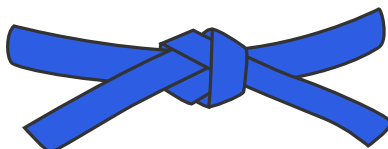


PROGRAM ZA PLAVI POJAS



UKEMI WAZA (padovi)

➤ MAE UKEMI	➤ USHIRO UKEMI
➤ YOKO UKEMI	➤ ZEMPO KAITEN UKEMI

- **DODATNO:** Pad s dva udarca na lijevu i desnu stranu.
 Leteći zepmo kaiten ukemi na lijevu i desnu stranu.
 Uchi mata pad

NAGE WAZA (bacanja)

HANE GOSHI	HIZA GURUMA	ASHI GURUMA Ashi-Guruma
SUMI GAESHI	TOMOE NAGE	YOKO OTOSHI

USHIRO GOSHI



UKI WAZA

Uki-waza



OSOTO GURUMA

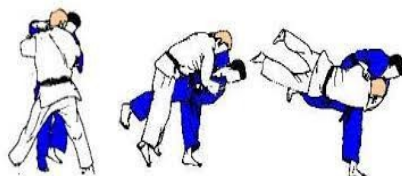
O-Soto-Guruma



HARAI TSURI KOMI ASHI



UCHI MATA



SODE TSURI KOMI GOSHI



OSAEKOMI WAZA (zahvati držanja)

MUNE GATAME



KATA GATAME



KAMI SHIHO GATAME



KUZURE KESA GATAME



TATE SHIHO GATAME



URA KAMI SHIHO GATAME



MAKURA KESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME



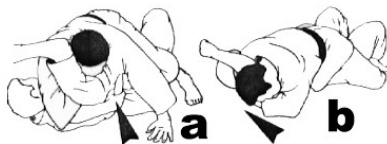
KUZURE KAMI SHIHO GATAME



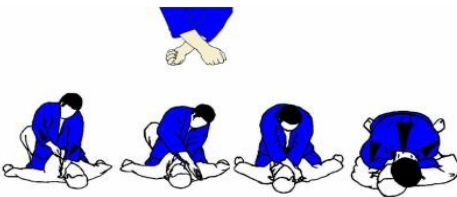
TATE SANKAKU GATAME



KUZURE TATE SHINO GATAME

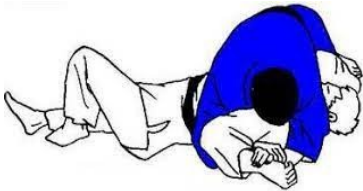
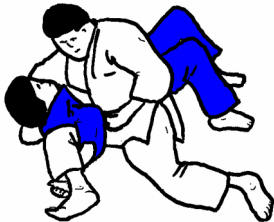


SHIME WAZA (gušenje)

HADAKA JIME 	KATAHA JIME 
KATA JUJI JIME 	Gyaku Juji Jime 
KAESHI JIME 	SANKAKU JIME 



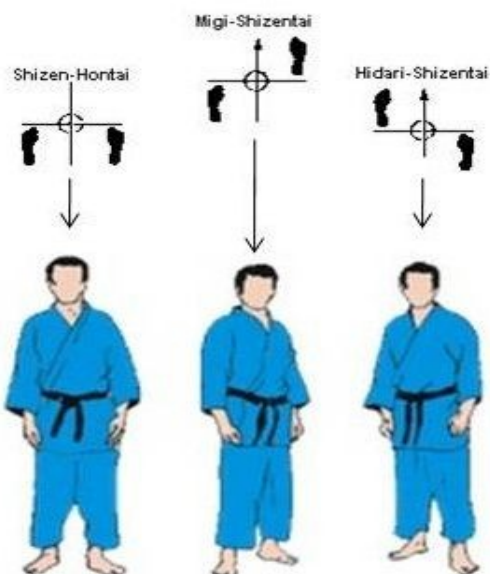
KANSETSU WAZA (poluge)

