

UVOD

Džudo predstavlja mnogo stvari različitim ljudima. On je zabava, sport, umetnost, disciplina, rekreativna ili društvena aktivnost, fitness program, sredstvo samoodbrane i borbe, i način života. On je sve ovo i još više. Kodokan džudo nam dolazi od borbenog sistema feudalnog Japana. Utemeljio ga je 1882. doktor Džigoro Kano, odnosno izveo iz drevne borilačke veštine đučucu Doktor Kano je proučavao ove drevne forme i izdvojio ono što je smatrao najboljim tehnikama u ono što je danas moderan sport - džudo. Džudo je uveden na Olimpijske igre 1964. godine i danas širom sveta ima milione sledbenika.

Ljudi treniraju džudo da bi se nadmetali na takmičenjima, bili u formi, razvili samopouzdanje, i iz još mnogih razloga. Ali najviše, ljudi vežbaju džudo zato što je zabavan. Kao i svaki sport, džudo ima striktna pravila po kojima se održavaju takmičenja i osigurava bezbednost. Za one koji žele da testiraju svoje sposobnosti džudo nudi takmičenja na više nivoa, od klupskih do nacionalnih turnira i Olimpijskih igara. Postoje različite kategorije za muškarce i žene, i dečake i devojčice.

DŽUDO

Džudo je poznat po fantastičnim tehnikama bacanja ali uključuje i respektivne parterne tehnike, koristeći specijalizovane zahvate držanja, poluga i tehnike gušenja. Džudo se vežba na posebnim strunjačama koje se nazivaju tatami.

Džudo je jedinstven po tome da sve uzrastne grupe, i jednog i drugog pola mogu učestvovati zajedno u učenju džudoa ili vežbanju džudoa kao sportske discipline.

Za praktikovanje džudoa nisu važne godine. Mnoge osobe starije od 60 godina sa zadovoljstvom vežbaju džudo, kao i dečaci i devojčice. Džudo razvija samodisciplinu, koncentraciju, veštine vođenja, kao i fizičku koordinaciju, snagu i gipkost. Kao sport koji je evoluirao iz borilačke veštine, razvija celokupnu kontrolu tela, ravnotežu i brze reflekse. Iznad svega razvija bistar um koji brzo reaguje, i dobro je koordinisan sa takvim tipom tela. Džudo trening daje osobi, ukoliko se takva prilika pojavi, efikasan sistem samoodbrane. Džudo je stvorio sistem rangiranja, koji se danas koristi veliki broj borilačkih veština, koji ogledava stepen znanja, sposobnosti, i veštine vođenja određene osobe. Različito se rangiraju osobe koje imaju ispod 17 godina i one koje imaju više. Džudo rangovi se prepoznaju po boji pojasa i deset viših stepena crnog pojasa.

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

www.maturskiradovi.net

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