

DŽUDO TEHNIKA

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



Miya-garami



Nawa-tsuru-kami-uchi



O-goshi



O-soto-gari



Uki-goshi



O-wari-gari



Yubi-nage



Ke-soto-gari



Ke-wari-gari



Koshi-garami



Tsuri-kami-goshi



Okuri-ashi-harai



Tai-otshi



Harai-goshi



Uki-mata



Ke-soto-gake



Tsuri-goshi



Yaka-otshi



Kubi-garami



Hane-goshi



Harai-tsuru-kami-uchi



Irimi-nage



Kuma-garami



Tami-goshi



Tai-otshi



Hane-muki-kumi



Yubi-nage



U-tsuri-goshi



O-garami



Tama-muki-kumi



Uki-otshi



O-soto-garami



Uki-waza



Yaka-wakuri



Yaka-garami



Uki-his-goshi



Ura-nage



Tami-otshi



Yaka-gake

METODE UČENJA - DŽIGORO KANO:

- ▶ RANDORI (slobodno vežbanje džudo tehnika)
- ▶ KATE (prethodno utvrđene forme koje sadrže ritualne veštine)
- ▶ KO (lekcije)
- ▶ MONDO (pitanja i odgovori)

- ▶ **КАТА: ПРАВИЛАН И ОДМЕРЕН СИСТЕМ КРЕТАЊА И ТЕХНИКА СА УНАПРЕД УТВРЂЕНИМ РЕДОСЛЕДОМ**
- ▶ Кано уводи и даје равноправност између рандорија и ката, чиме подиже развој ефикасности базичних техника
- ▶ Прве кате 1884-87(најстарија Кошики но ката из Кито-рју школе)

- ▶ **НАМЕНА**
- ▶ Учење технике и принципа у базичној форми (Рандори но ката)
- ▶ Развој свесности извођења техника (циљ савршена хармонија)
- ▶ Симболичка улога (симбол одређене школе или стила)
- ▶ Очување “живе мисли” (сет техника из старих времена)
- ▶ Егзибиција (и технике које су забрањене у спортској борби)
- ▶ Уједињење физичког и менталног (симбиоза покрета и менталног дела)
- ▶ Пракса

КОДОКАН ЏУДО КАТЕ ДАНАС (8 службено признатих)

НАЗИВ		
Наге но ката	Ката бацања	15 техника (било 10)
Катаме но ката	Ката захвата, гушења, полуга	15 техника (било 10)
Киме но ката	Ката “одлуке”-самоодбрана	друге школе - од 400 елем
Кодокан гошин јутсу	Кодокан самоодбрана	ЗА РЕАЛНУ БОРБУ
Кошики но ката	Кито рју џу-џуцу ката	Кате за изучавање теорије џудоа: принцип акц-реакц. равнотеже-неравн., проток енергије и кретање
Итсутсу но ката	Ката принципа	
Ју но ката	Ката мекоће	Кате за општи развој тела и принципа (Таисо но ката): правилно кориштење ен. и припрема за надоградњу технике (припрема за тренинг или релаксација)
Сеиријоку зењо кокумин таику но ката	Ката националног развоја физичке едукације	

Кано 1907.
представио
кимоно -
само бели и
црни појас:
први Шодан
1883. (Широ
Саиго и Цунеџи
Томиџа)
Појасеве у
боји уводи
Mikonosuke
Kawaishi
6 ученичких
рангова (Кју)
10 (Дан)
мајсторски
рангови

6. кју	рокју (rokkyū)	бели
5. кју	гокју (gokuyū)	жути
4. кју	јонкју (yonkyū)	наранџасти
3. кју	санкју (sankyū)	зелени
2. кју	никју (nikyū)	плави
1. кју	икју (ikkyū)	браон
1. дан	шодан (shodan)	црни
2. дан	нидан (nidan)	црни
3. дан	сандан (sandan)	црни
4. дан	јодан (yodan)	црни
5. дан	годан (godan)	црни
6. дан	рокудан (rokudan)	црни или црвено-бели
7. дан	шичидан (shichidan)	црни или црвено-бели
8. дан	хачидан (hachidan)	црни или црвено-бели
9. дан	кудан (kudan)	црвени
10. дан	џудан (jūdan)	црвени

