

CUPRINS

Cuvânt înainte	7
Curs 1. JUDO - SPORT DE COMBAT ȘI ARTĂ MARTIALĂ.....	9
2.1. Conceptul judo	16
2.2. Contextul istoric	17
2.3. Jigoro Kano fondatorul judoului	19
Curs 3. VALORI ȘI CODURI	24
3.1. Valorile pedagogice ale judoului.....	24
3.2. Codul moral al judoului.....	28
Curs 4. ORGANIZAREA JUDO-ULUI PE PLAN INTERNAȚIONAL ȘI NAȚIONAL	32
4.1. Accesibilitate, diversitate, incluzivitate.....	34
4.2. Taxonomia judoului	35
Curs 5. FORME PARTICULARE DE PRACTICARE A JUDOULUI	43
5.1. Judo Kata.....	43
5.2. Judo Show	48
5.3. Judo Paralimpic	49
Curs 6. CADRUL DE DESFĂȘURARE AL JUDO-ULUI	58
6.1. Perechea de judoka.....	58
6.2. Dojo - sala de antrenament.....	58
6.3. Tatami.....	60
6.4. Costumul de judo.....	61
Curs 7. TEHNICA JUDOULUI ȘI METODICA PREDĂRII.....	64
7.1. Taxonomia tehnicilor	64
7.2. Centurile colorate	69
7.3. Considerații metodice în predarea judoului la copii.....	71
7.4. Metodica predării tehnicii de judo.....	74

7.5. Considerații metodice în însușirea procedeelor tehnice din picioare (Nage Waza).....	76
7.6. Metodica însușirii tehnicilor de sol (Ne-Waza)	82
Curs 8. CERINȚELE CENTURII ALBE - KYO 6 - Partea 1.....	83
8.1. Legarea centurii - Obi.....	83
8.2. Salutul.....	85
8.3. Poziția fundamentală - Shizen Tai.....	88
Curs 9. CERINȚELE CENTURII ALBE - KYO 6 - Partea 2.....	92
9.1. Deplasările - Shintai	92
9.2. Căderile din judo - Ukemi	94
9.3. Prizele - Kumi Kata.....	102
Curs 10. CERINȚELE CENTURII ALBE - KYO 6 - Partea 3.....	109
10.1. Tehnici de imobilizare - Osae Komi Waza	109
10.2. Tehnici de luptă în picioare Nage Waza	111
Curs 11. CERINȚELE CENTURII GALBENE - Kyul 5 - Partea 1... 115	
Curs 12. CERINȚELE CENTURII GALBENE - KYO 5 - Partea 2.. 124	
Curs 13. CERINȚELE CENTURII GALBENE –KYO 5 - Partea 3 .. 129	
Curs 14. DESFĂȘURAREA UNEI ÎNTÂLNIRI OFICIALE DE JUDO.....	134
Anexa 1. TAXONOMIA TEHNICILOR.....	143
în Kodokan Judo și International Judo Federation.....	143
Anexa 2. PRINCIPIILE LUPTĂTORULUI DE JUDO	146
Anexa 3. Dicționar minimal de termeni din limba japoneză utilizați curent în judo	148
Lectură suplimentară- Pledoarie pentru predarea pe scară largă a căderilor din judo.....	150
Bibliografie	159