



# *Tehnika Džudoa*

*Dr Jovan Gardašević*



- Džudo spada u grupu polistrukturalnih acikličkih sportova
- Borba se odvija u acikličkim-dinamičkim uslovima, a rezultat je pobjeda ili poraz
- Direktan sukob sa protivnikom - cilj judo borbe je destrukcija protivnika

# Tehnike džuda se primjenjuju tokom:

- **DŽUDO borbe**
- **KATE** – formalni obrazac vježbi koji sadrži idealan model kretanja koji ilustruje specifične borbene principe



# GRUPE TEHNIKA U DŽUDOU

Stavovi

(shisei)

Tehnike kretanja

(shin - tai i tai sabaki)

Tehnike garda

(kumi - kata)

Tehnike padova

(ukemi - waza)

Tehnike bacanja

(nage - waza)

Tehnike poluga

(kansetsu - waza)

Tehnike gušenja

(shime - waza)

Tehnike zahvata kontrole (osae – komi - waza)

Tehnike udaraca

(atemi - waza)



# STAVOVI (SHISEI)

- SHIZEN HONTAI (Osnovni prirodni stav)
- JIGO HONTAI (Osnovni odbrambeni stav)
- Stavovi su statički položaji tijela koji omogućuju optimalnu poziciju tijela u odnosu na protivnika
- Dobro zauzimanje stava omogućava borcu stabilan položaj, koji je osnovni preduslov za kvalitetno izvođenje tehnike



# HVATOVİ (KUMİ KATA)

- Osnovni hvat drži se jednom rukom za rever protivnika u visini ključne kosti, a drugom rukom na vanjskoj strani rukava blizu lakta
- Hvat za kimono mijenja se zavisno o stavu džudoke



# HVATOVI (KUMI KATA)

- TSURITE - ruka koja drži rever protivnikovog kimona
- HIKITE - ruka koja drži rukav protivnikovog kimona
- AIYOTSU - judoke drže istostrani hvat
- KENKA YOTSU - judoke drže kontra hvat (jedan drži lijevi hvat, a drugi desni)



# KRETANJA

Tehnike kretanja imaju veliku važnost u gotovo svim sportovima pa tako i u džudou.

Postoje dvije osnovne tehnike kretanja:

**1. AYUMI ASHI** je uobičajeni način kretanja

**2. TSUGI ASHI** je način u kojem jedna noga uvijek predhodi a druga je slijedi i nikad je ne prelazi. Primjer, ako je kretanje započeto iz desnog stava, iskoračuje se desnom nogom naprijed, lijeva noga se samo privlači toliko da se ponovo zauzme desni stav





# RAZLIČITI “NAČINI” KRETANJA SISTEMA DVOJICE DŽUDOKA U BORBI



- Prvo kretanje odnosi se na kretanje koje nameće **TORI** (**onaj koji izvodi napad**) kada uspostavi dominaciju (prvenstveno dominantnim hvatom) nad **UKEOM** (**pasivni judoka-prima napad**). Tim kretanjem TORI pokušava doći u optimalnu poziciju za napad

# RAZLIČITI “NAČINI” KRETANJA SISTEMA DVOJICE DŽUDOKA U BORBI

- Drugo kretanje se odnosi na kretanje **UKEA** koji je u inferiornoj poziciji i koji se treba odbraniti od **TORIJEVOG** dominantnog hvata. **UKE** tokom takvog kretanja pokušava između ostalog i kretanjem izbjeći postavljanje u optimalnu poziciju za napad **TORIJA**





## RAZLIČITI “NAČINI” KRETANJA SISTEMA DVOJICE DŽUDOKA U BORBI

- Treća vrsta kretanja odnosi se na kretanje sistema dvojice džudoka u kojem još nije došlo do raspodjele na superiornog-**TORIJA** i inferiornog-**UKEA** džudoku. Takvo kretanje prožeto je nizom pokušaja za uspostavom dominantnog hvata, ali ponekad i brzim pokušajem bacanja koji bi iznenadio UKEA



## TEHNIKE PADOVA (UKEMI WAZA)

- **Tehnike padova** u džudou su od velikog značaja. Tu se prvenstveno misli na prevenciju od povreda, budući da tehnike bacanja podrazumijevaju pad UKEA na strunjaču
- **Ozbiljne posljedice** ukoliko se tehnika bacanja izvede velikom snagom, brzinom i sa velikom amplitudom



