

# DŽUDO TEHNIKA -klasifikacija-

Sve tehnike koje se izučavaju i primenjuju u džudou razvrstane su u tri velike grupacije:

- ▶ 1. Tehnike bacanja ( Nage Waza )
- ▶ 2. Tehnike kontrole ( Katame Waza )
- ▶ 3. Tehnike udaraca ( Atemi Waza )
  
- ▶ 3. Osnovni borbeni stavovi (Shizei): prirodni (Shizen-tai), odbrambeni (Džigo-tai)
- ▶ 4. Osnovni borbeni gardovi (Kumikata): levi, desni, centralni
- ▶ 5. Kretanje (Sabaki): pravolinijska (Šin-tai), kružna (tai-sabaki)
- ▶ 6. Tehnike padova (Ukemi - vaza): Mae-ukemi, Joko-ukemi, Uširo-ukemi, Zempo-ukemi

# TEHNIKE DŽUDOVA

```
graph TD; A[TEHNIKE DŽUDOVA] --> B[TEHNIKE KONTROLE (KATAME WAZA)]; A --> C[TEHNIKA BACANJA (NAGE WAZA)]; A --> D[PADOVI (UKEMI)]; A --> E[STAVOVI (SHIZEI)]; B --> B1[Poluge (Kansetsu Waza)]; B --> B2[Gušenja (Shime Waza)]; B --> B3[Držanja (Osae komi Waza)]; C --> C1[Požrtvovane (Sutemi Waza)]; C --> C2[Nožne (Ashi Waza)]; C --> C3[Bočne (Koshi Waza)]; C --> C4[Ručne (Te Waza)]; D --> D1[Pad u nazad (Ushiro ukemi)]; D --> D2[Pad u stranu (Yoko ukemi)]; D --> D3[Pad u napred (Mae ukemi)]; E --> E1[Frontalni]; E --> E2[Dijagonalni]; E2 --> E2a[Desni]; E2 --> E2b[Levi];
```

## TEHNIKE KONTROLE (KATAME WAZA)

Poluge  
(Kansetsu Waza)

Gušenja  
(Shime Waza)

Držanja (Osae  
komi Waza)

## TEHNIKA BACANJA (NAGE WAZA)

Požrtvovane  
(Sutemi Waza)

Nožne  
(Ashi Waza)

Bočne  
(Koshi Waza)

Ručne  
(Te Waza)

## PADOVI (UKEMI)

Pad u nazad  
(Ushiro ukemi)

Pad u stranu  
(Yoko ukemi)

Pad u napred  
(Mae ukemi)

## STAVOVI (SHIZEI)

Frontalni

Dijagonalni

Desni

Levi

# TEHNIKE BACANJA (NAGE WAZA)

69

16

10+1

21

21

## Ručne tehnike (Te waza)

## Bočne tehnike (Koshi waza)

## Nožne tehnike (Ashi waza)

## Požrtvovne tehnike (Sutemi waza)

Seoi-nage  
Tai-otoshi  
Kata-guruma  
Sukui-nage  
Uki-goshi  
Sumi-otoshi  
Obi-otoshi  
Seoi-otoshi  
Yami-arashi  
Morote-gari  
Kuchiki-taoshi  
Kibishu-gaeshi  
Uchi-mata  
sukashi  
Kouchi-geashi  
Ippon seoi-nage  
Obitori-gaeshi

Uki-goshi  
O-goshi  
Koshi-guruma  
Tsurikomi-goshi  
Harai-goshi  
Tsurigoshi  
Hane-goshi  
Utsuri-goshi  
Ushiro-goshi  
Sode-tsurikomi-goshi

**Daki-age**

De ashi-barai  
Hiza-guruma  
Sasae-tsurikomi  
ashi  
O soto-gari  
O uchi-gari  
Ko soto-gari  
Ko uchi-gari  
Okuri ashi-barai  
Uchi-mata  
Ko soto-gake  
Ashi-guruma  
Harai-tsurikomi  
ashi  
O-guruma  
O soto-guruma  
O soto-otoshi  
Tsubame-geashi  
O soto-geashi  
O uchi-geashi  
Hane-goshi  
geashi  
Harai-goshi  
geashi  
Uchi-mata  
geashi

## Unapred (Mae-sutemi)

## U stranu (Yoko sutemi)

Tomoe-nage  
Sumi-gaeshi  
Ura-nage  
Hikikomi-  
gaeshi  
Tawara-gaeshi

Yoko-otoshi  
Tani-otoshi  
Hane-  
makikomi  
Soto-makikomi  
Uki-waza  
Yokowakare  
Yoko-guruma  
Yoko-gake  
Daki-wakare  
Uchi-makikomi  
O soto-  
makikomi  
Uchi mata-  
makikomi  
Harai-  
makikomi  
Kouchi-  
makikomi

**Kani-basami**  
**Kawazu-gake**

# TEHNIKE KONTROLE (KATAME WAZA)

32

10

12

10

## Tehnike držanja (Osae-komi waza)

## Tehnike gušenja (Shime waza)

## Tehnike poluga (Kansetsu waza)

Kuzare kesa-gatame  
Kata-gatame  
Kami shiho-gatame  
Kuzure  
kami shiho-gatame  
Yoko shih-gatame  
Tate shiho-gatame  
Kesa-gatame  
Ushiro kesa-gatame  
Uki-gatame  
Mune-gatame

Nami juji-jime  
Gjaku juji-jime  
Kata juji-jime  
Hadaka-jime  
Okuri eri-jime  
Kata ha-jime  
Sode gurama-jime  
Kata te-jime  
Ryo te-jime  
Tsukkomi-jime  
Sankaku-jime

Ude-garami  
Ude hishigi juji-gatame  
Ude hishigi ude-gatame  
Ude hishigi hiza-gatame  
Ude hishigi wake-gatame  
Ude hishigi hara-gatame  
Ude hishigi ashi-gatame  
Ude hishigi  
sankaku-gatame  
Ude-hishigi-te-gatame

# Gokyo-no-waza



De-ashi-harai



Hiza-garami



Susoo-hari-kami-uchi



O-guchi



O-soto-gari



Uki-guchi



O-wari-gari



Yubi-nage



Ke-soto-gari



Ke-wiki-gari



Koshi-garami



Tsuri-kami-guchi



Okuri-uchi-harai



Tai-otshi



Harai-guchi



Uchi-mata



Ke-soto-gake



Tsuri-guchi



Yoko-otshi



Kubi-garami



Hane-guchi



Harai-hari-kami-uchi



Irimi-nage



Kuma-garami



Tami-guchi



Tai-otshi



Hane-muki-kumi



Yubi-nage



Utsuri-guchi



O-garami



Kuma-muki-kumi



Uki-otshi



O-soto-garami



Uki-waza



Yoko-wakuri



Yoko-garami



Uchi-ko-guchi



Ura-nage



Tami-otshi



Yoko-gake

- ▶ Gokyo no Waza 1895. (42 бацања)
- ▶ Ревизија 1920. (40 техника: 6 додато, 8 избачено),
- ▶ 1982. додате 2 групе техника (8+17),
- ▶ 1997. додате још 2, **сада 67 техника**