▶ FAZE BACANJA

1. Narušavanje raznoteže (Kuzuši)
Najlakše u pravcu kretanja ili naginjanja glave
2. Nastavak bacanja (Cukuri)
da zadrži naruseni položaj do uspostavljanja kontakta
3. Završnica bacanja (Kake)
odvajanje protivnika od tla i saopštavanje sprega sila

► FAZE MOTORNOG UČENJA

► 1. kognitivna (saznajna) faza/faza identifikacije (nekoliko min do nekoliko dana)

koncentrisan na veštinu, krupne greške, naporno, neprecizno, sporo, kruto i sa zastojsima - trener ohrabruje, motivise, demonstrira, daje instrukcije i fidbek...

2. motorna (asocijativna) / faza koncentracije (nekoliko nedelja do više meseci)

Kad se formira jasna predstava, pažnja usmerena na doterivanju vestine. Proprioceptivna kontrola zamenjuje vizuelnu, a sve više informacija spolja. Vežbanje u promenljivim uslovima, anticipacija i selekcija informacija.

3. autonomna / automatizacija pokreta i percepcije uslova

Sam pokret je na periferiji svesti i automatski, ali je podložen uticajima (zamor, strepnja...). Trener motivise, daje visokostručan fidbek, planira uslove vežbanja. Manji napor, bolji stil i oblik kretnje, ali učenje motorne navike nije gotovo.

4. stabilizacija / završni proces motornog učenja - primena u varijabilnim uslovima. Nakon prestanka vežbanja prvo se gubi poslednja stečena sposobnost. Ako se faza stabilnosti duže održava, treba više vremena da se naruši. Vreme potrebno da se stabilnost naruši mnogo kraće nego vreme trajanja ove faze.

▶ METODE UČENJA

▶ 1. Verbalne instrukcije

▶ 2. Demonstracija

▶ 3. Sintetička (situacioni metod)

▶ 4. Analitička

▶ 5. Kompleksni (pažnja na uzrok a ne posledicu greške, prvo otkloniti krupne greške, slučajne greške ne treba ispravljati, ispravljanje po redosledu u izvođenju, dobro izvođenje pohvaliti, bez grubog opominjanja ispred ostalih...)

▶ 6. Ideomotorna (motorno učenje i psihološka priprema) - aktivan samo motorni korteks odgovoran za planiranje (više ponavljanja, tragovi u pamćenju pre sledećeg izvođenja svežiji i snažniji, pažnja na ključne elemente, smanjuje stres..)

▶ 7. Iterativna - nedostatak jer aktivira uglavnom levu hemisferu mozga koja inhibira motivaciju i kreativnost

▶ STILOVI OBUČAVANJA

▶ Tradicionalni pristup

▶ Pristup kroz igru

▶ 1. Direktni (sličan tradicionalnom stilu)

▶ 2. Metod usmeren na zadatak (stanice ili krugovi)

▶ 3. Recipročni metod (u parovima, uče socijalne veštine i uče da daju fidbek)

▶ 4. Metod vođenog otkrića (kroz razne zadatke da otkriju neko rešenje, omiljen, priprema za samostalno odlučivanje, na osnovu pitanja trener vidi koji je tip...)

▶ 5. Metod rešavanja problema (traženje rešenja iz neke kritične situacije, naglašava se da postoji VIŠE rešenja)

▶ USAVRSAVANJE TEHNIKE U DZUDOU

- ▶ 1. Vezbanje tehnike bez partera (Tendoku-Rensju)
- ▶ 2. Ulasci bez bacanja (Uci-Komi)
- ▶ 3. Ulasci sa podizanjem bez bacanja (Bucu-Kari)
- ▶ 4. Serija ulazaka sa 1 bacanjem (Kake-Ai)
- ▶ 5. Uvezbavanje tehnike u kretanju (Jaki-Soku-Geiko)
- ▶ 6. Vezbanje tehnike u kretanju sa otporom (Kakari-Geiko)
- ▶ 7. Vezbe partnera razlicitog nivoa znanja (Sute-Geiko)
- ▶ 8. Slobodna vezba (Randori)