

Džudo teorija

Kas ir džudo?

- Cīņas veids; džū - lokanais, maigs, pieklājīgs; do - ceļš, pareiza taka, sirdsapziņa, morāle, prasme.

Kas ir džudo priekštecis?

- Džudo cīņas priekštecis ir tuvčīņas māksla džiu-džitsu.

Ka sauc džudo pamatlicēju?

- Džigoro Kano.

Saskaņā ar profesora D. Kano nostāju, džudo ietver cilvēka garīgo un fizisko īpašību attīstību, dažādu uzbrukuma un aizsardzības paņēmienu apmācību, audzināšanas procesu, kura mērķis ir pilnveidot cilvēku kā personību.

Kur radies džudo?

- Japānā.

Džudo princips:

Labsirdība uzvar ļaunumu un maigums gūst virsroku pār rupju spēku.

Džudo cīņas mērķis:

Fiziski attīstīt ķermeni, apgūt augstu sporta meistarību, ieaudzināt augstas morālās īpašības.

Terminoloģija:

- Hadžu-me - sākt uzdevuma izpildi
- Mate - pārtraukt (beigt) uzdevumu
- Rei - sasveicināšanās
- Dodžo - džudo cīņas zāle
- Tatami - paklājs
- Džudogi - speciālais džudo tērps; (kimono - jaka, zubon - bikses, obi - josta)
- Uke - partneris, kuru met
- Tori - partneris, kurš met
- Tači-vaza - stāvcīņa
- Ne-vaza - guļus cīņa
- Osaekomi-vaza - noturēšanas tehnika
- Džudoka - džudists
- Uči-komi - paņēmiena daudzkārtēja atkārtošana no statiska stāvokļa vai kustībā
- Tandoku-renšu - treniņš bez partnera

Skaitīšana līdz 10 japāņu valodā:

1 - iči, 2 - ni, 3 - san, 4 - ši, 5 - go, 6 - roku, 7 - šiči, 8 - hači, 9 - ku, 10 - ju.

Džudistu kvalifikācija Eiropā: 6. KIU - balta josta, 5.KIU - dzeltena, 4.KIU - oranža, 3.KIU - zaļa, 2.KIU - zila, 1.KIU - brūna, 1.-5.DAN -melna josta, 6.-8. DAN - melna vai sarkana ar baltam svītrām, 9.-10.DAN - sarkana vai melna. Pastāv 12.DAN.

Iesildīšanās ir treniņa nodarbības nepieciešama sastāvdaļa. Tas uzdevums ir sagatavot ķermeni intensīvam darbam: paātrināt asinsriti, plaušu darbību, padarīt elastīgas locītavu saites, lai aizsargātos no iespējamām traumām.

Paņēmiena apmācības shēma ir šāda:

1. Tīša partnera pārvietošana no stabila stāvokļa nestabilā - kuzuši
2. Ķermeņa stāvokļi un kustības, kas jāieņem un jāizpilda pirms metiena - cukuri
3. Pats metiena izpildījums - kake.

Džudo cīņas tehnikas apgūšana un augstu rezultātu sasniegšana nav iedomājama bez ilgu gadu nopietna un neatlaidīga treniņa. Džudo cīņas māka, visu paņēmienu arsenāls, jāapgūst diendienā simtiem reižu pašam atkātojot vienas un tās pašas kustības līdz automātismam. Tikai tad izdosies efektīvs paņēmiens.