

MARIAN GABRIEL POPA

MARIAN GABRIEL POPA

JUDO
Caiet de lucrări practice



Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2019

Referenți științifici:

Conf.univ.dr. Germina Cosma

Conf.univ.dr. Costin Nanu

Copyright © 2019 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
POPA, MARIAN GABRIEL

Judo : caiet de lucrări practice / Marian Gabriel Popa. -
Craiova : Universitaria, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1518-2

796.853.23

© 2019 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

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

I

INTRODUCERE

1.1. Asigurarea condițiilor psiho-motrice necesare învățării conținutului tehnic în judo

1.1.1. Încălzirea

În vederea realizării unui transfer pozitiv de informație, organismul studentului trebuie pregătit prin ”încălzire” atât generală cât și specifică. Prin termenul „încălzire” se înțeleg toate măsurile care se iau asupra corpului uman astfel încât să se instaleze o stare de pregătire psiho-fizică senzorială și chinestezică optimă, înaintea oricărui efort sportiv competițional sau de antrenament, precum și la evitarea și prevenirea unor accidente. În multe cazuri problematica încălzirii se referă numai la aspectele de ordin practic (câteva exerciții generale și specifice) și mai puțin la aspectele fiziologice, biochimice, fizice, psihice și metabolice de care trebuie să se țină seama, în funcție de caracteristicile efortului din partea funda-mentală a probei, a particularităților de vârstă și etapa de pregătire din calendarul sportiv. *Din punct de vedere fiziologic, necesitatea unei încălziri poate fi explicată în felul următor: organele și sistemele omului au o anumită inerție și nu pot acționa dintr-o dată la nivelul funcțional necesar; este nevoie de un oarecare timp pentru creșterea activității lor.*

În timpul încălzirii se reduce timpul reacției motrice, mișcarea se execută corect din punct de vedere tehnic, cu o mai mare forță, viteză, coordonare, rezistență, etc. Luate în ansamblu, aceste modificări mobilizează posibilitățile fundamentale ale organismului și asigură creșterea considerabilă a capacității sale de lucru.

Executarea unei încălziri bune este determinată de nivelul de antrenament, exercițiile folosite, intensitatea de lucru, numărul de repetări și în special de existența unei rezistențe generale. O încălzire, chiar și bine efectuată, nu influențează în mod vizibil eficacitatea lucrului care urmează dacă sportivii sunt slab pregătiți și oboresc după ce o efectuează. *Pentru începători o încălzire mai scurtă și mai ușoară este mai potrivită, în timp ce, odată cu creșterea gradului de pregătire, încălzirea se intensifică și crește ca durată.* Încălzirea efectuată în concordanță cu legitățile antrenamentului, și cu particularitățile de vârstă, sex și măiestrie sportivă, dar și în funcție de perioadele de pregătire (pregătitoare, precompetițională, competițională), duce la un progres mai rapid și la evitarea multor accidentări și traumatisme ce întârzie pregătirea sportivă sau fac abandonuri printre practicantii.

O încălzire corectă se realizează începând cu segmentul cervical al coloanei vertebrale după care se continuă, în ordine descrescătoare, cu exerciții de mobilitate articulară la nivelul umerilor, brațelor, trunchiului, articulațiilor șoldurilor, genunchilor, gleznelor și se încheie cu exerciții de elasticitate musculară. Durata lucrului de încălzire diferă; de obicei este cuprinsă între 5 – 20 minute, deși ar fi mai indicat să se rezerve 15 – 20 minute. Exercițiile prost alese pentru o încălzire nu numai că pot fi ineficiente dar pot avea chiar urmări negative. Astfel, în încălzire nu vor fi incluse exerciții care cer mari eforturi și nici nu se va înlocui efortul care crește lin și treptat cu unul de scurtă durată, dar puternic. Încălzirea depinde în mare măsură de gradul de pregătire al studenților, dar mai ales de rezistența lor generală. Durata încălzirii depinde și de temperatura aerului. Astfel în zilele călduroase durată încălzirii poate fi micșorată, iar în cele friguroase se va măria corespunzător, iar intensitatea efortului trebuie să aibă o creștere mai lentă. *La copii durată încălzirii poate fi mai scurtă, astfel eliminându-se forța și concentrația necesară*

pentru partea principală a antrenamentului. La juniori încălzirea poate să cuprindă și elemente tehnice specifice din cele învățate, în timp ce la copii încălzirea are un conținut mai mult de joc. Principalele manifestări caracteristice ale unei bune încălziri sunt: secreție sudoritică în regiunea subaxială și pectorală și creșterea frecvenței cardiace, 135 p/min, la adulți, iar la copii, 150 -170 p/min. La copii și juniori, în cadrul încălzirii trebuie introduse atât exerciții libere cât și cu partener, care asigură o optimă pregătire, atât a sferei somatice cât și a celei vegetative.

