

UVOD

Dzudo potice od borilackog sistema feudalnog Japana. Formirao ga je dr. Jigoro Kano 1872god. Dzudo predstavlja finiju verziju stare borilacke vestine Jujicu.

Dzudo je osmisljen tako da istakne spoj finih tehnika dziudzicu kroz naglasen oblik mentalnog treninga, kao njegovog pokretackog dela. Kao sistem psihofizickog vaspitanja dzudo ima za cilj da dovede coveka putem svojih vezbi i metoda u stanje potpune emocionalne, psihicke i fizicke stabilnosti i zrelosti. Razliciti ljudi dzudo shvataju razlicito. Za neke je to zabavni sport, vestina, disciplina ili drustvena aktivnost, sredstvo samoodbrane, fitnes program i nacin zivota. Dzudo je sve ovo, ali jos mnogo toga.

Savremeni dzudo izveden je iz dziudzicu i oznacava termin za predstavljanje ove vestine u danasnjem obliku. Deo reci "dzu" oznacava fleksibilnost tehnike. Deo sloga "do" znaci put i oznacava primenu principa "dzu" u izvodjenju tehnike, ne samo u fizickoj aktivnosti, vec i u mentalnom stanju u odnosu na okolinu.

TEHNIKE BACANJA (NAGE VEZE)

Bacanja cu najaktraktivni deo tehnike dzudoa, i po mnogima osnovni zahvati u dzudou. Sve tehnike bacanja se dele na cetiri velike grupe :

- 1 Nozna bacanja – ashi waza
- 2 Bocna bacanja – koshi –waza
- 3 Rucna bacanja – te- waza
- 4 Pozrtvovana – temi – waza

Da bi se uspesno izvelo bacanje neophodno je prvo narusiti stabilnost ravnoteznog poloazaja protivnika, u pravcu i smeru bacanja, pokretima tela koji omogucavaju uspostavljanje odredenog kontakta sa telom protivnika ne dozvoliti ponovno uspostavljanje stabilnosti ravnoteznog poloazaja. Tako izvuceno telo iz ravnoteznog poloazaja baca se na tlo uz koriscenja 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 Narusavanje ravnoteze (kuzushi)
- 2 Nastavak bacanja (cukuri)
- 3 Zavrsnica bacanja (kake)
- 4 Nozne tehnike bacanja (ashi waza)

NARUSAVANJE RAVNOTEZE (Kuzushi)

Ovladanej protivnikovom ravnotezom je rezultat raznovrznog treninga, i mora se vezbati u mestu i pokretu. Treba koristiti najpodesnije trenutke, u kojima protivnik upravo prenosi teziste sa jedne noge na drugu. Medjutim posto se ovde radi o delicima sekunde , potrebno je osetiti pravi trenutak kada ovo treba izvesti .

Izvlacenje iz ravnoteze tela protivnika u pravcu i smeru izvodjenja bacanja, da bi se stekao prvi uslov za uspesno izvodjenje bacanja. U koliko protivnik cvrsto stoji na obeoge, i u potpunosti vlada svojom ravnotezom , veoma je tesko ili gotovo nemoguće izvesti tehniku bacanja. U dzudou se u principu operise sa osam pravaca u koje nekoga mozemo izbaciti iz ravnoteze.

Treba uvek imati na umu da je partnera najlakse izbaciti iz ravnoteze u onom pravcu u koji se kreće.

ZAVRSNICA BACANJA (KAKI)

Ova faza bacanja se sastoji u odvajanju tela protivnika sa tla i saopstavanju telu odgovarajućeg sprega sila. Bacanje ce biti efektno izvedeno u slucaja ako se prilikom završne faze bacanja svi delovi tela deluju sinhronizovano . Razumljivo je , da pri svakom bacanju neki drugi deo tela ima narocitu ulogu, pa su prema tome bacanja podeljena u grupe . Ali i pored ove cinjenice prilikom izvodjenja svakog bacanja , znacajnu ulogu ima pokret citavog tela

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

www.maturskiradovi.net

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