

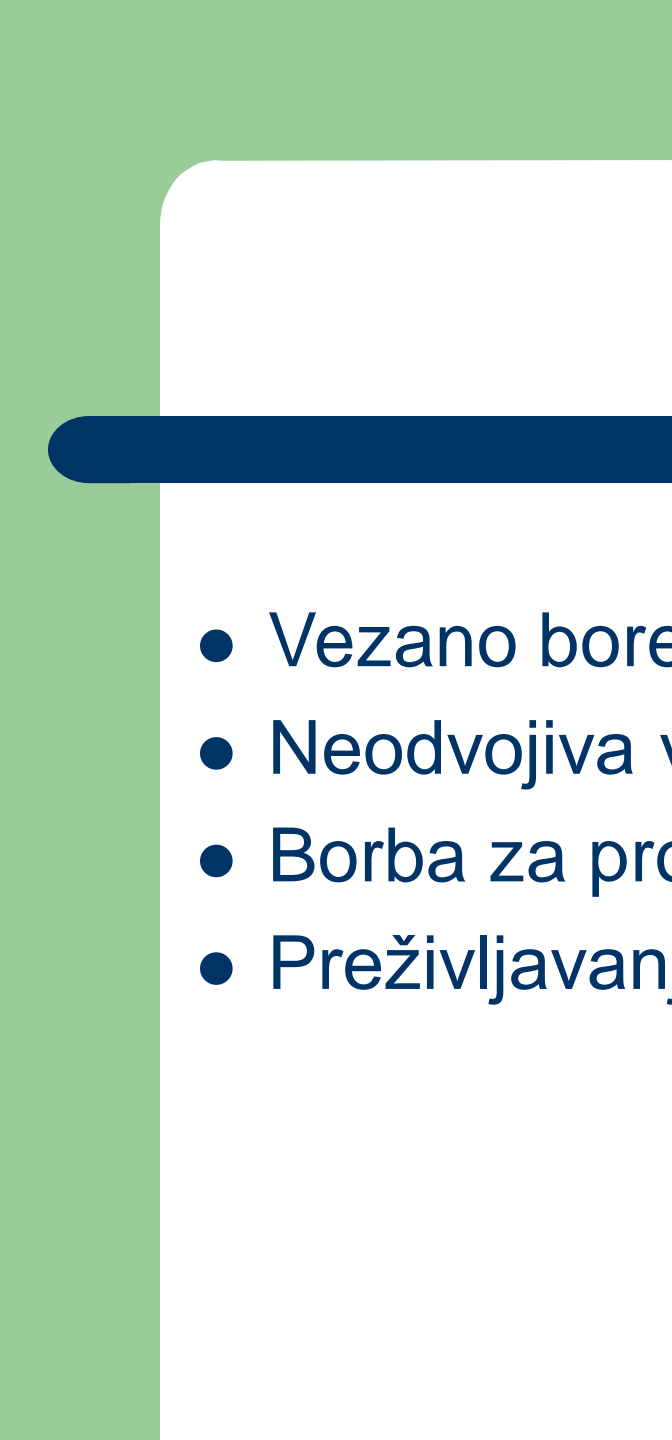
Fakultet za sport i fizičko vaspitanje
Studijski program: Fizička kultura i zdravi stilovi života

Nastavni predmet
DŽUDO I RVANJE

Dr. Amel Mekić, van. prof.
amelmekic21@gmail.com

Sistemi borilačkih vještina



- 
- Vezano borenje za ljudsku vrstu
 - Neodvojiva vezanost čovjeka za borbu
 - Borba za prostor (teritoriju)
 - Preživljavanje i opstanak

