

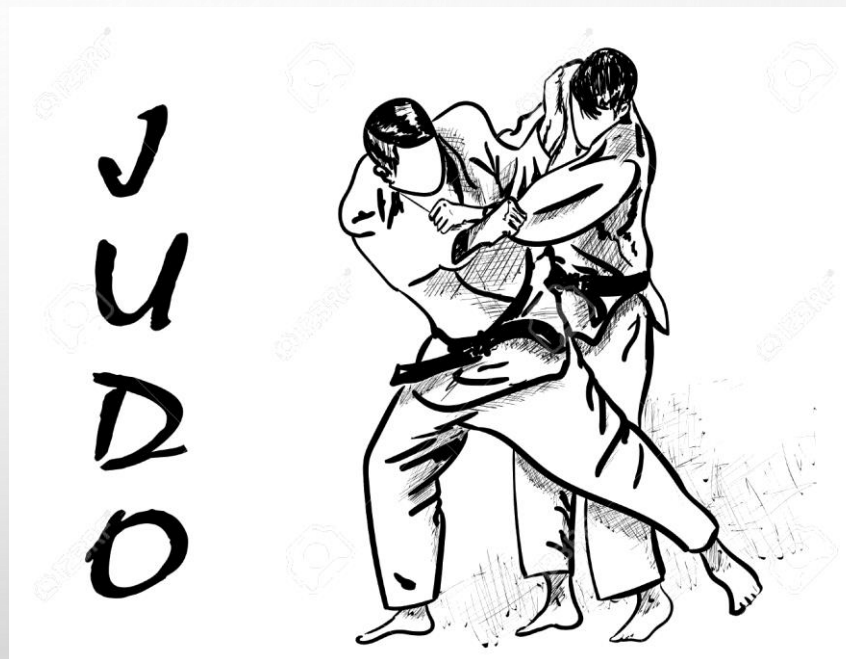
The background is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the frame.

# DŽUDO

PAVLE MILUNOVIĆ

# ŠTA JE DŽUDO?

- **DŽUDO** JE BORILAČKA VEŠTINA I OLIMPIJSKI SPORT NASTAO KAO SKUP PROBRANIH TEHNIKA IZ DŽIUDŽICUA. DŽIUDŽICU JE U TO VREME U JAPANU BILO ZAJEDNIČKO IME ZA SVE BORILAČKE VEŠTINE (UDARAČKE I RVAČKE). TADA JE OSNIVAČ DŽUDOVA - JIGORO KANO, KOJI JE SAVLADAO NEKOLIKO STILOVA DŽIUDŽICUA, ODLUČIO UZETI ONO NAJBOLJE OD SVAKE I ODBACITI NEPOTREBNO.



- **JUDO JE DREVNA JAPANSKA BORILAČKA VEŠTINA, A UJEDNO I JEDAN OD MALOBROJNIH OLIMPIJSKIH BORILAČKIH SPORTOVA. U MNOGIM ZEMLJMA JUDO JE UKLJUČEN U SISTEM FIZIČKOG VASPITANJA, VOJNU I POLICIJSKU OBUKU I PREDSTAVLJA IZVANREDAN SPOJ FIZIČKOG, INTELEKTUALNOG I MORALNOG VASPITANJA.**



# KAO OLIMPIJSKI SPORT JUDO SE PRVI PUT POJAVLJUJE 1964 . GODINE.

- OSNOVNE VRLINE KOJE KRASE JUDO SU :
- **ETIKA** – UČENJE O MORALU KOJE PODRZUMEVA UZAJAMNO POMAGANJE I ZAJEDNIČKI NAPREDAK.
- OVO SU ETIČKI PRINCIPI KOJIM SE SVAKI JUDOKA (DŽUDISTA) MORA PRIDRŽAVATI:
  - - JUDOKA NIKADA NE NAPADA PRVI, ON SE UVEK BRANI, OSIM U SLUČAJEVIMA KADA JE NEČIJI ŽIVOT UGROŽEN, TADA JE DUŽAN DA GA STAVI U ZAŠTITU.
  - - UKOLIKO DOĐE DO SUKOBA, JUDO SE UPOTREBLJAVA KAO KRAJNJE SREDSTVO "UBEĐIVANJA", AKO SE NA DRUGI NAČIN NE MOŽE ZAŠTITI SOPSTVENI ILI TUĐI ŽIVOT.
- IPAK, AKO DOĐE DO TOGA DA SE MORA PRIMENITI JUDO KAO SREDSTVO ODBRANE, TREBA ŠTO JE MOGUĆE VIŠE ŠTEDETI ŽIVOT I ZDRAVLJE PROTIVNIKA.
- - UKOLIKO DOĐE DO POVREDE TOKOM VEŽBANJA, ČAK I TEŽE, NIJE DOPUŠTENI NIKOGA OKRIVITI, PA ČAK NI SEBE.
- - CELOKUPNO PONAŠANJE JUDOKE U JUDO SREDINI I VAN NJE MORA BITI U SKLADU SA **SPORTSKIM I ETIČKIM PRINCIPIMA** DRUŠTVA.
- **ODGOVORNOST** – PODRZUMEVA ODGOVORNOST PREMA TRENINGU, PREMA PROTIVNIKU I PREMA SEBI.
- **HIGIJENA** – ČIST KIMONO, ČISTO TELO, ČIST TATAMI.

# MOJ KLUB

- JUDO KLUB TRUDBENIK CORTEGA OSNOVAN JE 2011. GODINE KAO SEKCIJA VEĆ POSTOJEĆEG DŽUDO KLUBA KOJI IMA DUGOGODIŠNJU TRADICIJU. LJUBITELJIMA DŽUDOVA U SRBIJI I ŠIRE POZNAT JE I PO TOME ŠTO JE ALEKSANDAR KUKOLJ, NAŠ ŠAMPION EVROPE, UPRAVO POTEKAO IZ OVOG KLUBA