1.1.2. Pregătirea fizică

Pregătirea fizică este considerată un sistem de măsuri, mijloace și metode prin care se asigură dezvoltarea indicilor morfologici, a capacității funcționale și a calităților motrice de bază specifice. Este una din cele mai importante componente ale antrenamentului sportiv. Principalele sale obiective sunt de creștere a potențialului fiziologic al sportivului, de dezvoltare a capacități motrice. Pregătirea fizică este componenta cu un rol deosebit de important în procesul de pregătire sportivă, constituindu-se în elementul de bază pentru ceilalți factori ai antrenamentului; este ansamblul de măsuri luate de antrenor în vederea asigurării unei capacități funcționale superioare a organismului, prin obținerea unor valori optime ale indicilor somatofuncționali, printr-un nivel ridicat de dezvoltare a calităților.

Capacitățile motrice sunt scoase în evidență de intrarea în acțiune a factorilor morfo-funcționali, cu ajutorul cărora se realizează acțiunile de atac și apărare. Ca urmare capacitățile motrice sunt aspecte ale actului motric desfășurat în timp și spațiu.

În cadrul procesului instructiv-educativ trebuie dezvoltate toate calitățile motrice, ponderea și volumul acestora va fi dat de etapa de pregătire și grupa de vârstă.

Obținerea unui randament crescut în procesul instructiv-educativ, privind pregătirea tehnică și tehnico-tactică se bazează pe indici superiori motrici ameliorați prin pregătire fizică. Astfel, prin pregătirea fizică se presupune formarea, dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice la un nivel cât mai înalt, impus de cerințele participării cu succes în competiții și antrenamente.

La grupele de copii, cadeți și juniori mici, pregătirea fizică are o pondere foarte mare încadrul volumului total de muncă pentru ca pe măsură ce urcăm spre performanță și mare performanță, volumul de muncă alocat pregătirii fizice să scadă acesta căpătând un caracter mai mult specifice. În etapa de instruire pentru copii și cadeți se va pune accent pe dezvoltarea vitezei și coordonării, iar odată cu vârsta junioratului crește ponderea pentru dezvoltarea forței și rezistenței. Putem spune că pregătirea fizică este foarte complexă, iar realizarea ei la cote corespunzătoare fiecărui stadiu de pregătire al judoka-nilor, cere din partea specialistului cunoștințe teoretico-metodice aprofundate.

Pregătirea fizică este prezentă în antrenamentul tuturor categoriilor de practicanți, ponderea ei și tipul mijloacelor folosite fiind diferite. Datorită diverselor forme sub care se poate întâlni, pregătirea fizică a trebuit să fie clasificată în pregătire fizică generală și pregătire fizică specifică.

Pregătirea fizică generală cuprinde exerciții selecționate din sporturile complementare (atletism, gimnastică, jocuri sportive etc.), fiind adaptate la specificul judoului. Aceste exerciții asigură și o varietate în lecție contribuie la deconectarea nervoasă, precum și la dozarea mai judicioasă a efortului. Această pregătire are principala funcție de a asigura transferul pozitiv al antrenamentului spre zona specifică,

constituind totodată suport pentru conținutul ulterior al pregătirii.

Pregătirea fizică generală are ca obiective principale următoarele:

- ☞ dezvoltarea calităților motrice de bază: viteză, forță, rezistență, capacități coordinative și mobilitate;
- ☞ creșterea capacității funcționale generale a organismului;
- ☞ asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase;
- ☞ dezvoltarea indicilor morfofuncționali ce condiționează practicarea ramurii de sport.

Pregătirea fizică specifică se construiește pe fundamentul creat de pregătire fizică generală. Pregătirea fizică specifică necesită un volum mare de antrenament, lucru posibil prin scăderea intensității, și are un conținut orientat cu precădere spre dezvoltarea capacității de efort specifice, precum și a capacităților motrice combinate.