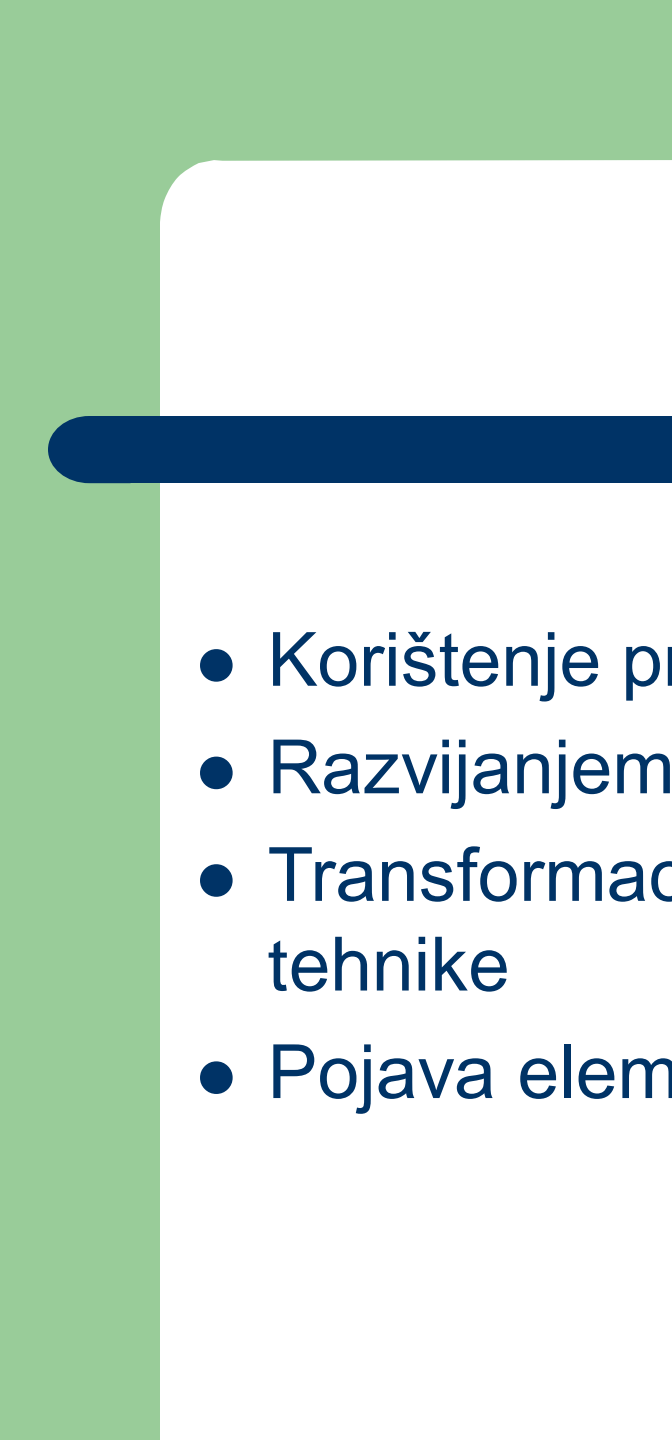
- Borba čovjeka protiv čovjeka
- Pronalazak vatre, oruđa i oružja
- Jezik i druga sredstva komunikacije
- Klasna raslojavanja
- Novi “kvalitet borbe”

- Centralna pozicija borbe – ČOVJEK
- Život kao izvor čovjekove borbe
- Samoodržanje – usavršavanje borilačkih sposobnosti
- Motiv za lično borilačko usavršavanje
- Treniranje duha i tijela
- ODBRANA ŽIVOTA

- Razvijanje simboličkih oblika demonstracije borilačkih vještina
- Humanije norme borilačkog nadmetanja
- Viteške borbe
- Folklorna nadmetanja - takmičenja
- Sportska takmičenja

- Borilački sportovi kao najsavremeniji oblik borilačkog nadmetanja - takmičenja
- Akumulaciji ljudskog borbenog iskustva i usavršavanja

- Prvi pokreti čovjeka
- Prirodne – atavističke reakcije
- Spoznaja osjetljivih dijelova čovjekovog tijela
- Razvoj ruke i šake
- Korištenje hvata i obuhvata

- 
- A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a light green vertical bar and a dark blue horizontal bar with rounded ends.
- Korištenje priručnih predmeta
 - Razvijanjem anatomije čovjeka
 - Transformacija prirodnih pokreta u borilačke tehnike
 - Pojava elementarnih borilačkih formi

