



PLAN I PROGRAM RADA ZA UČENJE DŽUDO KATE

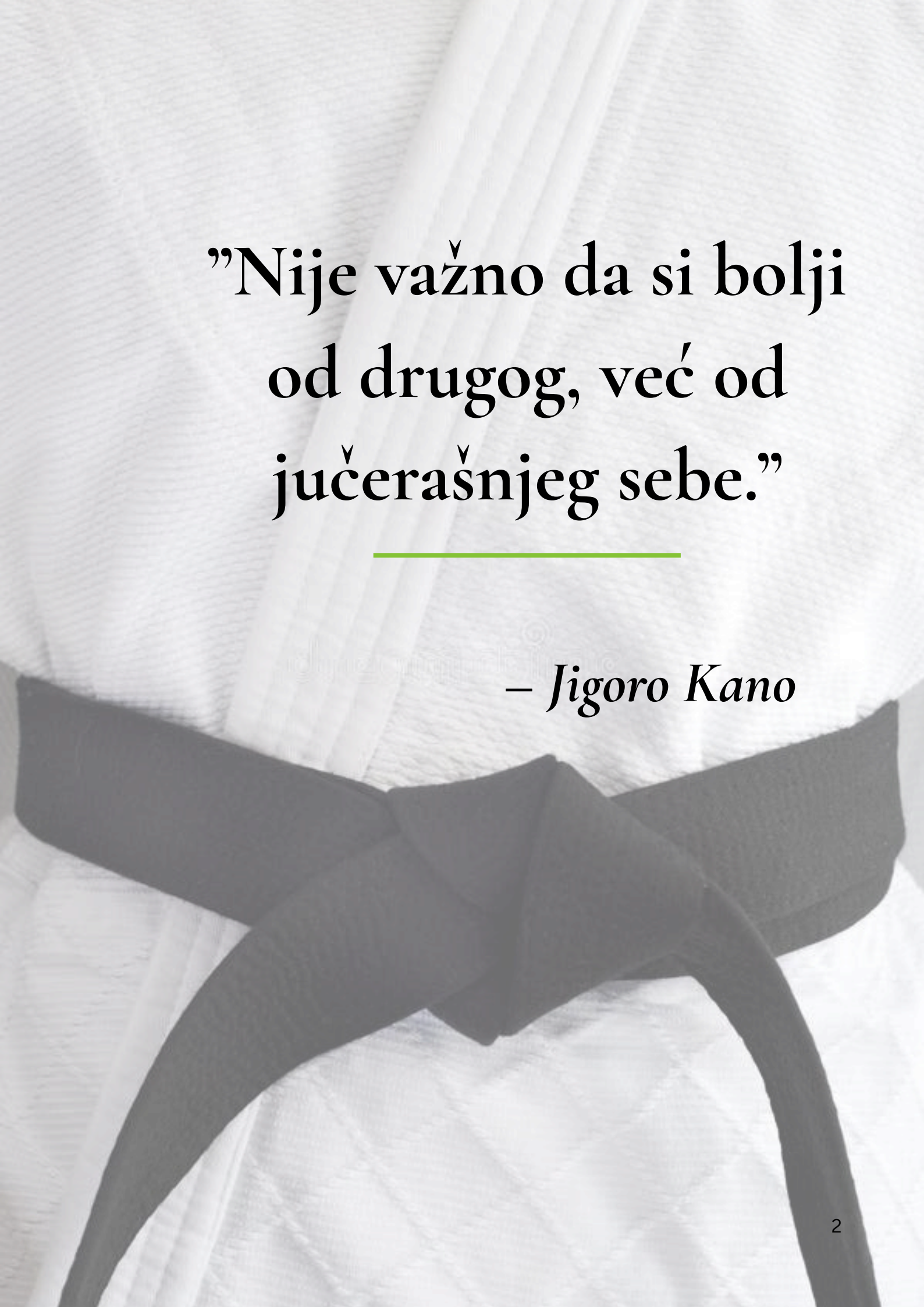
Kodomo No Kata

Nage No Kata

Adapted Nage No Kata



Co-funded by
the European Union



”Nije važno da si bolji
od drugog, već od
jučerašnjeg sebe.”