Pregătirea fizică specifică are ca obiective principale:

- ☞ dezvoltarea capacităților motrice specifice, sub formă complexă (forță explozivă, forță-viteză, forță în regim de rezistență, agilitate, forță explozivă în regimul capacităților coordinative, exerciții pliometrice generale și specifice);
- ☞ creșterea randamentului energetic specific (predominant anaerob).

Mijloacele utilizate pentru realizarea acestei pregătiri se constituie din exerciții ale căror structuri tehnice sunt foarte asemănătoare sau chiar identice cu enele procedee tehnice de judo sau cu părți constitutive ale acestora precum:

- ☞ exerciții cu efect combinat;
- ☞ exerciții efectuate cu materiale ajutătoare, îngreuieri și dozări diferite, dar conținând structura de bază a tehnicii procedurii folosite. Locul în procesul de

pregătire - recomandat este în perioada competițională.

Aceste mijloace sunt raționalizate și standardizate astfel încât numărul lor, numărul de repetări al fiecăruia, gradul lor de rezistență, precum și succesiunea utilizării lor să asigure realizarea obiectivelor intermediare și finale ale antrenamentului.

Între cele două tipuri de pregătire fizică există o strânsă relație, ambele condiționând obținerea performanței sportive. Pentru amplificarea efectului acestei pregătiri, mijloacele de realizare sunt variate, aplicate în diferite condiții (suprafață alunecoasă, pe nisip, dimensiuni mai mici ale suprafeței etc.) executate la diferite aparate, instalații și pe fondul unei refaceri adecvate.

Așa dar, baza procesului de pregătire o constituie perfecționarea tehnico-tactică în paralel cu dezvoltarea capacităților motrice de bază (viteză, forță, capacități coordinative, rezistență și mobilitate).

1.1.3. Necesitatea utilizării diferitelor exerciții și jocuri în pregătirea copiilor

Pentru vârsta de 6-9 ani, trebuie să precizăm că nu se pune problema încadrării într-un program strict de pregătire fizică, specifică și tehnico-tactică. Astfel, unii antrenori în încercarea lor de a obține repede rezultate, expun copiii la antrenamente foarte specifice și intense, fără a-și acorda timp pentru a construi o bază trainică. Este ca și cum ai clădi o clădire înaltă pe o temelie instabilă. Majoritatea copiilor, începând de la 6 ani, au o dezvoltare fizică și neuropsihică bună, ceea ce le permite să desfășoare o activitate sistematică și ordonată. Rezistența la efort este însă mică, datorită fragilității aparatului cardio-vascular, iar sistemul nervos prezintă o mare excitabilitate și o relativă lipsă de coordonare între cortex și

centrii subcorticali. Puterea de concentrare este redusă, atenția este puțin durabilă și predomină atenția involuntară, atrasă de obiecte și fenomene concrete.

În pregătirea acestora trebuie să ținem seama și de următoarele tendințe în comportamentul lor determinate de unele particularități: dorește mereu să iasă în evidență, tinde să meargă spre extreme, vrea să fie primul, să fie cel preferat, îi place ritualul specific în judo, nu acceptă critica dar îi plac laudele, vorbește mult și chiar gândește cu voce tare. În jocurile la care participă este deseori brutal și preferă să trișeze decât să piardă; în acest caz intervenția antrenorului nu trebuie să fie imediată, ci după 2-3 repetări. Copilul reacționează mai bine la observațiile individuale decât la cele adresate întregului colectiv. Este recomandat ca pentru vârsta copilăriei pregătirea fizică, în special, să se realizeze sub forma jocurilor. Jocul este specific copilăriei, este un real mijloc educativ și acestei vârste îi este specifică învățarea prin joc.

Prin conținutul și organizarea jocurilor menite să ducă la o pregătire pentru încadrarea ulterioară a copiilor în probele de concurs specifice în taekwondo, acestea trebuie să urmărească rezolvarea unor situații reale cu finalitate imediată. Copii se joacă pentru momentul prezent și nu în ideea unei finalități proiectate într-un viitor mai mult sau mai puțin îndepărtat. Capacitatea de concentrare a atenției este redusă, copiii fiind orientați spre acțiune, de aceea este deosebit de important ca în această etapă antrenamentul să fie variat și creativ.