- Nastanak formi na svim prostorima čovjekovog života
- Mnogobrojni arheološki izvori
- Drevne civilizacije (Egipat, Grčka, Rim, Kina)



- Drevne civilizacije
(Grčka, Kina)



Konig Library, Paris





- Drevne civilizacije (Kina)

- Socijalni, geografski i drugi faktori
- Izvorne (narodne) borilačke forme
- Pečat sredine
- Identifikacija tradicije sa koljena na koljeno
- Folklorno prenošenje borilačkih tehnika
- Lična afirmacija i prestiž u sredinama



- Uži broj borilačkih tehnika
- Hrvanje u koštac, u pojas, umišice (slavenski narodi)
- Pehlivansko hrvanje (Turska, Perzija, Iran, Irak)
- Borba zatvorenim šakama (Okinava) itd...

- Danas, borilačke vještine su rasprostranjene u svim zemljama svijeta, sa mnogo različitih stilova, svaka sa svojim fokusom i svojom filozofijom.

Kratki pregled borilačkih vještina

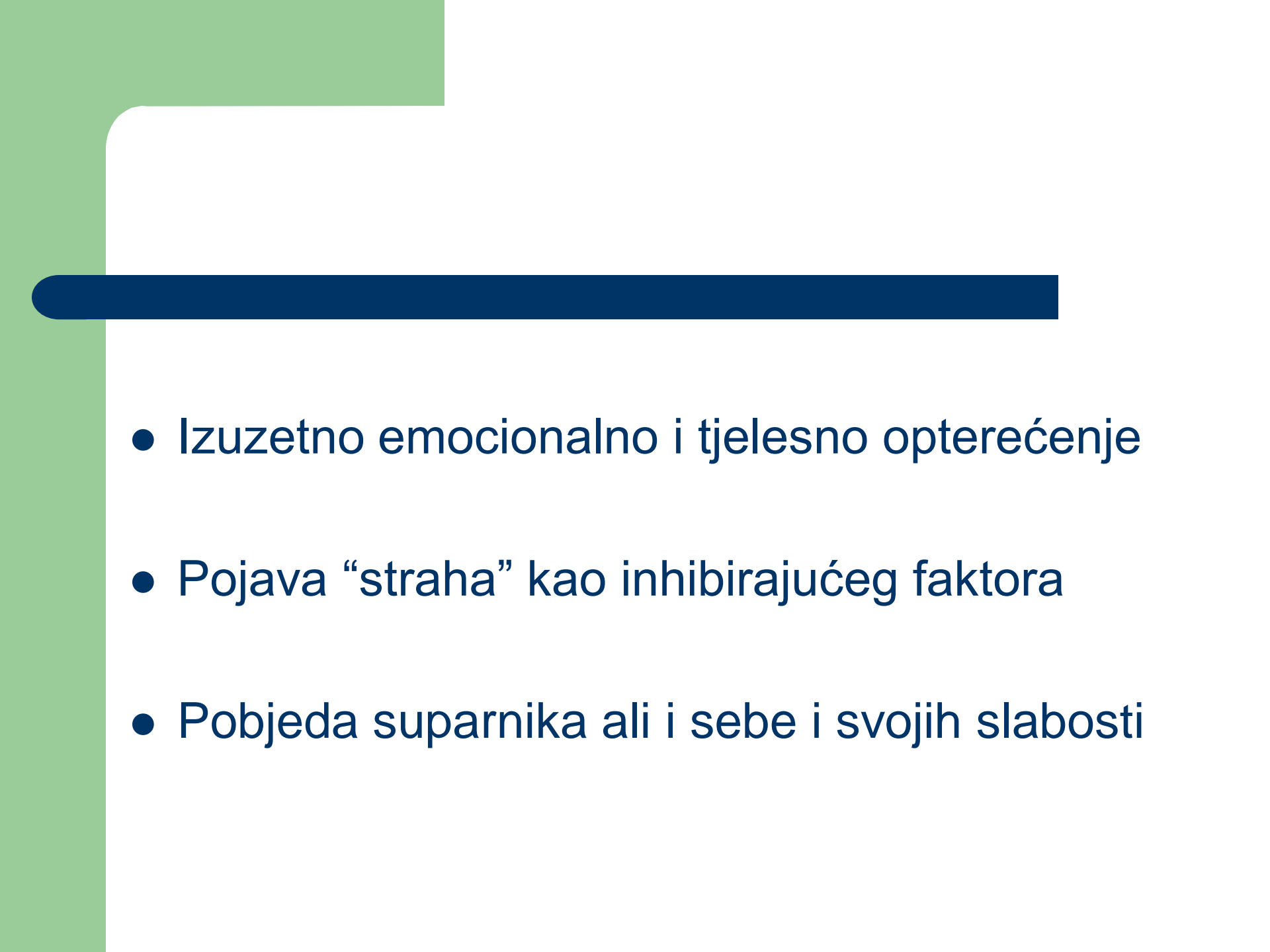
- Aikido: Borilačka vještina iz Japana koja je fokusirana na preusmjeravanje suparnikove energije. Involvirana u sebi veliki broj poluga na zglobovima.
- Ju Jitsu: Borilačka vještina iz Japana. “Nježna umjetnost” i u sebi sadrži elemente udaraca, bacanja itd.
- Džudo: Olimpijski sport porijeklom iz Japana u kome dominiraju bacanja i tehnike u parteru.