– *Jigoro Kano*

O OVOM PRIRUČNIKU

Materijal je zasnovan na znanjima i iskustvima stečenim tokom **Erasmus+ projekta mobilnosti sportskog osoblja “Različite sposobnosti-jednake mogućnosti”** u džudo klubu „Institut za džudo i džudo kate“ u Ljubljani u Sloveniji, kao i na praktičnom radu u okviru džudo kluba „Sensei-IN“ iz Sombora.

Tokom mobilnosti učesnici su kroz **program posmatranje rada organizacije** imali priliku da steknu teorijska i praktična znanja iz oblasti: Nage no Kate, Adapted Judo Nage no Kate i Kodomo no Kate. Razmena iskustava sa stručnjacima iz organizacije domaćina omogućila je usvajanje savremenih metodičkih pristupa učenju i podučavanju kata, kao i njihovu primenu u radu sa različitim grupama vežbača.

ZAHVALNICA

Zahvaljujemo klubu domaćinu „SIJJK“ i njegovom predsedniku Robertu Kojcu na nesebično podeljenom znanju, stručnoj podršci i srdačnom gostoprimstvu.

PODACI O PROJEKTU

	Naziv projekta:	Različite sposobnosti – jednake mogućnosti (ERASMUS+ mobilnost sportskog osoblja- job shadowing)
	Broj ugovora:	2025-1-RS01-KA182-SPO-000302113
	Nosilac projekta:	Džudo klub „Sensei-IN“, Sombor, Srbija
	Organizacija domaćin:	Klub „Slovenski institut za džudo i džudo kate“, Ljubljana, Slovenija

AUTOR

Sajonela Krga

Master fizičkog vaspitanja i sporta
IV DAN
predsednica DŽK “Sensei-IN” iz Sombora



Projekat „Različite sposobnosti-jednake mogućnosti“ finansiran sredstvima Evropske unije. Izražena stanovišta predstavljaju isključivo stanovišta autora i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Fondacije Tempus. Ni pod kojim uslovima se Evropska unija ni davalac namenskih bespovratnih sredstava ne mogu smatrati odgovornima za njihovu sadržinu.

1 UVOD



Ovaj trenažni plan izrađen je kao rezultat učenja na Erasmus+ projektu mobilnosti sportskog osoblja „Različite sposobnosti – jednake mogućnosti“, sa ciljem da trenerima, sportskim radnicima i drugim stručnjacima pruži praktične smernice za planiranje, organizaciju i realizaciju treninga obučavanja tri različite džudo kate, koje se primenjuju na samom početku trenažnog rada u ovoj oblasti džudoa:

- **Kodomo-no-Kata** namenjenu početnicima i mlađim uzrastima, kao uvod u osnovne principe i tehniku džudoa;
- **Nage-no-Kata** kao osnovnu Kodokan katu bacanja, koja sistematski prikazuje principe izvođenja svih pet grupa bacačkih tehnika i predstavlja nezaobilazan deo tehničkog usavršavanja džudista.
- **Adapted Nage-no-Kata (Ne-shisei)** prilagođenu osobama sa invaliditetom, koji katu izvode sa kolena ili iz sedećeg položaja, uz očuvanje suštine i principa originalne Nage-no-Kate.

Plan i program predstavlja praktičan vodič namenjen trenerima. Treneri ga mogu prilagoditi ciljevima treninga, uzrastu, iskustvu i individualnim mogućnostima svojih vežbača.

Prema koncepciji Džigora Kana, osnivača džudoa, u Kodokanu su razvijena četiri osnovna načina učenja džudoa: **1. Randori** (slobodno vežbanje), **2. Kata** (forma), **3. Kogi** (lekcija, podučavanje), **4. Mondo** (dijalog).

ŠTA JE KATA?

Kata, što doslovno znači „forma“ ili „oblik“, predstavlja tradicionalni način očuvanja i prenošenja osnovnih principa džudoa. Vežba se prema unapred utvrđenom skupu tehnika, koje su kroz istoriju jasno definisane i izvode se precizno, prema utvrđenoj formi i ceremonijalu u potpunoj usklađenosti sa partnerom.