În vederea elaborării programelor de pregătire pentru sportivii de 6-10 ani, prezentăm următoarele recomandări (Bomba, 2003):

- ✓ puneți accentul pe dezvoltarea multilaterală introducând o mare diversitate de deprinderi și exerciții care să includă alergări, sărituri, prinderi, rostogoliri, rulări, menținerea echilibrului;

- ✓ dați fiecărui copil timp suficient pentru a-și dezvolta deprinderile rezervați tot atâta timp pentru activități și jocuri;
- ✓ asigurați-vă aprecierea față de copii, care manifestă interes și sunt participativi și disciplinați. Încurajați îmbunătățirile în dezvoltarea deprinderilor;
- ✓ încurajați copiii să-și dezvolte mobilitatea, coordonarea și echilibrul;
- ✓ încurajați copiii să dezvolte variate calități motrice în condiții de intensitate redusă. De exemplu, ca sport complementar, înotul este o foarte bună activitate pentru dezvoltarea sistemului cardio-respirator, în același timp reducând la minimum presiunea pe articulații, ligamente și țesuturi de legătură;
- ✓ alegeți un număr convenabil de repetări pentru fiecare deprindere și îndemnați-i pe copii să execute corect fiecare procedeu tehnic;
- ✓ utilizați echipamente adecvate copiilor;
- ✓ creați exerciții, jocuri și activități care să ofere copiilor ocazii de maximă participare activă;
- ✓ promovați învățarea pe baza experienței directe, dând copiilor posibilitatea de a-și crea propriile lor exerciții, jocuri și activități. Încurajați copii să fie creativi și să-și folosească imaginația;
- ✓ simplificați și modificați regulile jocurilor pentru ca acestea să fie pe înțelesul copiilor;
- ✓ introduceți jocuri modificate, care să pună accentul pe tactică și strategie;
- ✓ încurajați copii să participe la exerciții care dezvoltă controlul atenției și îi pregătește pentru cerințele mai mari ale pregătirii și competiției din etapa formării sportive;
- ✓ evidențiați importanța eticii și fairplay-ului;
- ✓ creați ocazii pentru ca băieții și fetele să participe împreună la activități;

- ✓ să nu uitați niciodată că sportul trebuie să fie plăcut, distractiv.

Revenind mai concret la ce prezentam anterior, principalul mijloc pentru realizarea obiectivelor de instruire a copiilor îl constituie jocul. Astfel, avem jocuri pentru:

- formarea și dezvoltarea orientării în spațiu;
- formarea și dezvoltarea simțului mișcării adversarului și a atenției;
- dezvoltarea echilibrului și a îndemânării;
- diferite ștafete în vederea cultivării voinței și dorinței de victorie;
- jocuri pentru dezvoltarea forței, rezistenței, mobilității, etc;

De asemenea, antrenorii vor asigura premisele unor rezultate sportive superioare dacă, în funcție de condițiile existente în fiecare club/asociație, precum și în funcție de calitățile individuale ale copiilor, vor găsi căi și mijloace de pregătire care să depășească conținutul prezentului material metodic.

1.1.4. Respirația

Respirația este cel mai adesea un act reflex, și nu-i acordăm, probabil, prea multă atenție, chiar dacă nu putem trăi fără ea. De obicei se respiră superficial, cu ajutorul părții superioare a pieptului, ceea ce înseamnă că, în general, plămânii se umplu doar parțial cu oxigen.

Respirația este de două tipuri: respirație abdominală și cea totacică.

Respirația abdominală mai este cunoscută și drept respirația diafragmatică. Pentru a exersa, ne așezăm culcat dorsal punând o palmă pe abdomen la nivelul ombilicului (buricului). Inspirăm adânc iar mâna se va ridica odată cu dilatarea abdomenului. Mușchiul diafragm este puternic; cu cât se va

înălța mai mult în timpul inspirației, cu atât mai mult aer va fi introdus în plămâni. Expirând profund, veți observa că palma coboară odată cu contracția abdomenului. Eliminarea maximă a aerului din plămâni are loc atunci când contracția abdomenului este accentuată.

Respirația toracică deplasează cutia toracică înainte și în sus în timpul inspirației. Atunci când expirați cutia toracică se mișcă spre interior și în jos. Pe durata expirației toracice nu se mișcă abdomenul.

Combinând cele două tipuri de respirație se poate inspira în plămâni cantitatea optimă de aer și să expirați cât mai mult aer viciat.

