

## Uvod

Nastanak borilačkih vestina pa i dzudoa usko je povezana sa borbom za lični opstanak i preživljavanje na određenim prostorima.

Prvi pokreti koje je čovek počeo primenjivati u borbi bili su prirodno-atavističke reakcije (ujedinjenje, grebanje, . . .). Stalna borba za opstanak je naterala čoveka da savrši svoje borilačke zahvate. Ti zahvati su nastajali autohtono, gotovo na svim prostorima gde je čovek živeo.

Dzudo se razvijao iz daleko istočnjačke veštine borenja jujicu, koja je predstavljala system borenja rukama, za razvijanje jujicu bili su zaduženi samuraji feudalnog Japana.

Dzudo se tokom svog nastanka menjao tokom ovih godina i veoma se brzo razvijao, sve više dominiraju nove tehnike bacanja ili varijante postojećih tehnika sa novinama koje izlaze iz radionica zemalja bivših SS i Rusije i institucije koje se bave ovom problematikom. Uvode se nova pravila, menjaju težišne kategorije, skraćuje vreme borbe što uslovljava veću dinamiku, efikasnost i atraktivnost.

Za dzudo veoma je važna i osobina „tehnika padova“, koja omogućuje da prilikom pada, telo ne zadobije velike povrede, da ublaži pad i da ne potrese unutrašnje organe.

### TEHNIKA PADOVA ( UKEMI WAZA)

Tehnika ublažavanja pada (tehnika pada) predstavlja najefikasniju tehniku „amortizacije“, pada leta na tvrdu podlogu. Tehnikom pada treba zaštititi osetljive delova tela od povreda, a unutrašnje organe od snažnih potresa.

Postoji veliki broj padova i njihovih varijanti a njihova klasifikacija se vrši u odnosu na tri osnovne karakteristike:

1: Prema površini tela na koju se najčešće pada:

padovi napred

padovi na leđa

padovi na „prsna“, (direktno napred)

2: Prema pravcu i smeru na kome se izvode :

padovi napred (levo-desno)

padovi nazad (levo-desno)

padovi u stranu (levo-desno)

3: Prema međusobnom odnosu visine ramenske ose i ose kukova, u momentu uspostavljanja prvog kontakta tela sa podlogom.

padovi kod kojih su osa kukova i ramenska osa na približno istoj visini (uzdužna osa tela približno paralelna sa podlogom)

padovi kod kojih je ramenska osa niža od ose kukova (pad prema glavi)

padovi kod kojih je osa kukova niža od ramenske (obaranja do seda ili kleka)

Postoji nekoliko principa na kojima se zasniva tehnika padanja.

Princip formiranja lučne površine, od pojedinih delova tela preko kojih se vrši kotrljanje.

**----- 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)