

# Specifični metodski postupci podučavanja bočnih tehnika bacanja u judu

---

Kokeza, Josip

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:061338>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-05**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Stručni preddiplomski studij kineziologije / smjer Sportski trener juda

**SPECIFIČNI METODSKI POSTUPCI  
PODUČAVANJA BOČNIH TEHNIKA  
BACANJA U JUDU**  
ZAVRŠNI RAD

Split, 2021.

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Stručni preddiplomski studij kineziologije / smjer Sportski trener juda

**SPECIFIČNI METODSKI POSTUPCI  
PODUČAVANJA BOČNIH TEHNIKA  
BACANJA U JUDU**

ZAVRŠNI RAD

**Student:**

Josip Kokeza

**Mentor:**

prof. dr. sc. Saša Krstulović

Split, 2021.

# SADRŽAJ

<b>1 UVOD</b> .....	<b>5</b>
1.1. TEHNIKE BACANJA.....	5
1.1.1 Kuzushi.....	6
1.1.2 Tsukuri.....	8
1.1.3 Kake.....	9
<b>2. CILJ</b> .....	<b>10</b>
<b>3. METODE RADA U JUDU</b> .....	<b>11</b>
2.1. METODE UČENJA – POUČAVANJA U JUDU.....	11
2.2. SPECIFIČNE METODE POUČAVANJA I USAVRŠAVANJA TEHNIKA U JUDU.....	12
<b>4. SPECIFIČNI METODSKI POSTUPCI PODUČAVANJA TEHNIKE KOSHI GURUMA</b> .....	<b>16</b>
TENDOKU RENSHU.....	16
UCHI KOMI.....	16
BUTSUKARI GEIKO.....	17
NAGE KOMI.....	18
UCHI KOMI U KRETANJU.....	18
YAKU SOKU GEIKO.....	19
SUTE GEIKO.....	20
RANDORI.....	20
KAKARI GEIKO.....	21
SHIAI.....	22
<b>5. SPECIFIČNI METODSKI POSTUPCI PODUČAVANJA TEHNIKE SODE TSURIKOMI GOSHI</b> .....	<b>23</b>
TENDOKU RENSHU.....	23
UCHI KOMI.....	24
BUTSUKARI GEIKO.....	24
NAGE KOMI.....	25

UCHI KOMI U KRETANJU .....	26
YAKU SOKU GEIKO .....	26
SUTE GEIKO.....	27
RANDORI.....	28
KAKARI GEIKO .....	29
SHIAI .....	29
<b>6. SPECIFIČNI METODSKI POSTUPCI PODUČAVANJA TEHNIKE O GOSHI .....</b>	<b>31</b>
TENDOKU RENSHU.....	31
UCHI KOMI.....	31
BUTSUKARI GEIKO.....	32
NAGE KOMI .....	32
UCHI KOMI U KRETANJU .....	33
YAKU SOKU GEIKO .....	34
SUTE GEIKO.....	34
RANDORI.....	35
KAKARI GEIKO .....	35
SHIAI .....	36
<b>7. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>37</b>
<b>8. LITERATURA .....</b>	<b>38</b>

## SAŽETAK

Cilj rada bio je prikazati specifične metodske postupke usvajanja i usavršavanja 3 bočne tehnike bacanja u judu. Poseban naglasak je dan na judo specifične metode, gdje je uz opis pojedine metode zorno prikazan način provedbe u praksi. Također, objašnjen je redoslijed primjene pojedinih metoda koji slijedi princip postupnosti, što doprinosi praktičnom značaju ovog rada.

Ključne riječi: metode rada, borički sport, tehnike bacanja

## SUMMARY

The main purpose of this assignment was to show specific methodological adoption procedures and perfecting three side throwing techniques in judo. Special emphasis is placed on those specific methods, where next to the description are carefully displayed ways of implementation in practice. Also, it explains the order of applications of individual methods that follow the principle of gradualness, which contributes to the practical significance of this paper.

Key words: training methods, combat sport, throwing techniques

# 1 UVOD

Iako judo spada u kategoriju borilačkih sportova, po svojim je karakteristikama specifičan u odnosu na sve ostale borilačke sportove i vještine. Judo se ne može promatrati samo sa sportskog aspekta, odnosno vještine napada i obrane, već iz šire perspektive i stila pa i načina života. Kako drukčije objasniti činjenice da se u svijetu više od svih drugih borilačkih sportova primjenjuje u odgojno-obrazovnom procesu, u obuci vojske i policije; da sve više djece diljem svijeta prakticira judo koji dokazano djeluje na harmoničan i višestran razvoj njihovih psihofizičkih karakteristika; da se učenjem specifičnih tehnika padova osigurava bolja prevencija od ozljeda, ne samo na treningu, nego i općenito u svakodnevnim situacijama... Jedan ugledni dugogodišnji trener i natjecatelj je jednom prilikom rekao (doduše metaforički, ali vjerojatno vrlo blizu istini) da vrhunski judaši posjeduju brzinu boksača, agilnost gimnastičara, snagu dizača utega, eksplozivnost sprintera, te izdržljivost dugoprugaša (Krstulović, 2010).

Po strukturi gibanja judo spada u kategoriju polistrukturalnih acikličkih sportova u kojima dominiraju aciklička gibanja čiji je konačni rezultat binarna varijabla, odnosno pobjeda jednog, a poraz drugog judaša (Kuleš, 1990.). Sve tehnike juda mogu se svrstati u osam skupina: stavovi (shisei), tehnike kretanja (shin-tai), tehnike hvatova (kumikata), tehnike padova (ukemi-waza), tehnike bacanja (nage-waza), tehnike poluga (kansetsu-waza), tehnike gušenja (shime-waza) i tehnike zahvata držanja (osae-komi-waza). U ovom će se radu posebna pažnja posvetiti skupinama tehnika bacanja – bočnim bacanjima. S obzirom da se radi o vrlo kompleksnim ali i učinkovitim tehnikama bacanja, na treningu im se posvećuje velika pozornost.

