

SADRŽAJ:

uvod

Džudo je kod nas postao u toj meri popularan sport, da se njegovo prisustvo oseća na svim nivoima vaspitnog delovanja u fizičkoj kulturi. Prisutan je u nastavnim i vannastavnim aktivnostima u školama, na fakultetima, u vojsci, policiji, i u fizičkom vaspitanju.

Kao sistem psihofizičkog vaspitanja džudo ima osnovni cilj da dovede čoveka putem svojih metoda i vežbi u stanje potpune emocionalne, psihičke i fizičke zrelosti i stabilnih ciljeva koji se nameću džudistima tokom vežbanja.

Sportska borba je jedno od sredstava, a ne i konačni cilj vežbanja, mada sportski aspekt džudoa ima posebno značenje u procesu vaspitanja mladog čoveka. U sportskoj borbi dolaze do izražaja sve vrline ali i mane pojedinaca. Upoznavši ove osobine, džudista može da nauči kako da razvije vrline, a mane da otklanja.

Cilj džudoa je da se gruba snaga protivnika savlada popuštanjem, brzinom i veštinom.

Tvorac džudoa je rekao da je smisao džudoa sledeće:

“Džudo predstavlja način pomoću koga možemo najefikasnije upotrebiti fizičku i psihičku snagu. Vežbajući nas u napadu i odbrani džudo ojačava naše telo i duh, i pomaže nam da principe džudoa prihvatimo kao svoje. Na taj način postajemo vredniji član zajednice. A to je i konačni cilj džudoa.”

Definicija osnovnih pojmova

Terminologija džudoa je u celom svetu na japanskom jeziku. Japanski nazivi pisani su u Engleskoj prepisci, a to je prihvaćeno i kod nas:

- Ashi waza – nožno bacanje
- Ayumi ashi – normalno kretanje punim korakom kao u hod
- Hidari – levi
- Migi – desni
- Ippon – izvedena tehnika vrednovanja deset poena
- Jaku soko geiko – uvežbavanje tehnike u kretanju
- Jigo tai – odbrambeni stav
- Judo(dzudo) – džu- blag, nežan ; do- način, put
- Ju jitsu (dzudzica) – nežna umetnost, borilačka umetnost iz koje je nastao dzudo
- Kake – ostvarivanje bacanja
- Kake ai – serija ulazaka sa jednim izvođenjem
- Kakari geika – vežbanje tehnike u kretanju sa otporom
- Kodokan judo – institucija u kojoj se izučava nezni(ju) put (do) borbe
- Koka - izvedena tehnika vrednosti tri poena
- Kumikate – gard golim rukama iz preteće dzudzice
- Kuzushi – izazivanje neravnoteže
- Koshi waza – bočno bacanje
- Ne waza – tehnika u ležećem položaju

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

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com