

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje  
Studijski program: Fizička kultura i zdravi stilovi života

Nastavni predmet  
**DŽUDO**  
PRINCIPI I NAČELA DŽUDA

# PRINCIPI I NAČELA DŽUDA

Jigoro Kano:

„Uzdaj se i vjeruj u svoje sposobnosti. Radi brzo, gipko, striktno po principima džuda, a nikada snagom: jer ako si jači nije ti potrebna, a ako si slabiji nikada je nemaš dovoljno. Jedino tako može objasniti da slabiji može pobijediti jačega.“

# Dva osnovna principa džuda

- SERIYOKU ZENYO

Maksimalna efikasnost uz minimum korištenja energije

- JITA KYOEI

Sveopći prosperitet i blagostanje

Kano kaže:

„Na Kodokanu proučavamo i vježbamo tehnike na način najefikasnije upotrebe mentalne i fizičke energije, a kako bi postigli zadani cilj...Stoga oni koji treniraju ne imitiraju samo pokrete trenera bez razumijevanja, već uvažavaju metode treninga u skladu sa principima džudoa.“

Kano, J. (2005). Mind over muscle

# Načela sportskog džuda

- Načelo koncentracije energije
- Načelo pravog momenta
- Načelo neravnoteže
- Načelo neopiranja
- Načelo etičnosti

# Načelo koncentracije energije

- Tori svu svoju psihičku i fizičku energiju treba istodobno koristiti za savladavanje protivnika u smjeru u kojem uke pruža najslabiji otpor

# Načelo pravog momenta

- Tori treba koristiti onaj trenutak ili momenat u kojem se uke ne može adekvatno oduprijeti napadu ni kvalitetno odbraniti ili izvesti protunapad. To su najčešće trenutci nako neuspjelih napada, različita kretanja i pogreške u kretanju, trenutaksmanjene protivnikove koncentracije, narušene protivnikove ravnoteže i slično

# Načelo neravnoteže

- Uke je najlakše savladati ako se ovlada njegovom ravnotežom. Na tlu tori želi ostvariti vlastitu stabilnu ravnotežu i ovladati stabilnom ravnotežom ukea, dok je u stojećem stavu cilj narušiti ukeovu ravnotežu i izazvati tzv. labilnu ravnotežu, odnosno dovesti ukea u stanje neravnoteže

# Načelo neopiranja

- Tori može iskoristiti ukeovu snagu i energiju protiv njega ukoliko djeluje u pravom trenutku po principu neopiranja
- Npr. ako uke gura, ne treba mu se sprostavljeti guranjem, već je potrebno iskoristiti taj trenutak i povući ga u smjeru njegova guranja te na taj način silu guranja koristiti za pojačanje vlastite sile povlačenja

# Načelo etičnosti

- Znanje , snagu i vještinu valja koristiti samo u sportskoj borbi na borilištu te poštivati pravila borbe i uvažavati svakog protivnika bez obzira na njegovu kvalitetu i znanje
- Naglašava se i poštivanje starijih džudoka i trenera, bez obzira je li mladi džudoka svojim rezultatima i znanjem nadvisio svog trenera