## 1.1. TEHNIKE BACANJA

Tehnike bacanja u judu podrazumijevaju rušenje - bacanje protivnika na strunjaču. Pritom su uspješni samo oni pokušaji gdje protivnik pada na leđa ili bok. Od svih judo tehnika, tehnike bacanja su u borbi najučestalije i najatraktivnije. Za kvalitetno i uspješno izvođenje tehnike bacanja potrebno je povezati u cjelinu tri osnovne faze bacanja: narušavanje protivnikove ravnoteže (kuzushi), postavljanje tijela u optimalan

položaj u odnosu na protivnika (tsukuri) i završnu fazu bacanja (kake). Izostanak ili nepravilno izvođenje jedne od te tri faze nužno vodi prema neuspješnoj izvedbi bacanja. Prevladava mišljenje da je doprinos kuzushija 75%, tsukurija 20%, a kakea 5% u izvedbi neke tehnike bacanja (Kuleš 2008.). Premda brojni autori nude različite podjele tehnika bacanja, uobičajeno ih je (prema Kodokanu) dijeliti na:

- a) ručne tehnike
- b) bočne tehnike
- c) nožne tehnike
- d) požrtvovne tehnike

Zbog velikog broja tehničkih elemenata i njihove složenosti nije se moguće niti upoznati sa svim tehnikama bacanja, a naročito ih ne kvalitetno sve savladati. Tehnike bacanja su još složenije ako se uzme u obzir činjenica da je s promjenom protivnika često potrebno djelomično korigirati usvojeni dinamički stereotip (specifičan gard, kretanje, stil borbe...), kako bi tehnika i u promijenjenim uvjetima bila efikasna. Stoga je judo sport u kojem se sporo dostiže tehnička zrelost. Od natjecatelja se zahtijeva ogroman broj ponavljanja, u različitim situacijskim uvjetima, kako na treningu tako i na natjecanju, prije nego što se tehnike bacanja stabiliziraju na visokoj razini.

### **1.1.1 Kuzushi**

Termin kuzushi označava prvu fazu bacanja, a podrazumijeva narušavanje protivnikove ravnoteže. Budući da je pojam ravnoteže u judu ključan, potrebno se osvrnuti na biomehaničke aspekte ravnoteže.

#### ***1.1.1.1 Ravnoteža u mirovanju, tzv. statička ravnoteža***

Iako je judo borba izuzetno dinamična, te praktički ne postoji situacija u kojoj dva borca stoje mirno u mjestu, iz praktičnih razloga potrebno je objasniti određene principe koji vladaju u mirovanju.

Ravnoteža u mirovanju označava stanje kada čovjek ne pomiče svoja stopala, a pritom je projekcija težišta tijela unutar površine oslonca. Stabilnost (ravnoteža) čovjeka u takvoj poziciji ovisi o (Krstulović, 2010):

- a) težini,



- b) sili mišića koji svojim djelovanjem održavaju ravnotežu različitih dijelova tijela,
- c) visini težišta tijela,
- d) veličini površine oslonca.

Dakle, budući da je težina tijela varijabla na koju nije moguće trenutno utjecati, ravnotežu tijela ćemo popraviti ako silu vlastitih mišića usmjerimo u suprotnom smjeru od protivnika, te ako povećamo oslonačku površinu i spustimo težište tijela.

### ***1.1.1.2 Ravnoteža u gibanju, tzv. dinamička ravnoteža***

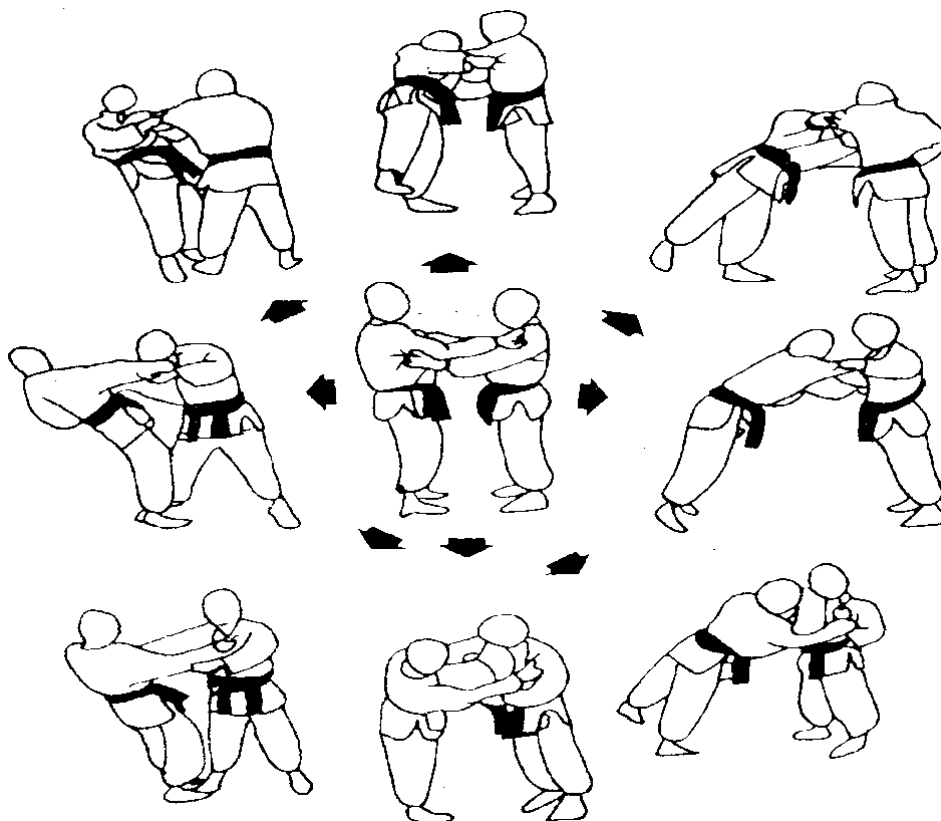
Pri dinamičkoj ravnoteži tijelo je u gibanju, a obilježava je konstantno narušavanje (podizanje stopala od tla) i ponovno uspostavljanje stabilne ravnoteže (spuštanje stopala na tlo). Pritom se, bez obzira na smjer kretanja, površina oslonca konstantno mijenja, te se projekcija težišta stalno giba unutar površine oslonca, ali često i izvan nje.