Pravilno izvođenje kate zahteva dosledno poštovanje tehničkih principa, propisane forme i ceremonijala, uz kontrolisano izvođenje koje verno oslikava duh borbe, kao i potpunu mentalnu i fizičku angažovanost oba vežbača.

Kroz vežbanje kate džudisti usvajaju osnovne principe džudo tehnika, razvijaju biomehaniku pokreta, koordinaciju, ravnotežu, osećaj za distancu i vreme izvođenja, kontrolu tela, kao i koncentraciju, disciplinu, međusobno poverenje i poštovanje partnera. Kao jedan od temelja tradicionalnog džudoa, kata obezbeđuje očuvanje i prenošenje njegovih tehničkih i vrednosnih principa sa jedne generacije džudista na drugu.

SVRHA KATA

- ✓ Očuvanje tradicije džudoa
- ✓ Razumevanje principa izvođenja džudo tehnika
- ✓ Unapređenje tehničkih i motoričkih sposobnosti
- ✓ Razvoj koncentracije i discipline
- ✓ Razvoj međusobnog poverenja i poštovanja partnera



NAPOMENA

Iako džudo kata još uvek nije deo programa Olimpijskih igara, takmičenja u katama organizuju se pod okriljem Evropske džudo unije (EJU) i Međunarodne džudo federacije (IJF) za kadete, juniore i seniore, a od 2024. godine, pod okriljem EJU i za osobe sa invaliditetom. Time je takmičenje u katama postalo dostupno znatno većem broju džudista, bez obzira na njihove sposobnosti.

2

PRINCIPI UČENJA KATE

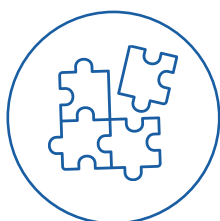


Učenje kate treba organizovati postepeno, od jednostavnijih ka složenijim zadacima, uz stalno poštovanje tehničkih principa, bezbednosti i individualnih mogućnosti vežbača.

Bez obzira da li je reč o Nage-no-Kati, Adapted Nage-no-Kati ili Kodomo-no-Kati, osnovni metodički principi ostaju isti.



Kata se usvaja korak po korak. Najpre se uče osnovni položaji, kretanje Torija i Ukea, pravilno držanje tela i pravilno padanje (ukemi), zatim pojedinačne tehnike, a tek nakon toga njihovo povezivanje u celine i serije.



Nove tehnike nadovezuju se na prethodno usvojena znanja i pokrete. Vežbači lakše usvajaju novu tehniku ukoliko je povežu sa već poznatim elementima. Redovno ponavljanje i pravilno povezivanje naučenog ključno je za sigurno i kvalitetno izvođenje kate.



SAVET ZA TRENERE

Preporučuje se da treneri koji žele da u svoju trenažnu praksu uvedu postepeno i sistematsko učenje kate, od samog početka rada sa početnicima primenjuju program Kodomo-no-Kate (kate za decu).

Na taj način vežbači kroz jasno definisane sadržaje postepeno usvajaju osnovne elemente neophodne za kasnije učenje složenijih kata.

O programu Kodomo-no-Kate biće više reči u nastavku.

3 ORGANIZACIJA TRENINGA



Trening se organizuje u skladu sa ciljevima treninga, uzrastom, iskustvom i individualnim sposobnostima vežbača. Sadržaj, obim i intenzitet rada prilagođavaju se vrsti kate, nivou znanja i sposobnostima učesnika.

Bez obzira da li je reč o Kodomo no Kati, Nage no Kati ili Adapted Nage no Kati, **osnovna struktura treninga** ostaje ista i sastoji se od:



1. PRIPREMNI I UVODNI DEO (priprema organizma za rad)



2. GLAVNI DEO (učenje ili usavršavanje sadržaja)



3. ZAVRŠNI DEO (smirivanje organizma, analiza i evaluacija)

Obzirom da je u većini džudo klubova u Srbiji trenažni proces pretežno usmeren na randori i takmičarske borbe, učenje kate ne mora biti organizovano kao poseban trening. U praksi se veoma efikasnim pokazalo izdvajanje 10–15 minuta na kraju glavnog dela redovnog treninga za sistematsko učenje i usavršavanje kate.

