

## Tehnike bacanja - Džudo

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 16 | Nivo: Internacionalni univerzitet u Novom Pazaru

### SADRŽAJ:

1.0 UVOD .....	3
2.0 TEHNIKE BACANJA .....	4
3.0 NARUSAVANJA .....	5
4.0 NASTAVAK BACANJA(UCUKURU) .....	6
5.0 ZAVRSNICA BACANJA (KAKI) .....	6
6.0 NOZNE TEHNIKE BACANJA (ASHI WAZA) .....	7
7.0 BOCNE TEHNIKE BACANJA (KOSHI WAZA) .....	9
8.0 Uki Goshi .....	10
9.0 Harai-Goshi .....	10
10.0 Uchi Mata .....	11
11.0 RUCNA TEHNIKA BACANJA (TE WAZA) .....	12
12.0 Morote-Seoi-Naga .....	12
13.0 Ipon-Seoi-Nage .....	13
14.0 ZAKLJUČAK .....	14
15.0 KORISCENA LITERATURA .....	15

#### 1.0 UVOD

Savremeni džudo izveden je iz džudzicu i označava termin za predstavljanje ove vještine u današnjem obliku. Deo reči "džu" označava fleksibilnost tehnike. Deo sloga "do" znači put i označava primenu principa "džu" u izvođenju tehnike, ne samo u fizičkoj aktivnosti, već i u mentalnom stanju u odnosu na okolinu. Džudo potiče od borilačkog sistema feudalnog Japana. Formirao ga je dr. Jigoro Kano 1872god. Džudo predstavlja finiju verziju stare borilačke vještine Jujicu.

Ti zahvati su nastajali autohtono, gotovo na svim prostorima na kojima je čovek živio.

#### 2.0 TEHNIKE BACANJA (NAGE VEŽE)

Bacanja su najatraktivniji deo tehnike džudoa, i po mnogima osnovni zahvati u džudou. Sve tehnike bacanja se dele na četiri velike grupe:

- 1 Nožna bacanja – ashi waza
- 2 Borna bacanja – koshi –waza
- 3 Rorna bacanja – te- waza
- 4 Pozrtvovana – temi – waza

Da bi se uspešno izvelo bacanje neophodno je prvo narušiti stabilnost ravnotežnog položaja protivnika, u pravcu i smeru bacanja, pokretima tela koji omogućavaju uspostavljanje određenog kontakta sa telom protivnika ne dozvoliti ponovno uspostavljanje stabilnosti ravnotežnog položaja. Tako izvučeno telo iz ravnotežnog položaja baca se na tlo uz korišćenje sprega sila.

Iako svako bacanje predstavlja jednu celinu u kretanju, koje se izvodi kontinuirano, razlikujemo tri faze kretanja, od kojih svaka za sebe predstavlja zasebnu celinu:

- 1 Narušavanje ravnoteže (kuzushi)
- 2 Nastavak bacanja (cukuri)
- 3 Završnica bacanja (kake)
- 4 Nožne tehnike bacanja (ashi waza)

#### 3.0 NARUSAVANJA

Izvlačenje iz ravnoteže tela protivnika u pravcu i smeru izvođenja bacanja, da bi se stekao prvi uslov za uspešno izvođenje bacanja. U koliko protivnik čvrsto stoji na obe noge, i u potpunosti vlada svojom ravnotežom, veoma je teško ili gotovo nemoguće izvesti tehniku bacanja. U džudou se u principu operise sa osam pravaca u koje nekoga možemo izbaciti iz ravnoteže.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)