Ta spoznaja ima izuzetnu važnost, jer upućuje na zaključak da je protivniku lakše narušiti ravnotežu u gibanju nego u mirovanju. Naime, jedan od osnovnih principa juda (princip neopiranja) upravo se temelji na narušavanju protivnikove ravnoteže u smjeru u kojem se on kreće. Drugim riječima, kada se protivnik kreće prema naprijed i pritom te gura, potrebno ga je povući prema sebi i obrnuto. Na taj se način postiže maksimalan učinak uz minimalni utrošak energije, jer se sili vlastitih mišića pribraja i sila protivnikovih koji djeluju u istom smjeru. Važno je naglasiti da je upravo taj trenutak (kada je protivnikova ravnoteža narušena) pravi moment za napad, a on traje samo djelić sekunde, jer već u sljedećem trenutku protivnik korigira kretanje u drugom smjeru. Sposobnost prepoznavanja tog trenutka, brzina reakcije i plasiranja tehnike je iznimna vještina juda koja se postiže mukotrpnim i dugotrajnim vježbanjem. Dakle, izbor tehnike bacanja prvenstveno ovisi o smjeru u kojem je protivniku narušena ravnoteža, bilo da se vlastitim kretanjem doveo u neravnotežan položaj, ili smo ga guranjem, povlačenjem i sl. „prisilili“ na to (Krstulović, 2010). Ta se vještina postiže postepeno, a prvi korak se svodi na učenje narušavanja protivnikove ravnoteže u mirovanju, te izbor i plasiranje tehnike bacanja s obzirom na smjer protivnikovog uneravnoteženja. Da bi se protivniku u mirovanju narušila ravnoteža, potrebno ga je silom ruku, ali i cijelog tijela dovesti u stanje tzv. labilne ravnoteže u kojoj mu je projekcija centra težišta na rubu ili izvan oslonačke površine. Savladavanjem svih elemenata i principa narušavanja ravnoteže u mirovanju spoznaju se svi detalji nužni za uspješnu primjenu tehnike bacanja u kretanju.

Može se zaključiti:

- Narušavanje ravnoteže (kuzushi) je osnovni preduvjet za kvalitetnu izvedbu tehnika bacanja.
- Izbor pojedine tehnike bacanja prvenstveno ovisi o smjeru u kojem je protivniku narušena ravnoteža.
- Protivniku je najteže narušiti ravnotežu u mirovanju (potrebna je najveća sila), a najlakše u kretanju i to u smjeru u kojem se on kreće.

Postoji osam osnovnih smjerova narušavanja protivnikove ravnoteže (slika 1.)



*Slika 1. Osam osnovnih smjerova narušavanja ravnoteže*

### 1.1.2 Tsukuri

Tsukuri označava drugu fazu bacanja, a čini ga postavljanje vlastitog tijela u optimalan položaj u odnosu na protivnika. Taj je položaj značajno ovisan o izboru tehnike bacanja. Tako je nekad poželjno uspostaviti čvrst kontakt s protivnikom te se postaviti stabilno na obje noge, a nekad se

poželjno izmaknuti od protivnika u određenom trenutku da bi tehnika bacanja bila uspješna. Tsukuri se ostvaruje istovremenim sinkroniziranim radom ruku i nogu, održavajući pritom vlastitu stabilnu ravnotežu uz kontinuirano narušavanje protivnikove ravnoteže. Dakle, tsukuri se nadovezuje na kuzushi u jednom cjelovitom pokretu. Ponovno se, kao i kuzushi, u početku vježba na jednostavniji način - u mjestu. Međutim, kako je judo borba vrlo dinamična, nužno je taj pokret vježbati i u kretanju. Tsukuri iz kretanja znatno je složeniji jer zahtijeva vremensko i prostorno usklađivanje s trenutkom u kojemu je ukeu maksimalno narušena ravnoteža.

### **1.1.3 Kake**

Kake je posljednja i konačna faza bacanja, koja je rezultat kvalitetno izvedenog kuzushija i tsukurija. Uspješnu izvedbu tehnike bacanja obilježavaju brzo i tečno izvedene sve tri faze bacanja povezane u jednu cjelinu. Završna faza (kake) mora biti izvedena punom snagom, kako bi ukeovo tijelo postiglo maksimalnu brzinu i amplitudu pada, što donosi trenutnu pobjedu – ippon. Također, vrlo je važno da se prilikom bacanja kontrolira gibanje ukeovog tijela, kako bi mu se onemogućilo da izbjegne pad na leđa. U borbi se nerijetko događa da se u završnoj fazi bacanja, koristeći vlastitu težinu u smjeru napada, gubi ravnoteža i pada zajedno s protivnikom na tlo.

Vježbanje bacanja na treningu čak i kod iskusnih judaša nije ugodno, jer pritom jedan partner pada na strunjaču većom ili manjom brzinom i amplitudom. Međutim, automatizacija tehnike, te njena primjena u samoj borbi, zahtijeva od judaša veliki broj ponavljanja izvedbe tehnika bacanja maksimalnom brzinom i snagom u mjestu i u kretanju. U protivnom, pretjerano vježbajući samo prve dvije faze bacanja (kuzushi i tsukuri) bez završnice (kake) dovodi do pogrešnog i nepotpunog učenja tehnike bacanja.

## **2. CILJ**

Osnovni cilj ovog rada je prikazati specifične methodske postupke usvajanja i usavršavanja 3 bočne tehnike bacanja u judu.

### 3. METODE RADA U JUDU

Da bi se ispunili osnovni ciljevi trenajnog procesa, potrebno je odabrati optimalne metode rada. Pravilan odabir metoda rada osigurava dobivanje maksimalnih efekata u učenju i usavršavanju određenih tehničko-taktičkih elemenata, te razvoju stanja treniranosti. Odabir metoda se prvenstveno vrši s obzirom na cilj rada, dob i stupanj treniranosti vježbača (Krstulović, 2010). U judu se primjenjuju opće metode rada (karakteristične za gotovo sve sportove) i specifične metode rada (karakteristične za judo sport).

#### 2.1. METODE UČENJA – POUČAVANJA U JUDU

Prilikom učenja određenih TE-TA elemenata, judašu se prvo verbalnom metodom opiše zahtijevani motorički zadatak. Ponekad se, da bi se stvorila još kvalitetnija predodžba o motoričkom zadatku, koristi i vizualna metoda primjenom videomaterijala i sl.

Nakon toga se motorički zadatak demonstrira (metoda demonstracije), što ima vjerojatno najvažniju ulogu u usvajanju motoričkog znanja u svakom sportu, pa tako i judu. Naime, kvalitetno demonstriran-izveden motorički zadatak omogućuje vježbaču da stekne kompletnu sliku o strukturi, tempu te načinu izvedbe pojedinog motoričkog elementa.

Problemska metoda podrazumijeva postavljanje motoričkog zadatka bez prethodnih objašnjenja i metodskih naputaka. Više je primjerena za poučavanje jednostavnijih motoričkih zadataka, a u judu se rjeđe primjenjuje.