UDE GARAMI 	UDE GATAME 
JUJI GATAME 	WAKI GATAME 
KESA GARAMI 	

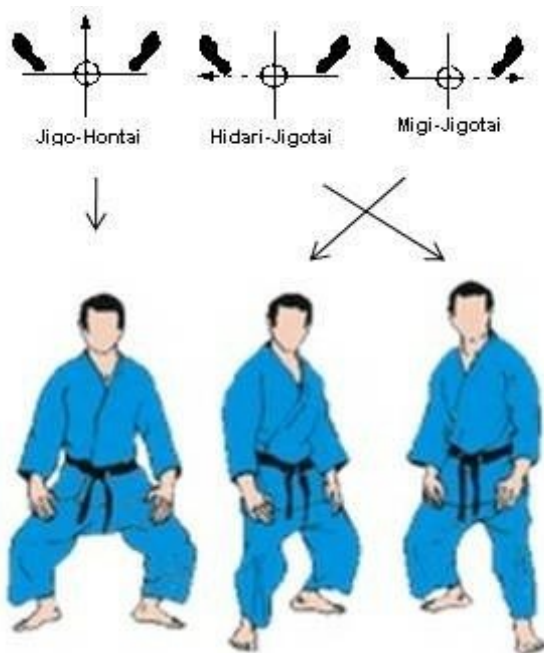
JUDO STAVOVI

Stav u judu (shisei) dijelimo na dva osnovna: SHIZENTAI (prirodni položaj) i JIGOTAI (obrambeni položaj)

SHIZENTAI

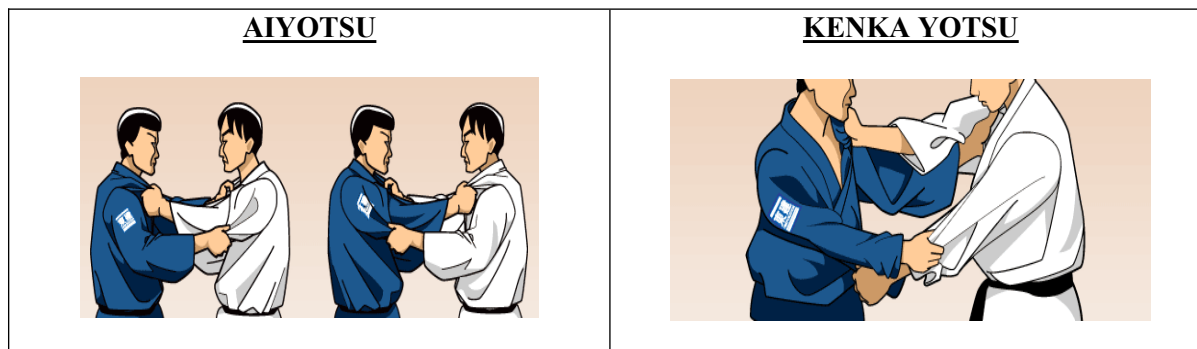


JIGOTAI



JUDO HVATTOVI

Judo hvatovi (kumikata) prema judo stavovima dijelimo na shizentai i jigotai hvatove, a prema poziciji judaša dijelimo ih u **AIYOTSU** (isti stav, desno-desno ili lijevo-lijevo) i **KENKA YOTSU** (suprotni stav, desno-lijevo)



DEMONSTRACIJA

- 1.BACANJE U "SLABIJU STRANU": uki waza
- 2.BACANJE U "SLABIJU STRANU": sumi gaeshi
- BACANJE U "SLABIJU STRANU": uchi mata
- 3.PRELAZAK U NE WAZA: sumi gaeshi → tsuru komi goshi
- 4.PRELAZAK U NE WAZU: ippon seoi nage→ juji gatame
- 5.KAESHI WAZA (KONTRA) uchi mata→uchi mata sukashi
- 6.NE WAZA: uke je na prsima, tori sjedi na ukeu u smjeru glave, podiže ukea hvatom za pojas, ubacuje noge i izvodi gušenje hadaka jime
- 7. NE WAZA: tori je na leđima, uke mu je između nogu na koljenima, tori fiksira ukeovu ruku na prsa, okreće se prema ukeu, prebacuje nogu preko ukeove glave i izvodi polugu juji gatame
- Tori je na leđimama, uke je između nogu, tori privlači ukeovu desnu ruku dijagonalno, stavlja desnu nogu oko vrata te lijevom nogom zatvara ("ključ") te se okreće u zahvat tate sankaku gatame.

TEROIJJA

- 1.Koji su osnovni stavovi i hvatovi u judu?
- 2.Podjela (klasifikacija) judo tehnika?
- 3.Objasni pojmove KATA i DAN?