

CUPRINS

1. INTRODUCERE	7
1.1. Asigurarea condițiilor psiho-motrice necesare învățării conținutului tehnic în judo	7
1.1.1. Încălzirea	7
1.1.2. Pregătirea fizică.....	9
1.1.3. Necesitatea utilizării diferitelor exerciții și jocuri în pregătirea copiilor	12
1.1.4. Respirația.....	15
1.1.5. Elemente fundamentale din judo. Pozițiile de gardă	16
1.2. Lecția de judo	35
1.3. Cerințe și probe pentru promovarea studenților în activitățile aplicative.....	39
2. ÎNVĂȚAREA ȘI PERFECTIONAREA PROCEDEELOR TEHNICE SPECIFICE KYUL V.....	40
2.1. <i>NAGE-WAZA</i> : De-Ashi-Barai; Hiza-Guruma; Sasae- Tsuru-komi-Ashi; Uki-Goshi; O-Soto-Gari; O-Goshi; O-Uchi- Gari; Seoi-Nage.....	40
2.2. <i>NE-WAZA</i> : Kesa-Gatame; Kata-Gatame; Kami-Shiho- Gatame; Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	49
3. ÎNVĂȚAREA ȘI PERFECTIONAREA PROCEDEELOR TEHNICE SPECIFICE KYUL IV	52
3.1. <i>NAGE-WAZA</i> : Ko-Soto-Gari; Ko-Uchi-Gari; Koshi- Guruma; Tsuru-Komi-Goshi; Okuri-Ashi-Barai; Tai-Otoshi; Harai-Goshi; Uchi-Mata.....	52
3.2. <i>OSAEKOMI-WAZA</i> : Gyaku-Kesa-Gatame; Yoko-Shiho- Gatame; Mune-Gatame	60
3.3. <i>SHIME-WAZA</i> : Gyaku-Juji-Jime; Kata-Juji-Jime	62
3.4. <i>KANSETSU-WAZA</i> : Ude-Hisnigi-Juji-Gatame; Ude-Garami; Ude-Hishigi	64

4. ÎNVĂȚAREA ȘI PERFEȚIONAREA PROCEDEELOR TEHNICE SPECIFICE KYUL III	66
4.1. <i>NAGE-WAZA</i> : Ko-Soto-Gake; Tsuru-Goshi; Yoko-Otoshi; Ashi-Guruma; Hane-Goshi; Harai-Tsuru-Komi-Ashi; Tomoe- Nage; Kata-Guruma	66
4.2. <i>OSAEKOMI-WAZA</i> : Tate-Shiho-Gatame; Kuzure-Kesa- Gatame; Kata-Osae-Gatame	74
4.3. <i>SHIME-WAZA</i> : Yoko-Juji-Jime; Ushiro-Jime; Okuri-Eri- Jime; Kata-Ha-Jime; Hadaka-Jime; Tomon-Jime; Eri-Jime; Kensui-Jime	75
4.4. <i>KANSETSU-WAZA</i> : Yoko-Hiza-Gatame; Kami-Ude- Hishigi-Juji-Gatame; Ude-Hishigi-Henka-Waza.....	80
5. PRIORITĂȚI METODICE ÎN INSTRUIRE	82
5.1. Metodica învățării căderilor	82
5.2. Metodica învățării pozițiilor de gardă și a deplasărilor pe saltea	83
5.3. Metodica învățării prizelor și dezechilibrărilor	86
5.4. Metodica învățării tehnicii din picioare	89
5.5. Metodica învățării tehnicii la sol.....	95
5.6. Formarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice....	101
5.7. Priorități metodice necesare învățării tehnice.....	103
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ	107