Način učenja-usvajanja judo tehnika moguće je primjenom većeg broja metodskih postupaka, a prvenstveno ovisi o složenosti strukture gibanja koju se uči te o stupnju treniranosti sportaša. Sintetičku metodu poučavanja karakterizira usvajanje i usavršavanje motoričke strukture u cijelosti. Prema nekim autorima (Sertić, 2004.) toj je metodi svojstveno da je napredak judaša u početku sporiji, ali kasnije je sve brži. Analitička metoda, s druge strane podrazumijeva podjelu motoričke strukture na više segmenata, te se svaki segment usvaja posebno. U judu je uobičajeno složenije tehnike bacanja raščlaniti na tri segmenta-faze (kuzushi, tsukuri i kake), te ih na taj način usvajati zasebno, a nakon određenog vremena stopiti u cjelinu. Primjenom te metode (Sertić, 2004.) se postiže brži napredak u početku, dok spajanje segmenata u cjelinu može bitno produžiti period učenja motoričke strukture.

Situacijsku metodu poučavanja obilježava učenje TE-TA elemenata u uvjetima sličnim onima na natjecanju. Poželjno je u početku usvajati TE-TA elemente putem sintetičke i analitičke metode,

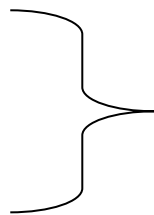
međutim definitivnu stabilizaciju i automatizaciju motoričkih znanja moguće je steći samo primjenom situacijske metode.

Ideomotorička metoda se sastoji od misaonog reproduciranja motoričkog zadatka. Budući da osmišljavanjem pravilne izvedbe motoričkog zadatka sportaš značajno ubrzava period savladavanja tog motoričkog zadatka, poželjno je tu metodu uvijek primjenjivati u kombinaciji s već navedenim metodama. Uobičajeno je u procesu učenja pojedinih tehnika kombinirati i više metoda poučavanja npr: sintetičku s analitičkom, ili situacijsku sa sintetičkom i sl.

## 2.2.SPECIFIČNE METODE POUČAVANJA I USAVRŠAVANJA TEHNIKA U JUDU

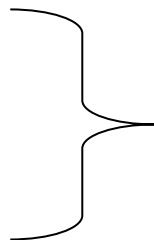
U judu razlikujemo deset specifičnih metoda koje se uglavnom primjenjuju prilikom učenja i vježbanja tehnika u stojećem stavu, ali je većinu moguće primijeniti i u parteru.

1. Tendoku rensu
2. Uchi komi
3. Kake ai
4. Butsukari geiko
5. Nage komi



Moguće ih je provoditi pri učenju i vježbanju tehnike u mjestu i u kretanju

6. Yaku soku geiko
7. Sute geiko
8. Randori
9. Kakari geiko
10. Shiai



Provode se samo pri učenju i vježbanju tehnike u kretanju

S obzirom na to da se radi o najvažnijoj i strukturno najsloženijoj skupini tehnika u judu, učenju tehnika bacanja se pridaje najveća važnost. U tu svrhu primjenjuje se uz opće metode učenja i vježbanja i niz specifičnih metodskih postupaka učenja i usavršavanja tehnika. Izbor i učestalost primjene određene metode ovisi ponajprije o stupnju usvojenosti pojedine tehnike bacanja, ali i o cilju rada, dobi i stupnju treniranosti vježbača.

Učenje se vrši postepeno, te je uobičajeno tehniku bacanja prvo uvježbavati u

- a) **neborbenim uvjetima**, a nakon toga i u
- b) **uvjetima sličnim onima u borbi**, te konačno i u
- c) **uvjetima istim onima u borbi**

Premda je teško precizno razlučiti specifične judo metode prema navedenom kriteriju, pretpostavka je da se tehnika u neborbenim uvjetima uči i usavršava u kontroliranim, tj. povoljnim uvjetima uz uglavnom pasivnog suvježbača, dok se s druge strane svrstavaju metode kojima se uči tehnika u situacijama koje su slične onima u judo borbi. Potrebno je naglasiti i da pri učenju i vježbanju pojedinih tehnika bacanja nije moguće primijeniti sve specifične metodске postupke.

#### a) Vježbanje u neborbenim uvjetima

Učenje tehnike u neborbenim uvjetima se može prakticirati bez suvježbača ili uz pomoć partnera.

Vježbanje bez suvježbača, tzv.

1. *Tendoku renshu*, provodi se s ciljem uvježbavanja specifičnih pokreta pojedinih bacanja, a može se izvoditi bez pribora za vježbanje, ili pak uz određene rekvizite (najčešće gumene trake). Obično se takve vježbe rade tijekom uvodno-pripremnog dijela treninga.

Vježbanje sa suvježbačem u neborbenim uvjetima moguće je provoditi kroz više specifičnih metodskih postupaka:

2. *Uchi komi* - višestruko ponavljanje prve dvije faze tehnike bacanja (kuzushi i tsukuri)
3. *Kake ai* – Nakon određenog broja uchi komija ili pushi garija (obično 5-10) slijedi izvedba tehnike u cjelini s bacanjem
4. *Nage komi* - uzastopna izvedba cjelovite tehnike uz bacanje
5. *Butsukari geiko* - višestruko ponavljanje prve dvije faze tehnike bacanja (kuzushi i tsukuri) uz doziran suvježbačev otpor.

Metodski postupak *uchi komi* je vjerojatno najpopularnija metoda učenja judo tehnike. Osnovni joj je cilj usvajanje prve dvije faze tehnike bacanja (kuzushi i tsukuri) u mjestu i kretanju, a obilježava ga veliki broj ponavljanja - iteracija. Nakon što je tehnika dobro savladana, cilj *uchi komija* može biti i povećanje motoričkih sposobnosti reguliranjem brzine i trajanja izvođenja, te otpora koji pruža uke. Metoda *kake ai* se nadovezuje na uchi komi, tako što se nakon nekoliko uzastopnih ponavljanja *uchi komija* izvede cjelovita tehnika s bacanjem. Metoda *nage komi* spada u naprednije metodске postupke, a podrazumijeva uzastopno izvođenje cjelovitih tehnika bacanja. Poželjno ju je primijeniti tek nakon što se tehnika bacanja potpuno savladala.

Sve navedene metode prvenstveno služe da se tehnike bacanja savršeno savladaju i automatiziraju u kontroliranim (povoljnim) uvjetima u kojima nije predviđen otpor suvježbača. Naime, osnovno pravilo je da se tehnika prvo uči polako i precizno uz što manju primjenu snage. Nakon toga,

moguće je povećavati brzinu izvedbe, a tek na kraju dopušteno je upotrebljavati snagu pri realizaciji tehnike. U protivnom tehnika će se pogrešno naučiti i takva automatizirati, pa će greške biti nemoguće ispraviti.

