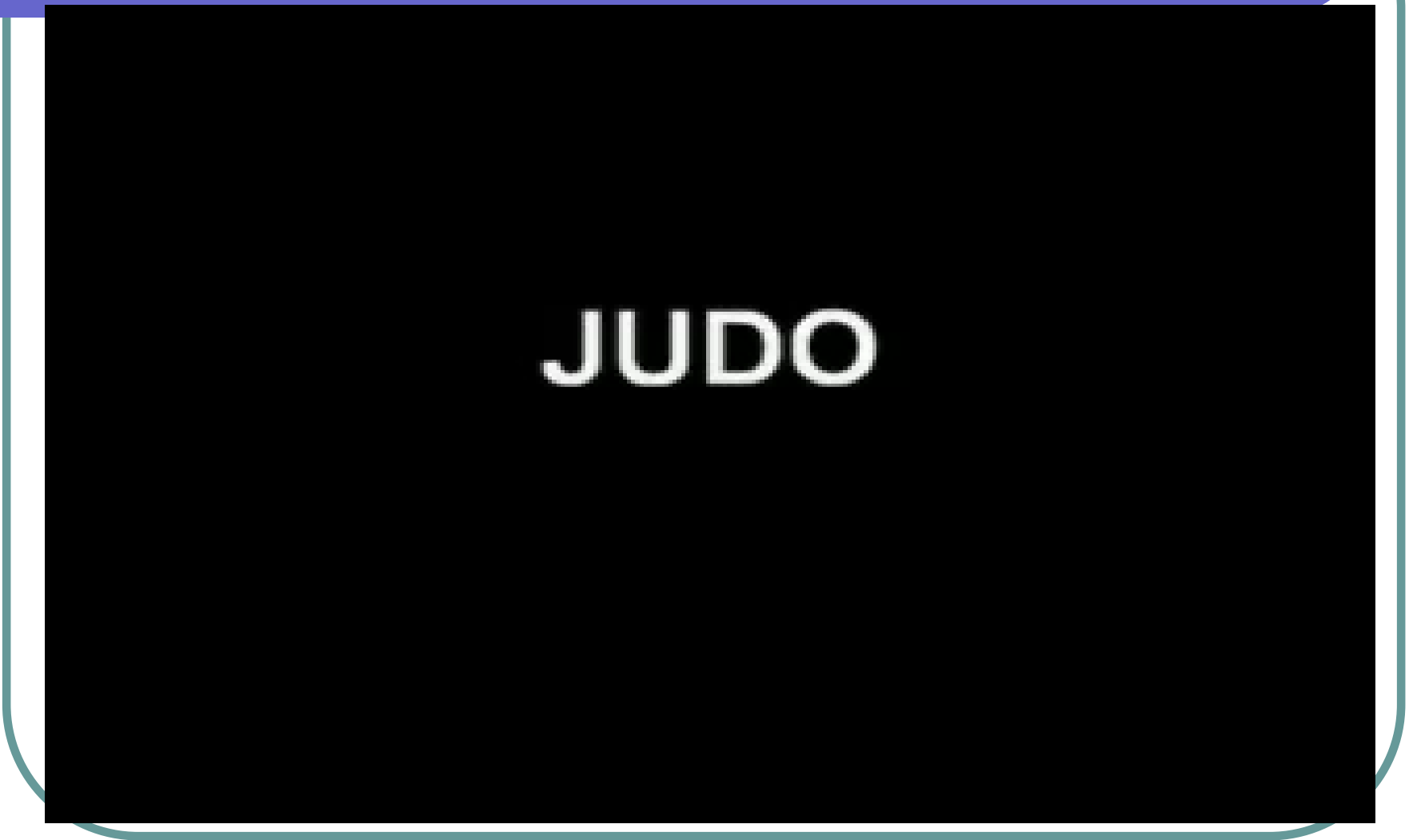
- **hiperekstenzijom u zglobu**
- **uvrtanjem zglobnih površina**
- **razmicanjem zglobnih površina**
- **kombinacijom gore navedenih načina**

# Tehnika poluga (Konsetsu Waza)

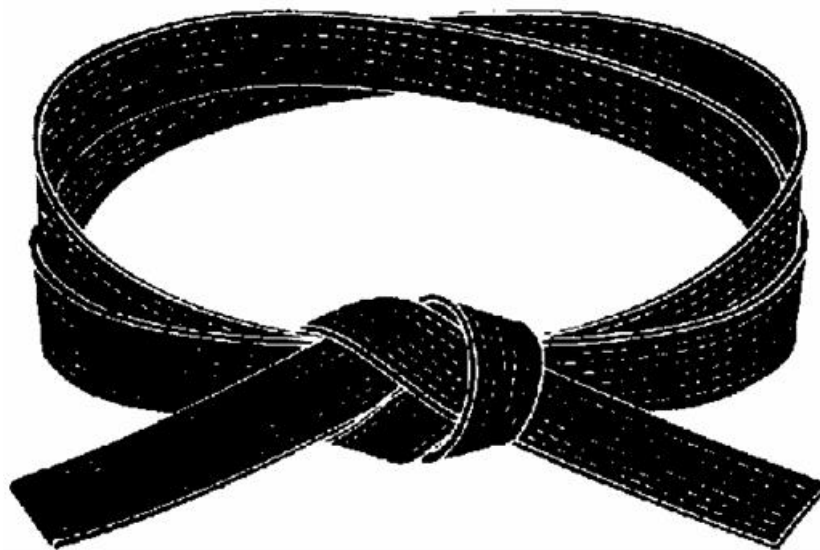




JUDO



?



**HVALA NA PAŽNJI!**