Takav pristup omogućava kontinuitet rada bez značajnijih izmena postojećeg programa treninga, a istovremeno doprinosi razvoju tehničke preciznosti, koordinacije, osećaja za ravnotežu, pravilnog kretanja i razumevanja osnovnih principa džudoa.



NAPOMENA

Pojedini elementi kate, kao što su kretanje, okreti, spuštanje u položaj na kolenima-ustajanje u stojeći stav, pravilno držanje tela, ukemiji i osnovni obrasci kretanja partnera, ne moraju se učiti isključivo u okviru posebnog treninga kate.

Preporuka je da se elementi kate sistematski uključuju u pripremni i uvodni deo svakog treninga, kao deo vežbi za pripremu organizma za rad. Na taj način vežbači kroz svakodnevni trening postepeno usvajaju osnovne elemente potrebne za kasnije učenje kate.



4 PLAN UČENJA NAGE NO KATE



Nage-no-Kata se naziva Kata bacanja. Predstavlja osnovnu Kodokan katu kojom se sistematski prikazuju osnovni principi izvođenja bacačkih tehnika u džudou.

podeljena je u pet serija. Svaka serija obuhvata po jednu grupu bacačkih tehnika. U svakoj grupi su odabrane po tri tehnike koje na najbolji način predstavljaju osnovne principe izvođenja te grupe.

NAGE NO KATA				
1.TE-WAZA (ručne tehnike)	2.KOSHI-WAZA (bočne tehnike)	3.ASHI-WAZA (nožne tehnike)	4.MA-SUTEMI-WAZA (požrtvovane tehnike bacanja u napred)	5.YOKO-SUTEMI-WAZA (požrtvovane tehnike bacanja u stranu)
• Uki-otoshi • Seoi-nage • Kata-guruma	• Uki-goshi • Harai-goshi • Tsurikomi-goshi	• Okuri-ashi-harai • Sasae-tsurikomi-ashi • Uchi-mata	• Tomoe-nage • Ura-nage • Sumi-gaeshi	• Yoko-gake • Yoko-guruma • Uki-waza

Cilj Nage-no-Kate je da prikaže osnovne principe izvođenja bacačkih tehnika:

- NARUŠAVANJE RAVNOTEŽE (**KUZUSHI**),
- ULAZAK U TEHNIKU (**TSUKURI**) I
- IZVOĐENJE BACANJA (**KAKE**).



NAPOMENA METODIČKI MODEL OBRADJE TEHNIKE

Svaka tehnika (bilo Nage No kata ili Adapted Nage No kata) uči se prema sledećem redosledu:

- POČETNI POLOŽAJ I HVAT;
- KRETANJE (AYUMI-ASHI/TSUGI-ASHI);
- RASTOJANJE (MA-AI);
- KUZUSHI;
- TSUKURI;
- KAKE;
- UKEMI;
- ZAVRŠNI POLOŽAJ;
- IZVOĐENJE TEHNIKE U RITMU KATE.

Za detaljnije informacije o pravilnom izvođenju svih tehnika, uključujući opis pojedinačnih faza pokreta i tehničkih detalja, preporučuje se korišćenje publikacije Kodokan KATA Textbook- Nage-no-Kata, dostupna na sledećem linku:

[CLICK HERE](#)



Opšta priprema za učenje Nage-no-Kate

NEDELJA	TEME TRENINGA	VIDEO	SADRŽAJI TRENINGA
1.	Početak izvođenja kate: pozicioniranje Ukea i Torija, Reicho (način iskazivanja poštovanja)	 	- Rastojanje Ukea i Torija, položaj u odnosu na Shomen-a - Ritsurei (naklon iz stojećeg stava) - Zarei (naklon iz klečećeg stava)
2.	Početni položaji i kretanja	 	- Početni i položaji prilikom napada: -Shizen-hontai -Migi-shizen-tai - Pravci kretanja: -Ayumi-ashi -Tsugi-ashi (napred-nazad, u stranu i sa rotacijom)
3.	Rastojanje i pozicioniranje	 	- Ma-ai (Near, Semi-far, Far, Closed), - ulazak u kontakt - pozicioniranje Torija i Ukea.
4.	Kumi-kata i uloge Torija i Ukea	 	- standardni gard - promena strana - Ukeov napad - saradnja partnera - priprema za bacanje
5.	Ukemi i završni položaji u kati	 	- ukemi u kati - pozicioniranje nakon bacanja - bezbednost izvođenja