Metodski postupak *butsukari geiko* je na neki način prijelazna metoda od vježbanja juda u neborbenim uvjetima, ka vježbanju u uvjetima sličnim onima u borbi. Naime, taj postupak obilježava vježbanje *uchi komia*, ali uz ukeov dozirani otpor. Na taj način se judaš postepeno prilagođava situacijama koje se događaju u borbi, odnosno situacijama gdje se protivnik brani svim dopuštenim sredstvima.

### **b) Vježbanje u uvjetima sličnim onima u borbi**

Vježbanje i usavršavanje tehnika bacanja u uvjetima sličnim onima u borbi moguće je primjenom različitih specifičnih metodskih postupaka:

6. *Yaku soku geiko* - vježbanje tehnike u kretanju svim smjerovima bez otpora suvježbača
7. *Sute geiko* - vježbanje tehnike u kretanju svim smjerovima s kvalitetnijim suvježbačem
8. *Randori* - kontrolirana borba
9. *Kakari geiko* - borba s više partnera naizmjenično

Osnovni cilj primjene specifične metode *yaku soku geiko* je vježbanje i usavršavanje TE-TA elemenata judo borbe u stojećem položaju (*tachi waza*). Ta metoda zahtijeva suradnju torija i ukea, u kojoj uke ne pruža otpor toriju već ga prati i prilagođava se njegovom kretanju. Dakle, tehnike koje su se usvojile vježbanjem u mjestu moraju se podići na višu razinu vježbanjem u kretanju, ali uz još uvijek „kontrolirane“ uvjete bez većeg otpora protivnika. Metoda *sute geiko* slična je prethodnoj, samo što postoji razlika u znanju i kvaliteti između ukea i torija. Dakle, kvalitetniji borac pomaže onom slabijem savjetima, ali i vlastitim kretanjem na neki način namješta svoje tijelo u optimalnu poziciju iz koje ga slabiji borac može baciti. Na taj način manje kvalitetan vježbač lakše i brže usvaja načela i principe juda.

*Randori* je najčešće primjenjivana specifična metoda u treningu vrhunskih judaša, kojom se usavršava tehnika u uvjetima sličnim onima u borbi, kako u parteru (*ne waza*) tako i u stojećem položaju (*tachi waza*). Kako je naglašeno u prethodnom potpoglavlju, *randori* je vrlo blizak stvarnoj borbi, ali se od nje ipak značajno razlikuje. Osnovna razlika je što osnovni cilj *randoria* nije pobijediti protivnika, već usavršavati tehniku u okolnostima koje su slične borbenima. Dakle, kroz *randori* je bitno vježbati tehniku isprobavajući nove varijante i upražnjavajući one već prokušane bez straha od poraza. *Randori* bi trebalo raditi sa raznovrsnim protivnicima, različitim po visini, masi, znanju, gardu, itd.



Metodski postupak *kakari geiko* podrazumijeva borbu s više protivnika koji se izmjenjuju jedan za drugim u različitim ulogama. Osnovni cilj te metode (kao uostalom i *randoria*) nije pobjeda, već usavršavanje tehnike u uvjetima velikog zamora. Stoga navedena metoda ima veliki značaj u pripremi boraca za dugotrajna i iscrpljujuća natjecanja, gdje se u velikom broju borbi izmjenjuju protivnici različitih karakteristika.

### **c) Vježbanje u uvjetima istim onima u borbi**

10. *Shiai* - borba u natjecateljskim uvjetima je završna faza učenja i usavršavanja tehnika bacanja. Tehnika koju nije moguće realizirati u stvarnoj borbi za natjecatelja nema nikakvu vrijednost, stoga je potrebno tehniku naučenu i uvježbanu ranije opisanim metodskim postupcima isprobavati u uvjetima realne borbe. Važno je istaknuti da je pritom potrebno simulirati uvjete koji vladaju na pravom natjecanju (vrijeme, trajanje, suci, proglašavanje pobjednika...). Za razliku od ranije navedenih metoda, kod *shiai*a je sve podređeno pobjedi. Ta metoda se obično primjenjuje u prednatjecateljskom i natjecateljskom periodu, a ima za cilj kontrolu stanja treniranosti, ali i prilagodbu boraca na natjecateljske uvjete.

## 4. SPECIFIČNI METODSKI POSTUPCI PODUČAVANJA TEHNIKE KOSHI GURUMA

### TENDOKU RENSHU



Slika 1.

Slika 2.

Slika 3.

Prva faza prilikom podučavanja tehnike je tendoku rensu odnosno vježbanje bez partnera. Uvježbava se povlačenje ruku u smjeru bacanja. Desnu ruku tori drži pokraj glave, a lijevu ispred lica (Slika1.). Nakon toga se uvježbava postavljanje tijela u odnosu na zamišljenog protivnika (Slika 2.). Završni dio je rotacija tijela i ruku kojim se uvježbava pokret prije samog bacanja (Slika 3.).

### UCHI KOMI



Slika 4.

Slika 5.

Druga faza je uchi komi koji je zapravo jednak prvoj fazi ali se sada vježba sa partnerom. Sastoji se od dva dijela, a to su kuzushi i tsukuri. Kuzushi je narušavanje protivnikove

ravnoteže te možda i najvažnija komponenta pri izvođenju tehnika. Bez dobrog i kvalitetnog kuzushija vrlo je teško baciti protivnika jer u tom slučaju ostaje čvrst i stabilan. Kada radimo kuzushi rukama povlačimo protivnika u smjeru gdje ga želimo baciti (u ovom slučaju prema naprijed). Smjer bacanja određujemo prema ukeu odnosno onom na kome se izvodi tehnika (Slika 4). Drugi dio uchi komija je tsukuri odnosno postavljanje tijela torija u odnosu na ukea. U tom dijelu kod tehnike koshi guruma okrećemo leđa. Dominantnu ruku stavljamo ukeu oko vrata dok drugu ruku držimo za rukav i izvlačimo ispred sebe. Treba paziti da između trupova torija i ukea nema prostora, dok s nogama radimo polučučanj.(Slika 5).