- Karate: Porijeklom sa Okinave. “Prazna ruka”
- Tae Kwon Do:Nastala u Korei.
- Kung Fu:Nastao u Kini i fokusiran na udarce.”Vještina” ili “Umjetnost”
- Muay Tahai: Vještina nastala na Tajlandu.
- Sambo: Nastao u bivšem SSSR kao sistem samoodbrane.Samoodbrana bez oružja.

- 
- 
- Sumo: Jedan od najstarijih sportova u svijetu i prva takmičenja datiraju jos od prije 2000.godina.
 - Hrvanje: Najstariji borilački sport koji je uveden u program OI 708.g.n.e.

- Borilački sistemi su rezultat višegodišnjeg usavršavanja borilačkih formi i tehnika.
- Ti sistemi se odlikuju specifičnom tehnikom, metodama obuke i posebnom taktikom borenja.
- Praktična borilačka efikasnost je posebno značajna kad se govori kao sistemu samoodbrane

- Usavršavanjem pojedinih sistema borenja, vremenom je dovelo do pojave sportskog takmičenja
- Mogućnosti provjere stepena ovladanosti borilačkm vještinom.
- Borilački sportovi – legalan i humaniziran oblik borbe
- Prava destrukcija zamjenjena poenima i kaznama

- 
- Izuzetno emocionalno i tjelesno opterećenje
 - Pojava “straha” kao inhibirajućeg faktora
 - Pobjeda suparnika ali i sebe i svojih slabosti

Transformacija borilačkih sistema u borilačke sportove je uzrokovana sljedećim činjenicama:

- Izvršeno je “prečišćavanje” borilačkih tehnika,
- Ograničenje na srodnost tehnika
- Izbačene one tehnike koje mogu biti uzrok povreda
- Uvođenjem pravila se kontroliše destrukcija u borbi (prekid borbe poslije postignutog ippona, tuša, nokauta itd.)

Sistemi na bazi hvatanja

- Džudo

(bacanja, svlačenja, rušenja, držanja, poluge, gušenja)

- Sambo

(bacanja, svlačenja, rušenja, držanja, poluge)

- Sumo

(bacanja, svlačenja, guranja, držanja)

- Hrvanje

(bacanja, svlačenja, rušenja, imobilizacija, držanja)

Sistemi na bazi udaranja

- Boks

(pesnica)

- Karate

(pesnica, otvorena šaka, lakt, stopalo)

- Tae Kwon Do itd

(pesnica, otvorena šaka, lakt, stopalo)

- Tajlandski boks

(pesnica, lakat, koljeno, potkoljenica, stopalo)

Kombinacija (kombinovani) hvatanja i udaranja

- Ju - Jitsu