În timpul eforturilor susținute trebuie făcute și expirații forțate în care plămânii să se golească cât mai mult posibil, aceasta făcându-se printr-o contracție suplimentară a mușchilor abdominali expulzând un volum rezidual de aer.

Majoritatea oamenilor folosesc o respirație medie, jumătate până la două treimi din capacitatea plămânilor, lăsând partea inferioară a plămânilor neaerisită.

1.1.5. Elemente fundamentale din judo. Pozițiile de gardă

Această poziție de gardă se realizează plecând din poziție naturală stând, depărtînd picioarele aproximativ la lățimea umerilor și cu vârfurile orientate ușor spre exterior, genunchii ușor îndoțiți, spatele drept și greutatea egal repartizată pe ambele picioare, acestea fiind cu toată talpa pe saltea.

În funcție de înălțimea centrului de greutate, putem întâlnii două forme: gardă înaltă (ofensivă) și gardă joasă (defensivă).

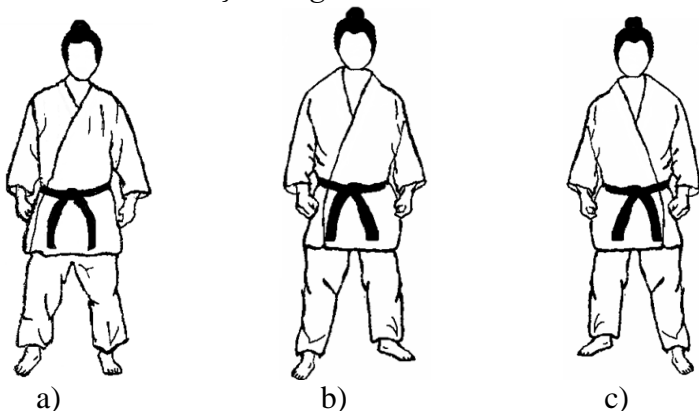
Lupta competițională a adus o variantă la poziția de gardă, în care după luarea prizei sportive se lasă cu centru de greutate înapoi, trăgându-se reciproc unul spre celălalt; această poziție având avantaje și dezavantaje nu se poate impune și

generaliza. Ducând piciorul drept înainte aproximativ cu călcâiul pe aceeași linie cu vârful piciorului stâng se obține gardă pe dreapta (Migi-Shizen-Tai), iar dacă se duce piciorul stâng în față este gardă pe stânga (Hidari-Shizen-Tai).

Principalele greșeli întâlnite în poziția de gardă sunt:

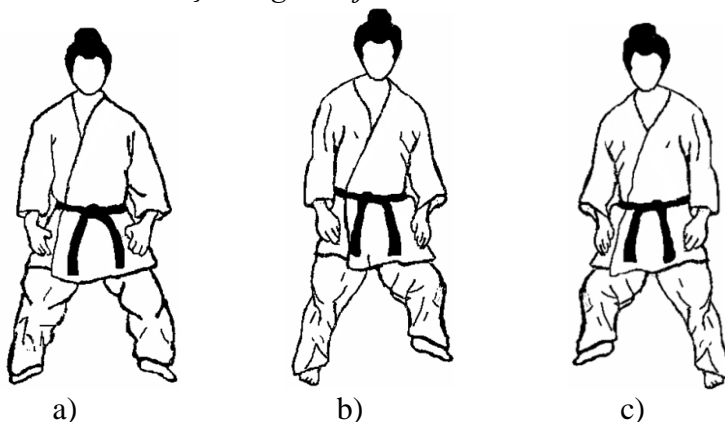
- extensia completă a articulației genunchiului;
- contactul pe saltea nu este pe toată talpa;
- depărtarea exagerată a picioarelor;
- ducerea exagerată a bazinului înapoi;
- repartizarea greutății corpului pe un singur picior.

SHIZENTHAI - Poziția de gardă înaltă



- a) Shizen-Hontai - gardă frontală, în care picioarele sunt pe aceeași linie;
- b) Migi-Shizenthai – gardă pe dreapta, în care piciorul drept este în față;
- c) Hidari-Shizenthai – gardă pe stânga, în care piciorul stâng este în față.