## BUTSUKARI GEIKO

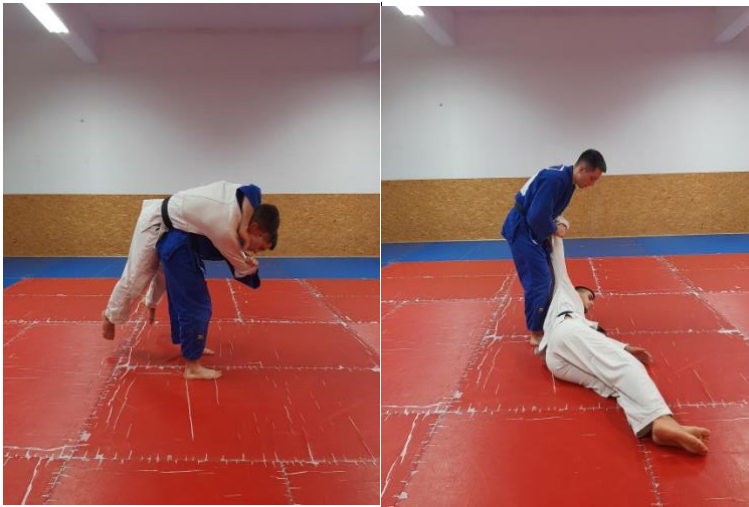


Slika 6.

Slika 7.

Treća faza je butsukari geiko odnosno uchi komi sa otporom. U ovoj fazi zapravo ponavljamo prethodnu ali još dodajemo otpor. Dok tori izvodi uchi komi na ukeu, treća osoba pridržava ukea i tako stvara otpor. Ovdje se želi postići da tori bez obzira na otpor uspije ukea dovesti u neravnotežu još snažnijim kuzushijem (Slike 6. i 7.).

## NAGE KOMI



Slika 8.

Slika 9.

Iduća faza je nage komi odnosno bacanje. Na već ranije objašnjeni uchi komi nadodaje se pushi gari odnosno podizanje partnera od tla te kake odnosno samo bacanje. Pushi gari izvodimo tako da ispravimo noge koje su bile u polučučnju i tako dižemo partnera od tla. Samo bacanje izvodimo jakom rotacijom u kukovima i trupu te povlačenjem rukama što je vidljivo na Slikama 8. i 9.

## UCHI KOMI U KRETANJU



Slika 10.

Slika 11.

Slika 12.

Iduća faza je uchi komi u kretanju. Prije svega judaš se mora znati pravilno kretati. Dominantna noga uvijek stoji ispred, a stopala „klize“ po strunjači i ne smiju se odvajati. Kroz kretanje tori pokušava dovesti ukea u što bolju situaciju za ulazak te „hvata“ pravi trenutak izvođenje uchi komija. Kod kretanja prije napadanja koshi gurume najbolje bi bilo navlačiti ukea u svoju desnu stranu jer tako smanjujemo put okretanja leđa (Slike 10.,11., i 12.).

## YAKU SOKU GEIKO



Slika 13.

Slika 14.

Sljedeća faza pri metodičkom uvježbavanju koshi gurume je yaku soku geiko odnosno nage komi u slobodnom kretanju. Tori u kretanju baca protivnika u što povoljnijem trenutku. Poželjno je da tori izazove reakciju kod ukea tako da ga odgurne i izazove njegovu reakciju prema naprijed. Tada je dobar trenutak za napasti koshi gurumu. Potrebna je što brža izvedba pokreta uchi komija koja se može postići velikim brojem ponavljanja i automatiziranjem pokreta. Kod ove tehnike je bitno da torijevi kukovi budu ispod ukeovih da ga može što lakše dignuti od tla, trup se što brže rotira, a ruke vuku prema naprijed u smjeru bacanja (Slike 13. i 14.).

## SUTE GEIKO



Slika 15.

Slika 16.

Slika 17.

Sute geiko je iduća faza. To je također nage komi u slobodnom kretanju ali s dva judaša različite kvalitete. Ova faza je bitna jer se izvođenje tehnike sa kvalitetnijim judašem može razlikovati od izvođenja tehnike sa manje kvalitetnim. Kvalitetniji judaš će se bolje kretati i dati bolju reakciju pri napadu torija. Tako će tori kvalitetnije uvježbati izvođenje tehnike (Slike 15.,16. i 17.).

## RANDORI



Slika 18.

Slika 19.

Slika 20.

Sljedeća faza je randori odnosno uvježbavanje tehnike u okolnostima sličnima onim u borbi. Ova faza je kompleksna jer već od same borbe za gard tori mora razmišljati kakav mu gard najviše odgovara za izvođenje tehnike koshi guruma (Slike 18 i 19.). Mnogo je teže plasirati tehniku jer uke sada pruža maksimalan otpor. Samo točno i kvalitetno izvođenje svih ranijih komponenata može dovesti do bacanja (Slika 20.).

## KAKARI GEIKO



Slika 21.

Slika 22.

Slika 23.

Predzadnja faza je kakari geiko odnosno randori sa više protivnika. Kakari geiko se radi tako da se više protivnika izmjenjuje na toriju. Bitno je raditi randori sa što više različitih protivnika jer se svaki protivnik razlikuje po stilu borbe, visini, duljini ekstremiteta, snazi, itd. Sve to utječe na izvođenje tehnike i zbog toga se uvježbavanje tehnike mora raditi sa različitim protivnicima iz različitih situacija (Slike 21., 22., i 23.).

## SHIAI



Slika 24.



Slika 25.

Slika 26.

Posljednja faza je borba u natjecateljskim uvjetima (shiai). U ovoj fazi se simuliraju uvjeti kao na natjecanju. Ponekad, osobito kod mlađih dobnih kategorija, odnosno neiskusnijih boraca, sudac, tj. trener može ukazivati na greške koje rade judaši tijekom borbe (nepravilni hvatovi, kretanja i sl.). Također, borilište ograničava prostor za kretanje. Svakako, ulogu ima i psihološki segment koji može utjecati na izvedbu judaša (trema). Kako izgleda shiai vidljivo je na Slikama 24., 25. i 26.



## 5. SPECIFIČNI METODSKI POSTUPCI PODUČAVANJA TEHNIKE SODE TSURIKOMI GOSHI

### TENDOKU RENSHU



Slika 27.

Slika 28.

Kod tehnike sode tsurikomi goshi, tendoku renshu (vježbanje bez partnera) se izvodi tako da tori zamišlja da drži ukea za rukave te ga navlači prema sebi. Desna noga je ispred, desna ruka stoji pokraj glave dok lijeva ruka stoji ispred torija pod kutem od 90 stupnjeva (Slika 27.). Nakon toga tori okreće leđa, spusti se u blagi polučučanj te nagne trup prema naprijed. Desnu ruku ispruža, dok lijevu i dalje drži savijenom (Slika 28.).

## UCHI KOMI



Slika 29.

Slika 30.

Slika 31.