Učenje Nage-no-Kate

6.	Uki-otoshi	 	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
7.	Seoi-nage	 	Obrada tehnike prema metodičkom modelu

Napomena za korišćenje priručnika: U elektronskoj verziji priručnika svaka ikonica  predstavlja poveznicu ka zvaničnom Kodokan video-prikazu odgovarajuće tehnike. Za otvaranje videa potrebno je dva puta kliknuti na ikonicu. U štampanoj verziji isti video sadržaj dostupan je skeniranjem pripadajućeg QR koda.

NEDELJA	TEME TRENINGA	VIDEO	SADRŽAJI TRENINGA
8.	Kata-guruma	 	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
9.	Ponavljjanje Te-waza		- povezivanje svih tehnika grupe u jedinstvenu celinu uz odgovarajući ritam kate; - samostalno izvođenje cele serije; - analiza najčešćih tehničkih grešaka; - korekcija izvođenja;
10.	Uki-goshi	 	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
11.	Harai-goshi	 	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
12.	Tsurikomi-goshi	 	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
13.	Ponavljjanje Koshi-waza		- povezivanje svih tehnika grupe u jedinstvenu celinu uz odgovarajući ritam kate; - samostalno izvođenje cele serije; - analiza najčešćih tehničkih grešaka; - korekcija izvođenja;
14.	Okuri-ashi-harai	 	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
15.	Sasae-tsurikomi-ashi	 	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
16.	Uchi-mata	 	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
17.	Ponavljjanje Ashi-waza		- povezivanje svih tehnika grupe u jedinstvenu celinu uz odgovarajući ritam kate; - samostalno izvođenje cele serije; - analiza najčešćih tehničkih grešaka; - korekcija izvođenja;

NEDELJA	TEME TRENINGA	VIDEO		SADRŽAJI TRENINGA
18.	Tomoe-nage			Obrada tehnike prema metodičkom modelu
19.	Ura-nage			Obrada tehnike prema metodičkom modelu
20.	Sumi-gaeshi			Obrada tehnike prema metodičkom modelu
21.	Ponavljanje Ma-sutemi- waza			- povezivanje svih tehnika grupe u jedinstvenu celinu uz odgovarajući ritam kate; - samostalno izvođenje cele serije; - analiza najčešćih tehničkih grešaka; - korekcija izvođenja;
22.	Yoko-gake			Obrada tehnike prema metodičkom modelu
23.	Yoko-guruma			Obrada tehnike prema metodičkom modelu
24.	Uki-waza			Obrada tehnike prema metodičkom modelu
25.	Ponavljanje Yoko-sutemi- waza			- povezivanje svih tehnika grupe u jedinstvenu celinu uz odgovarajući ritam kate; - samostalno izvođenje cele serije; - analiza najčešćih tehničkih grešaka; - korekcija izvođenja;
Usavršavanje Nage-no-Kate				
26.	Izvođenje kompletne Nage No kate			- povezivanje svih pet grupa - kontinuitet izvođenja - ritam - pravilni prelazi - bezbednost izvođenja
27.	Usavršavanje izvođenja prema kriterijumima ocenjivanja			- realizam - fluidnost - tajming - preciznost - kontrola - korekcija tehničkih grešaka - izvođenje prema kriterijumima ocenjivanja

5

PLAN UČENJA ADAPTED NAGE NO KATE (NE-SHISEI)

Razvojem adaptiranog džudoa, osobama sa invaliditetom omogućeno je aktivno učešće u svim segmentima ovog sporta, uključujući takmičenja u borbama i izvođenju džudo kata.



Plan je zasnovan na istim metodičkim principima koji se primenjuju u učenju standardne Nage-no-Kate, uz prilagođavanja koja proizlaze iz funkcionalnih sposobnosti džudista.

U adaptiranom džudou izvode se prve tri serije Nage-no-Kate (Te-waza, Koshi-waza i Ashi-waza), pri čemu Tori tehnike izvodi iz klečećeg položaja ili sedećeg stava, u skladu sa svojim mogućnostima i važećim pravilima takmičenja.