# JIGORO KANO:

- “prije vježbanja tehnike **bacanja** važno je savladati **padove** tj. tehnike pravilnog i sigurnog prizemljenja”

## Vrste padova:

1. KOTRLJAJUĆI PADOVI
2. AKROBATSKI PADOVI

# TEHNIKE ZAHVATA DRŽANJA- OSAEKOMI - WAZA



- Sudija će objaviti **osaekomi** kada po njegovom mišljenju tehnika odgovara sljedećim kriterijuma:
  1. **UKE** mora biti pod kontrolom **TORIJA** te mora biti pretežno na leđima s obje ili jednom lopaticom na strunjači
  2. **Kontrola** može biti uspostavljena sa strane, iza ili odozgo
  3. **TORI** ne smije imati nogu/e ili tijelo pod kontrolom **UKEA**



# VRIJEME OSAEKOMIJA

- **IPON** (cijeli bod) - 20 sekundi
- **WAZA - ARI** (zamalo pun bod, skoro ipon -15 - 19 sekundi

## TEHNIKE POLUGA (KANSETU – WAZA)



- Protivnik je prisiljen predati borbu uslijed pojačanog bola u zglobu lakta
- Prema pravilima dzudo borbe, dopuštene su samo poluge na laktu





Postoje dva različita mehanizma kojima se izvode poluge:

- Na opruženoj ruci (**GATAME**)
- Na ruci savijenoj pod najmanje  $90^\circ$  (**GARAMI**)
- Mehanizam poluge garami podrazumjeva djelovanje na UKEOVOJ ruci savijenoj pod uglom od ne manje od 90 stepeni



- Tokom borbe na opruženoj ruci dolazi do **hiperekstenzije** u zglobu lakta dovodeći taj zglob u neprirodnu poziciju
- Oslonac **UKEOVOM** laktu može biti **TORIJEV** kuk, trbuh, grudi ili podlaktica

# TEHNIKE GUŠENJA (SHIME WAZA)



- Tehnike gušenja spadaju u **najteže izvodive tehnike džudoa**
- Područje **vrata** je relativno malo te se lako brani
- Ju – jitsu škole počinju sa značajnijim izučavanjem tehnika gušenja početkom 17. vijeka
- Ju – jitsu gušenja su naglasak stavljale na tri glavne tačke gdje se mogao blokirati dovod kiseonika: vrat, lice i dušnik



## Dva mehanizma gušenja:

- RESPIRATORNA gušenja – pritiskom na dušnik prekida se dovod kiseonika u pluća
- KAROTIDNA gušenja – pritiskom na karotidnu arteriju prekida se dovod kiseonika) u mozak



## TEHNIKE BACANJA (NAGE WAZA)

- **56%** judo borbe izvodi se u **stojećoj poziciji**
- **18%** judo borbe izvodi se u poziciji na **tlu**
- Ostatak vremena (**26%**) otpada na **borbu za hvat** te pripremne kretnje i odmor



# GRUPE TEHNIKA BACANJA

- TE WAZA (**RUČNA**)
- KOSHI WAZA (**BOČNA**)
- ASHI WAZA (**NOŽNA**)
- SUTEMI WAZA (**POŽRTVOVANA**)



# FAZE BACANJA

- I. - KUZUSHI - **narušavanje ravnoteže**
- II. – TSUKURI - **uspostavljanje kontakta**
- III.– KAKE – **bacanje, let i kontrola protivnika do tatamija)**

A circular inset image on the left side of the slide shows two judo practitioners in white gi performing a technique on a mat. One practitioner is on top, and the other is on the bottom, with their legs raised and arms extended, possibly demonstrating a leg throw or a similar technique.

# TEHNIKE UDARACA (ATEMI WAZA)

- UDE ATE WAZA – **tehnike udaraca rukom**
- ASHI ATE WAZA – **tehnike udaraca nogom**
  
- Tehnike udaraca nisu dopuštene u sportskoj džudo borbi
- Tehnike udaraca se mogu pronaći u formalnim vježbama - **KATAMA**





**HVALA NA  
PAŽNJI!**