Druga faza je uchi komi koji se sastoji od kuzushija i tsukuriya. Kod ove tehnike tori hvata ukea za rukave te ga povlači prema naprijed (smjer se gleda prema ukeu) i dovodi ga u neravnotežu). Tori desnu ruku gura u lijevu stranu, dok lijevu ruku povlači prema sebi (Slike 29. i 30.). Nakon toga okreće leđa i čvrsto zateže ukeove ruke. Mora biti potpuni kontakt između torijevih leđa i ukeovih prsiju. Tori se spušta u polučučanj da bi kasnije lakše podignuo ukea od tla (Slika 31.).

## BUTSUKARI GEIKO



Slika 32.

Slika 33.

Slika 34.

Treća faza je butasukari geiko to jest uchi komi sa otporom. Dok tori izvodi uchi komi treća osoba pridržava ukea s leđa držeći ga za pojas i kimono i tako stvara otpor. Sada tori mora upotrijebiti veću silu da bi uspio napraviti uchi komi. Ovakvim otporom želimo da tori bez obzira na otpor (jer će ga imati i u borbi) napravi kvalitetan uchi komi (Slike 32.,33., i 34.).

## NAGE KOMI



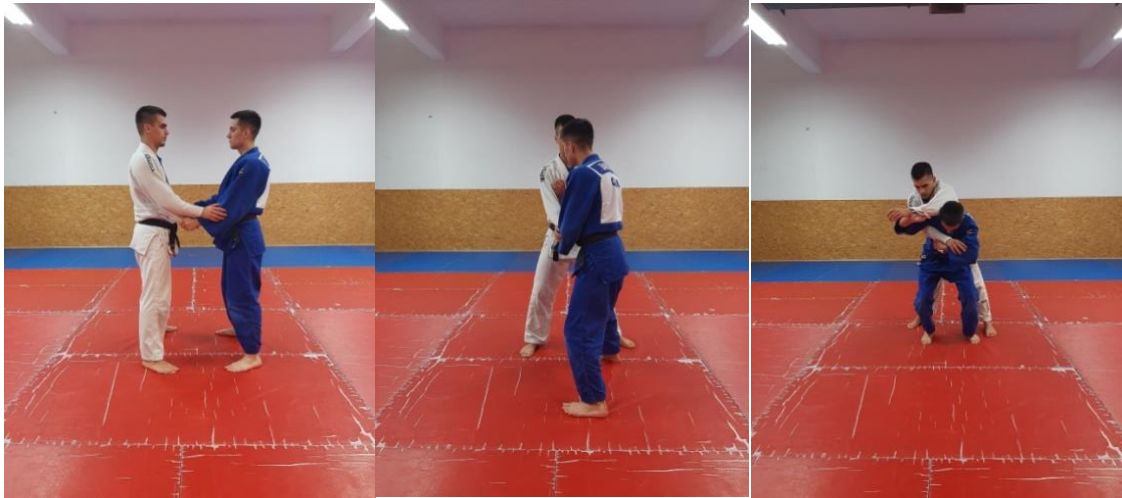
Slika 35.

Slika 36.

Slika 37.

Nage komi odnosno bacanje je sljedeća faza. Na uchi komi koji se sastoji od kuzushija i tsukurija nadodaju se pushi gari i kake (podizanje ukea od tla te bacanje). Najbitniji elementi u ovoj fazi (nakon kvalitetnog uchi komija) su podizanje ukea od tla tako što tori ispruži noge koje su bile u polučučnju, brza rotacija u kukovima i trupu te povlačenje rukama u smjeru bacanja (Slike 35.,36., i 37.).

## UCHI KOMI U KRETANJU



Slika 38.

Slika 39.

Slika 40.

Iduća faza je uchi komi u kretanju. Prije izvođenja svih dosadašnjih komponenti dodajemo kretanje. Bitno je da prije samog napada tehnike sode tsurikomi goshi, tori odgurne ukea i time izazove njegovu reakciju prema naprijed odnosno prema smjeru bacanja tehnike. Tako će toriju biti mnogo lakše izvesti tehniku jer će već sama inercija vući protivnika u smjeru bacanja i morat će upotrijebiti puno manje sile (Slike 38.,39 i 40.).

## YAKU SOKU GEIKO



Slika 41.

Slika 42.

Yaku soku geiko (nage komi u slobodnom kretanju) je iduća faza. Na maloprije spomenuti uchi komi u kretanju nadodaje se nage komi. Opet je jako bitno da tori izazove reakciju promjene smjera kod ukea, da su kukovi niže od ukeovih, te da ruke povlače u smjeru bacanja. Kod samog bacanja ponovno je bitna rotacija kukova i trupa (Slike 41. i 42.).

## SUTE GEIKO



Slika 43.

Slika 44.

Slika 45.

Sute geiko je također nage komi u slobodnom kretanju ali ovaj puta sa ukeom različite kvalitete. Bitno je da se tehnika uvježbava i s kvalitetnijim partnerima jer oni imaju kvalitetniji gard, kretanje i reakcije, te se na taj način tehnika uči brže. Sa takvim judašima se može steći puno bolji osjećaj za pravi trenutak napada i postići bolje izvođenje bacanja (Slike 43.,44.,45.).

## RANDORI



Slika 46.



Slika 47.



Slika 48.



Slika 49.



Slika 50.

Randori (sparring) je iduća faza u kojoj uvježbavamo izvođenje tehnike u borbenoj situaciji. Prije svega je bitno doći do dobrog garda i nakon borbenog kretanja odgurnuti protivnika (Slike 46. i 47.) da bi izazvali njegovu reakciju da krene prema naprijed. Tada je dobra situacija za bacanje (nage komi) tehnike sode tsurikomi goshi (Slike 48., 49. i 50.).

## KAKARI GEIKO



Slika 51.

Slika 52.

Slika 53.

Kakari geiko je randori (prijašnja faza) samo sa više protivnika. Bitno je raditi randori sa što više različitih protivnika jer se možemo susresti sa protivnicima koji koriste različite gardove, drugačije su konstitucije, motoričkih sposobnosti, itd. Sode tsurikomi goshi je lakše izvoditi na protivnicima koji su viši od nas ili makar slične visine. Protivnike niže tjelesne građe je mnogo teže baciti ovu tehniku. Kakari geiko se radi na način da se više protivnika izmjenjuje na toriju koji radi cijelo vrijeme(Slike 51.,52.,53.).

## SHIAI



Slika 54.

Slika 55.

Slika 56.