Kod tehnika iz grupe nožnih tehnika (Ashi-waza), prilagođavanje se sastoji u tome da se, umesto izvođenja radnje nogom, ista radnja izvodi rukom, uz očuvanje osnovnog principa tehnike.

ADAPTED NAGE NO KATA (NE SHISEI)

1. TE-WAZA (ručne tehnike)	2. KOSHI-WAZA (bočne tehnike)	3. ASHI-WAZA (nožne tehnike)
• Uki-otoshi • Seoi-nage • Kata-guruma	• Uki-goshi • Harai-goshi • Tsurikomi-goshi	• Okuri-ashi-harai • Sasae-tsurikomi-ashi • Uchi-mata

Na sledećim linkovima se nalaze video-tutorijali koji prikazuju samo neke od mogućih načina izvođenja tehnika Adapted Nage-no-Kate (Ne-shisei):

CLICK HERE



CLICK HERE



Opšta priprema za učenje Nage-no-Kate

NEDELJA	TEME TRENINGA	VIDEO	SADRŽAJI TRENINGA
1.	Početak izvođenja kate: pozicioniranje Ukea i Torija, Reicho (način iskazivanja poštovanja)	 	- Rastojanje Ukea i Torija, položaj u odnosu na Shomen-a - Ritsurei (naklon iz stojećeg stava) - Zarei (naklon iz klečećeg stava)
2.	Početni položaji i kretanja	 	- Početni i položaji prilikom napada: -Shizen-hontai -Migi-shizen-tai - Pravci kretanja: -Ayumi-ashi -Tsugi-ashi (napred-nazad, u stranu i sa rotacijom)
3.	Rastojanje i pozicioniranje	 	- Ma-ai (Near, Semi-far, Far, Closed), - ulazak u kontakt - pozicioniranje Torija i Ukea.
4.	Kumi-kata i uloge Torija i Ukea	 	- standardni gard - promena strana - Ukeov napad - saradnja partnera - priprema za bacanje
5.	Ukemi i završni položaji u kati	 	- ukemi u kati - pozicioniranje nakon bacanja - bezbednost izvođenja

Učenje Nage-no-Kate

6.	Uki-otoshi	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
7.	Seoi-nage	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
8.	Kata-guruma	Obrada tehnike prema metodičkom modelu

NEDELJA	TEME TRENINGA	SADRŽAJI TRENINGA
9.	Ponavljjanje Te-waza	- povezivanje svih tehnika grupe u jedinstvenu celinu uz odgovarajući ritam kate; - samostalno izvođenje cele serije; - analiza najčešćih tehničkih grešaka; - korekcija izvođenja;
10.	Uki-goshi	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
11.	Harai-goshi	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
12.	Tsurikomi-goshi	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
13.	Ponavljjanje Koshi-waza	- povezivanje svih tehnika grupe u jedinstvenu celinu uz odgovarajući ritam kate; - samostalno izvođenje cele serije; - analiza najčešćih tehničkih grešaka; - korekcija izvođenja;
14.	Okuri-ashi-harai	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
15.	Sasae-tsurikomi-ashi	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
16.	Uchi-mata	Obrada tehnike prema metodičkom modelu
17.	Ponavljjanje Ashi-waza	- povezivanje svih tehnika grupe u jedinstvenu celinu uz odgovarajući ritam kate; - samostalno izvođenje cele serije; - analiza najčešćih tehničkih grešaka; - korekcija izvođenja;
Usavršavanje Nage-no-Kate		
18.	Izvođenje kompletne Nage No kate	- povezivanje svih pet grupa - kontinuitet izvođenja - ritam - pravilni prelazi - bezbednost izvođenja
19.	Usavršavanje izvođenja prema kriterijumima ocenjivanja	- realizam - fluidnost - tajming - preciznost - kontrola - korekcija tehničkih grešaka - izvođenje prema kriterijumima ocenjivanja

6

PLAN UČENJA KODOMO NO KATE (KATE ZA DECU)

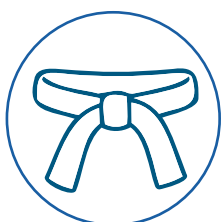


Kodomo-no-Kata predstavlja metodički osmišljen program kojim su definisani sadržaji koje početnici (bilo kog uzrasta) treba da usvoje na samom početku bavljenja džudoom.

