

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

Nastavni predmet  
**DŽUDO**

# SPECIFIČNI METODSKI POSTUPCI U DŽUDOU

# Specifični metodski postupci u džudou

- TENDOKU RENSHU (ulasci na prazno, vježbanje bez partnera, mogućnosti simulacija prelazaka u parter) najčešća upotreba u stojećem stavu
- UCHI KOMI (ulasci u bacanja, izvođenje prve dvije faze bacanja kuzushi i tsukuri) različiti intenziteti, brojevi ponavljanja, varijante, na mjestu i pokretu (moguće i u parteru)

# Specifični metodski postupci u džudou

- PUSHI GARI (ulasci u bacanje sa podizanjem, uz izvođenje prve dvije faze bacanja) promjena strana, intenziteta, brojeva ponavljanja, na mjestu i pokretu (ne vrijedi za sva bacanja)
- KAKE AL (nakon više uzastopnih ponavljanja uchi komija ili pushi garija zadnje ponavljanje se izvodi u cjelosti) na mjestu i pokretu (samo bacanja)

# Specifični metodski postupci u džudou

- NAGE KOMI (izvođenje sve tri faze bacanja) moguća kombinacija dvije ili više tehnika
- BUTSUKARI GEIKO (ulasci s otporom ukea, dodatnog suvježbača, na mjestu ili pokretu, uz promjene intenziteta i broja ponavljanja) samo stojeći stav

# Specifični metodski postupci u džudou

- YAKU SOKU GEIKO (laki ili zadani randori sa promjenama suvježbača, vremena trajanja, pozicija unutar borilišta, tehničkih zadataka) parter i stojeći stav
- SUTE GEIKO (kvalitetni džudista pomaže slabijem u yaku soku geiko) razlika je u : kvaliteti džudista, godinama vježbanja, uzrasnim ili težinskim kategorijama, rad sa trenerom u paru i sl. (stojeći stav i parter)

# Specifični metodski postupci u džudou

- RANDORI (situacijska primjena pojedine tehnike u parteru ili stojećem stavu sa i bez tehničkih ili taktičkih zadataka)
- KAKARI GEIKO (jedan borac se bori sa više protivnika koji nailaze jedan za drugim svježi u toku jednog dužeg randorija) najčešće se upotrebljava za stojeći stav
- SHIAI (situacijska metoda – identični uslovi kao na takmičenju)

# Specifični metodski postupci u džudou

Specifični metodski postupci

U mjestu i kretanju

U kretanju

# Specifični metodski postupci za poučavanje džudo tehnike – u mjestu i kretanju

- TENDOKU RENSHU
- UCHI KOMI
- PUSHI GARI
- KAKE AI
- NAGE KOMI
- BUTSUKARI GEIKO



# Specifični metodski postupci za poučavanje džudo tehnike – u kretanju

- YAKU SOKU GEIKO
- SUTE GEIKO
- RANDORI
- KAKARI GEIKO
- SHIAI

# Specifični metodski postopci koji se koriste za nage wazu

- TENDOKU RENSHU
- UCHI KOMI
- PUSHI GARI
- KAKE AI
- NAGE KOMI
- BUTSUKARI GEIKO
- YAKU SOKU GEIKO
- SUTE GEIKO
- RANDORI
- KAKARI GEIKO
- SHIAI

# Specifični metodski postupci koji se koriste za ne wazu

- TENDOKU RENSHU
- UCHI KOMI
- BUTSUKARI GEIKO
- YAKU SOKO GEIKO
- SUTE GEIKO
- RANDORI
- KAKARI GEIKO

PITANJA 😊