JIGOTHAI - Poziție de gardă joasă



- a) Jigo-Hontai – gardă frontală;
- b) Migi- Jigothai – gardă pe dreapta;
- c) Hidar-Jigothai – gardă pe stânga

Deplasările pe saltea

Acestea sunt acțiuni executate în scopul asigurării și redresării echilibrului în scopul creării celor mai favorabile situații de declanșare a atacului. În funcție de scopul urmărit, există mai multe forme de deplasare pe saltea. Acestea pot fi: Ayumi-Ashi (deplasarea picioarelor pe saltea), Tsugi-Ashi (succesiunea picioarelor pe saltea), Suri-Ashi (picioare care ating în treacăt) și Tai-Sabaki (întoarcere prin pivotare).

De reținut este faptul că pentru executarea oricărei deplasări, primul pas se face întodeauna cu piciorul din direcția de deplasare, pășind apoi cu celălalt picior în aceeași direcție pentru refacerea poziției de gardă. De evitat apropierea sau încrucișarea picioarelor.

Principalele greșeli întâlnite pe timpul deplasărilor sunt:

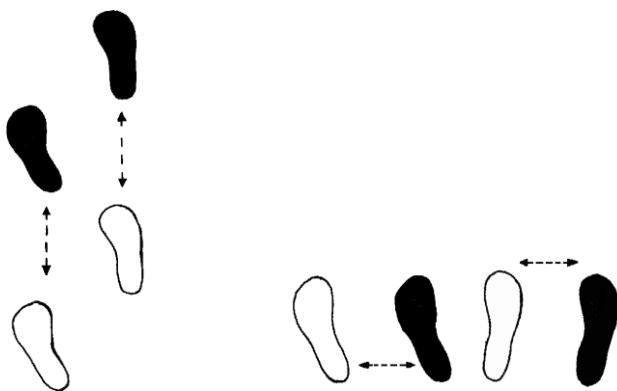
- deplasarea cu picioarele întinse;
- apropierea sau încrucișarea picioarelor;

- deplasarea prin săritură;
- contactul pe saltea se ia cu călcâiele;
- efectuarea de pași prea mari;
- răsucirea trunchiului înaintea acțiunii picioarelor;
- pivotare pe călcâie;
- pivotarea cu greutatea corpului pe un singur picior.

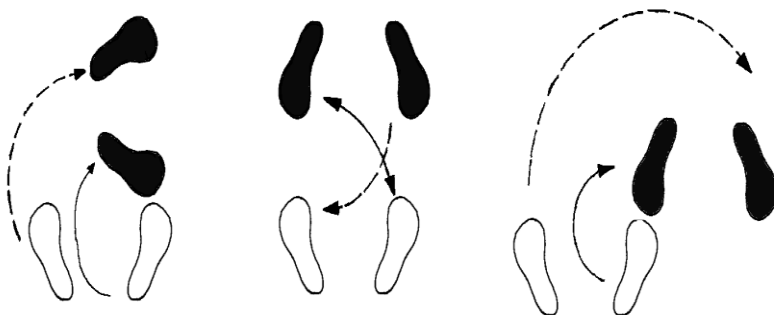
În judo întâlnim trei forme de deplasări după cum urmează.



a) deplasare prin pași de mers (**Ayumi-Ashi**)



b) deplasare prin pași adăuși (**Tsugi-Ashi**)



c) deplasare prin pivotare (**Tai-Sabaki**)

Căderile

Cunoașterea și aplicarea corectă a tehnicii căderilor mărește încrederea judoka în capacitatea de acțiune, fără a exista pericolul de accidentare. În cazul contactului cu solul, după o proiectare rapidă, un neinițiat simte un șoc puternic, care uneori poate provoca accidente grave. Pentru a anihila șocul provocat de contactul corpului cu solul, un judoka trebuie să lovească cu brațele salteaua cu o fracțiune de secundă înainte de a lua contact cu aceasta.

Principalele greșeli întâlnite în „școala căderilor” sunt următoarele:

- executarea bătăii pe saltea cu brațele flexate;
- executarea bătăii prea devreme sau întâzierea ei prea mult;
- relaxarea gâtului și „depărtarea bărbiei de piept” în cădere;
- lipsa extensiei trunchiului;
- lipsa de curmare a corpului.

Pentru învățarea elementelor constitutive și legarea acțiunilor motrice ale fiecărei căderi în realizarea integrală a acesteia, este indicat ca predarea să respecte regula de la simplu la complex. În acest scop, înainte de executarea căderii, se impune efectuarea unor poziții intermediare, sub forma unor exerciții pregătitoare.