

JUDO KLUB
ZAGREBAČKA JUDO ŠKOLA
ZAGREB

ŠKOLA PADOVA

AUTOR:
Matija Jug-Dujaković, mag.cin.
Sportski direktor

SADRŽAJ:	str
1. Elementi juda	1
2. Elementi gimnastike	1
3. Struktura treninga	2
4. Judo teorija	3
5. Metodika padova	4
8. Godišnji plan i program	12

Elementi juda:

a) padovi:

1. Mae ukemi
2. Ushiro ukemi
3. Yoko ukemi

b) judo teorija:

1. osnivač juda, godina osnivanja, mjesto osnivanja
2. osnovni sudački termini
3. oprema judaša
4. ulazak i izlazak iz borbe
5. pravila borbe, bodovi, kazne

Elementi gimnastike:

1. kolut unaprijed
2. kolut unazad
3. svijeća
4. prednji most
5. stražnji most
6. stoj na glavi
7. četveronoško kretanje naprijed i nazad
8. premet strance
9. kolut unaprijed preko prepreke
10. skokovi, jednonožni, sunožni, unaprijed, unazad

Struktura školskog sata

1 školski sat – 45 minuta

Uvodni dio - 5 minuta

Pripremni dio - 10 minuta

Glavni A dio - 18 minuta

Glavni B dio - 8 minuta

Završni dio - 4 minuta

Uvodni dio:

- Trčanja i jednostavne strukture gibanja
(trčanja unaprijed, unazad, bočno, poskoci s noge na nogu, hodanje na prstima, petama, hodanje u čučnju, skakanje u čučnju, kretanje četveronoške unaprijed, unazad, bočno...)
- Igre
(lovice, ledena baba, lovice s loptom, lovice s pojasom, rukomet, ragbi, nogomet, krokodil, virus, bolnice...)

Pripremni dio:

- Opće pripremne vježbe u mjestu bez pomagala i s pomagalom (pojas)
(kruženje glavom, ramenima, laktovima, kukovima, koljenima, ručnim i skočnim zglobovima, istežanje ruku, prepona, kukova, vrata, fleksibilnost prepona)
- Padovi
(Mae ukemi, Yoko ukemi, Ushiro ukemi, pad iz stoja, pad iz stoja na glavi)
- Gimnastika
(kolut unaprijed, unazad, kolut preko prepreke, kolut u paru, premet strance, stoj na glavi, stoj na rukama, prednji most, stražnji most)

Glavni A dio:

- Padovi
(Mae ukemi, Yoko ukemi, Ushiro ukemi, pad iz stoja, pad iz stoja na glavi)
- Gimnastika
(kolut unaprijed, unazad, kolut preko prepreke, kolut u paru, premet strance, stoj na glavi, stoj na rukama, prednji most, stražnji most)

Glavni B dio:

- Štafetne igre
- Vježbe snage

Završni dio:

- Istežanje
- Judo teorija
- Igre
(lovice u sjedu, lovice u krugu, dan-noć)

Judo teorija

Jigoro Kano – osnivač juda

1882.godine u Tokiju, Japan

Ju – nježan, blag, Do – put, način

Kimono – judogi

Judogi - bijele i plave boje

Pojas – obi

Strunjača – tatami

Judaš ili judoka

Naklon – rei

Početak – hajime

Prekid – mate

Završetak – mate sore made

Učitelj juda – sensei

Judo dvorana – dojo

Desno – migi

Lijevo – hidari

Judoka koji baca – tori

Judoka koji pada – uke

Pozitivni bodovi – yuko (5), waza ari (7), ippon (10)

Negativni bodovi – shido

Diskvalifikacija – hansoku make

Metodika padova:

Mae ukemi



Slika 1. Postavljanje podlaktica



Slika 2. Pad s koljena



Slika 3. Pad s više pozicije



Slika 4. Pad s nogu



Slika 5. Završna pozicija

Ushiro ukemi



Slika 6. Postavljanje ruku na tatami



Slika 7. Amortizacija rukama



Slika 8. Povaljka na leđima i amortizacija



Slika 9. Pad iz čučnja



Slika 10. Okret preko leđa



Slika 11. Završna pozicija

Yoko ukemi



Slika 12. Postavljanje ruke na tatami



Slika 13. Pad iz sjeda



Slika 14. Pad iz čučnja



Slika 15. Pad iz stajanja s pomikanjem noge

Godišnji plan i program

TJEDAN	BROJ ŠKOLSKIH SATI	PLAN ŠKOLSKOG SATA
1	1	Djeca na sat tjelesne i zdravstvene kulture dolaze u trenirkama, strunjače slaže trener, zajedno ih pospremaju. Trener nauči djecu kako stati i pozdraviti u liniji. Sat je dinamičan, puno kretanja i vježbi u kojima aktivno sudjeluje trener. Provjera koluta unaprijed i nazad. Učenje Mae ukemija i Ushiro ukemija kroz metodiku. Igre – štafetne igre, igra lovetica, aktivno sudjeluje trener.
	2	Djeca zajedno s trenerom slažu tatami. Na poziv trenera staju u liniju. Ponavlja se kolut unaprijed i unazad. Padovi se ponavljaju kroz methodske vježbe. Igre
2	3	Djeca zajedno s trenerom slažu tatami. U pripremnom djelu rade padove i kolutove. Učenje Yoko ukemija kroz metodiku. Igre
	4	Djeca zajedno s trenerom slažu tatami. U pripremnom djelu rade padove i kolutove Ponavljanje yoko ukemija kroz metodiku Igre