Posljednja faza je randori u natjecateljskim uvjetima (shiai). Želimo dobiti dojam borbe na natjecanju. U takvim uvjetima imamo smanjen prostor za kretanje jer se nalazimo u borilištu te trener u takvim situacijama može najbolje detektirati greške u tehničko-taktičkom ponašanju borca. Također treba uzeti u obzir i psihološke aspekte koji se događaju na natjecanju, a mogu bitno narušiti izvedbu judaša (Slike 54.,55., i 56.).



## 6. SPECIFIČNI METODSKI POSTUPCI PODUČAVANJA TEHNIKE O GOSHI

### TENDOKU RENSHU



Slika 57.

Slika 58.

Slika 59.

Tendoku rensu je uvježbavanje tehnike bez para. Prvo rukama zauzmemo poziciju kao da smo uhvatili gard za izvođenje tehnike o goshi (Slika 57.). Zatim okrećemo leđa, idemo u polučučanj te blago nagnemo trup unaprijed (Slika 58.). Završni dio je rotacija trupa i ruku (Slika 59.).

### UCHI KOMI



Slika 60.

Slika 61.

Uchi komi se sastoji od kuzushija i tsukurija. Kuzushi je narušavanje protivnikove ravnoteže. Kod o goshija desna ruka ide ispod ukeove te se hvata između lopatica, dok je

lijeva ruka na rukavu i podižemo je unaprijed ispred svog lica (Slika 60.). Tsukuri je postavljanje vlastitog tijela u optimalan položaj u odnosu na ukea. Kada izvodimo o goshi okrećemo leđa, kuk izbacujemo malo izraženije u stranu te svojim rukama vučemo prema naprijed. Između trupa torija i ukea ne smije biti prostora, dok noge idu u polučučanj (Slika 61.).

## BUTSUKARI GEIKO



Slika 62.

Slika 63.

Ova faza je jednaka prethodnoj, ali se nadodaje otpor. Treća osoba s leđa pridržava ukea za pojas i kimono dok tori izvodi uchi komi. Ovdje je bitno da tori izvede snažan kuzushi odnosno izbacivanje protivnika iz ravnoteže jer ima snažan otpor. U ovoj fazi tori se privikava na otpor ukea koji će biti prisutan i u borbi (Slike 62. i 63.).

## NAGE KOMI



Slika 64.

Slika 65.

Slika 66.

Na prvoj slici može se vidjeti kako se desna ruka i rame koji su iza ukeovih leđa podižu i povlače ukeu prema naprijed (Slika 64.). Nakon toga slijedi tsukuri odnosno postavljanje tijela te se može uočiti da je torijev desni kuk izbačen u stranu, a noge u polučučnju (Slika 65.). Na kraju ispravljamo noge, eksplozivno rotiramo trup i ruke te prebacujemo ukeu preko kuka i bacamo ga na tlo (Slika 66.).

## UCHI KOMI U KRETANJU



Slika 67.

Slika 68.

Slika 69.

Najbolja situacija za napasti o goshi iz kretanja je ako ukeu pokrenemo u našu desnu stranu jer tada već dolazimo u situaciju da nam je iza leđa. Desnu nogu stavljamo između ukeovih, a zatim nadodajemo i lijevu. Rukama izvlačimo ukeu u smjeru bacanja, te idemo u polučučanj (Slike 67., 68., i 69.).

## YAKU SOKU GEIKO



Slika 70.

Slika 71.

Yaku soku geiko je nage komi (bacanje) u slobodnom kretanju. Torijeva desna ruka je između ukeovih lopatica, dok je lijeva na rukavu. I kod tehnike o goshi najbolje bi bilo da ukea kroz kretanje tori navlači u desnu stranu. Kada se odluči napasti o goshi, tori prvo desnu nogu stavlja između ukeovih te ga rukama povlači prema sebi. Zatim nadodaje lijevu nogu i snažnom rotacijom u kukovima, trupu i rukama baca ukea na tlo (Slike 70. i 71.).

## SUTE GEIKO



Slika 72.

Slika 73.

Sute geiko je jednak prethodnoj fazi, ali se tehnika izvodi sa judašem drugačije kvalitete. Ako tori uvijek vježba tehniku sa judašem slabije kvalitete, imati će problema sa izvođenjem tehnike ako se susretne sa kvalitetnijim judašem na natjecanju. Stoga je bitno

da i na treningu uvježbava tehniku sa kvalitetnijim borcima jer daju drugačiju reakciju nego manje kvalitetni (Slike 72. i 73.).

## RANDORI



Slika 74.

Slika 75.

Slika 76.

Kada se tehnika uvježbava u randoriju odnosno borbi moraju se točno i kvalitetno izvesti svi dijelovi tehnike jer sada uke pruža maksimalan otpor. Već od primanja garda tori mora razmišljati iz kojeg bi najlakše mogao plasirati o goshi. Nakon toga kroz kretanje treba dovesti ukea u što povoljniji položaj za napad tehnike, te onda napasti o goshi (Slike 74., 75. i 76.).

## KAKARI GEIKO



Slika 77.

Slika 78.

Slika 79.

Kakari geiko je randori sa više protivnika. Nekoliko protivnika se izmjenjuje dok tori radi cijelo vrijeme. Ovdje se tori mora brzo prilagođavati na različite protivnike i njihove stilove borbe. Također, tori cijelo vrijeme radi pa se umara, dok se protivnici izmjenjuju (Slike 77.,78. i 79.).

## SHIAI



Slika 80.

Slika 81.

Slika 82.

Shiai je randori u natjecateljskim uvjetima i razlikuje se od običnog randoria na treningu jer je u ovom slučaju zbog borilišta ograničen prostor za kretanje, te se borba prekida nakon ippona. Također, sudac prati na moguće nepravilnosti tijekom borbe (Slike 80.,81., i 82.). To je najzahtjevnija metoda učenja i usavršavanja pojedine tehnike bacanja.

## **7. ZAKLJUČAK**

U ovom radu je prikazan metodski postupak učenja i usavršavanja 3 bočne tehnike bacanja u judu. Poseban naglasak je dan na specifične judo metode, gdje je uz opis pojedine metode zorno prikazan način provedbe na treningu. Također, objašnjen je redoslijed primjene pojedinih metoda koji slijedi princip postupnosti, što daje značajan praktični značaj ovom radu.

## 8. LITERATURA

1. Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Abel internacional, Split.
2. Kuleš, B. (1990) Judo. Zagreb: Sportska tribina
3. Kuleš, B. (2008.): Trening judaša. Kugler, Zagreb
4. Sertić, H. (2004): Osnove boričkih sportova – judo, karate, hrvanje. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.