Nastala je saradnjom Kodokan džudo instituta, Međunarodne džudo federacije (IJF) i Francuske džudo federacije, sa ciljem da deci omogući bezbedno, postepeno i sistematsko usvajanje osnovnih elemenata džudoa.



Kodomo-no-Kata sastoji se od Prologa i sedam nivoa, kroz koje se početnici postepeno upoznaju sa osnovnim elementima džudoa.



Većina tehnika sadržanih u Kodomo-no-Kati odgovara tehničkom programu polaganja za žuti i narandžasti pojas prema Kodokan Gokyo sistemu. Zbog toga se ova kata može uspešno koristiti kao sastavni deo redovnog programa obuke početnika i pripreme za polaganje učeničkih pojaseva.

KODOMO NO KATA

PROLOG	Kodomo-no-Kata 7 (Nana)	Kodomo-no-Kata 6 (Roku)	Kodomo-no-Kata 5 (Go)
Kodomo-no-Kata 4 (Yon)	Kodomo-no-Kata 3 (San)	Kodomo-no-Kata 2 (Ni)	Kodomo-no-Kata 1 (Ichi)

Kodomo-no-Kata Prolog

OBLAST	SADRŽAJ	VIDEO
Oblačenje i priprema	1. pravilno oblačenje džudogija, vezivanje pojasa 2. pravilno i uredno odlaganje obuće	 
Džudo bonton (Reiho)	1. Ritsu-rei – poklon iz stojećeg stava 2. Za-rei – poklon iz klečećeg stava	 
Stavovi	1. Shizen-tai (Migi-shizen-tai, Hidari-shizen-tai) 2. Jigo-tai (Migi-jigo-tai, Hidari-jigo-tai)	
Padovi	1. Ushiro-ukemi 2. Yoko-ukemi 3. Outen-ukemi 4. Mae-ukemi 5. Mae-mawari-ukemi 6. Ushiro-ukemi u paru 7. Mae-mawari-ukemi u paru	 
Osnovna kretanja	1. Ayumi-ashi 2. Tsugi-ashi 3. slobodno kretanje u paru	 
Tai-sabaki	1. Mae-sabaki 2. Ushiro-sabaki 3. Mae-mawari-sabaki 4. Ushiro-mawari-sabaki	

Kodomo-no-Kata NIVOI

NIVO	SADRŽAJ		VIDEO	
Kodomo-no-Kata 7 (Nana)	1. Ritsu-rei i Za-rei 2. Ushiro-ukemi, 3. Yoko-ukemi, 4. Outen-ukemi, 5. Tai-sabaki	6. Ayumi-ashi, 7. Tsugi-ashi, 8. bacanje iz Mae-sabaki, 9. bacanje iz Ushiro-sabaki 10. Ritsu-rei i Za-rei		
Kodomo-no-Kata 6 (Roku)	1. Ritsu-rei i Za-rei 2. Ushiro-ukemi, 3. Yoko-ukemi 4. Tai-sabaki 5. Ayumi-ashi	6. Tsugi-ashi 7. Hiza-guruma, 8. Tai-otoshi 9. Ritsu-rei i Za-rei		
Kodomo-no-Kata 5 (Go)	1. Ritsu-rei i Za-rei 2. Ushiro-ukemi, 3. Yoko-ukemi 4. Mae-mawari-ukemi,	5. Happa-no-kuzushi, 6. Nožne tehnike: De-ashi-harai, 7. Ručne tehnike: Uki-otoshi, 8. Bočne tehnike: Uki-goshi 9. Ritsu-rei i Za-rei		
Kodomo-no-Kata 4 (Yon)	1. Ritsu-rei i Za-rei 2. Ushiro-ukemi, 3. Yoko-ukemi 4. Mae-mawari-ukemi, 5. Tai-sabaki	6. Happa-no-kuzushi sa kretanjem, 7. Nožne tehnike: Hiza-guruma, 8. Ručne tehnike: Tai-otoshi, 9. Bočne tehnike: O-goshi 10. Ritsu-rei i Za-rei		

Kodomo-no-Kata NIVOI

NIVO	SADRŽAJ	VIDEO
Kodomo-no-Kata 3 (San)	1. Ritsu-rei i Za-rei 2. Mae-ukemi, 3. Mae-mawari ukemi, 4. Tai-sabaki 5. Kuzushi sa kretanjem 6. Nožne tehnike: Sasae-tsurikomi-ashi, 7. Ručne tehnike: Ippon-seoi-nage, 8. Bočne tehnike: Tsurikomi-goshi 9. Prelasci u zahvat: Sasae-tsurikomi-ashi → Kesa-gatame 10. Ritsu-rei i Za-rei	 
Kodomo-no-Kata 2 (Ni)	1. Ritsu-rei i Za-rei 2. Mae-ukemi, 3. Mae-mawari ukemi, 4. Nožne tehnike: O-uchi-gari, 5. Nožne tehnike: Ko-uchi-gari, 6. Nožne tehnike: O-soto-gari, 7. Kombinacije nožnih tehnika: O-uchi-gari → Ko-uchi-gari, 8. Prelasci u zahvat: O-soto-gari → Yoko-shiho-gatame → Tate-shiho-gatame → Kata-gatame 9. Ritsu-rei i Za-rei	 
Kodomo-no-Kata 1 (Ichi)	1. Ritsu-rei i Za-rei 2. Mae-mawari ukemi 3. Nožne tehnike: Uchi-mata, 4. Bočne tehnike: Harai-goshi, 5. Kombinacija nožne i ručne tehnike: Ko-uchi-gari → Ippon-seoi-nage, 6. Prelasci u zahvat: Ippon-seoi-nage → Kesa-gatame → Ushiro-kesa-gatame → Yoko-shiho-gatame → Kami-shiho-gatame 7. Ritsu-rei i Za-rei	 

Napomena: Svaki naredni nivo podrazumeva ponavljanje i usavršavanje sadržaja prethodno savladanih nivoa, uz postepeno uvođenje novih elemenata.
 *Radi obezbeđivanja verodostojnog i standardizovanog prikaza izvođenja, na poveznicama su postavljeni zvanični video snimci Kodokana.

7 PRILOG



U nastavku nalazi se edukativni poster koji prikazuje sve tehnike Adapted Nage-no-Kate (Ne-shisei) kroz tri osnovne faze izvođenja tehnike: kuzushi, tsukuri i kake. Izrađen je kao pomoćno nastavno sredstvo namenjeno učenju, usavršavanju i ponavljanju tehnika tokom treninga.

Fotografije, plan rada i vizuelni materijali prikazani u ovom priručniku nastali su tokom realizacije Erasmus+ projekta mobilnosti sportskog osoblja „Različite sposobnosti – jednake mogućnosti“ i predstavljaju rezultat praktičnog rada, konsultacija sa stručnjacima iz ove oblasti, proučavanja relevantne stručne literature, kao i iskustava autora stečenih tokom mobilnosti i njihove primene u radu Džudo kluba „Sensei-IN“ iz Sombora.

Na poveznicama su dostupni zvanični video prikazi Kodokana, odabrani radi lakšeg razumevanja i pravilnog usvajanja tehnika.



Na fotografijama su prikazani:

Tori: Vinko Lemić

Uke: Uglješa Vukobratović

ADAPTED DŽUDO KATA

Nage-no-Kata (Ne-shisei)



Poster je nastao kao sredstvo za učenje u okviru Erasmus+ projekta mobilnosti sportskog osoblja pod nazivom „Različite sposobnosti – jednake mogućnosti”.
Tori: Vinko Lemić Uke: Uglješa Vukobratović



Co-funded by
the European Union

Projekat „Različite sposobnosti-jednake mogućnosti” finansiran sredstvima Evropske unije. Izražena stanovišta predstavljaju isključivo stanovišta autora i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Fondacije Tempus. Ni pod kojim uslovima se Evropska unija ni davalac namenskih bespovratnih sredstava ne mogu smatrati odgovornima za njihovu sadržinu.

