



ROMÂNIA  
MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE  
UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU  
Calea Mărășești, Nr. 157, Bacău 600115  
Tel. +40-234-542411, tel./fax +40-234-545753  
[www.ub.ro](http://www.ub.ro); e-mail: [rector@ub.ro](mailto:rector@ub.ro)



# Teoria și practica judo-ului :

## note de curs

(pentru studii universitare de licență)

**Autor:**

**Lector univ. dr. SAVA MIHAI-ADRIAN**



Editura Alma Mater  
Bacău, 2014

## Cuprins

<b>MODULUL I. REGULAMENTUL COMPETIȚIILOR DE JUDO.....</b>	<b>9</b>
1.1. SUPRAFAȚA DE COMPETIȚIE.....	10
1.2. COSTUMUL DE JUDO (JUDOGI) .....	11
1.3. GESTURI ALE ARBITRULUI .....	15
1.4. DURATA LUPTEI.....	18
1.5. NOȚIUNI DE IGIENĂ.....	18
BIBLIOGRAFIE: .....	20
<b>MODULUL II. PARTICULARITĂȚILE JUDOULUI.....</b>	<b>21</b>
2.1. PREZENTAREA JUDOULUI CA SPORT – ISTORIE – EVOLUȚIE .....	22
2.2. CLASIFICAREA TEHNICĂ A JUDO-ULUI.....	26
2.3. APARIȚIA ȘI DEZVOLTAREA JUDOULUI ÎN ROMÂNIA .....	32
2.4. TENDINȚELE JUDO-ULUI COMPETIȚIONAL PE PLAN MONDIAL.....	37
BIBLIOGRAFIE: .....	41
<b>MODULUL III. CLASIFICAREA SPORTIVILOR ÎN JUDO, PE BAZA CENTURILOR COLORATE.....</b>	<b>43</b>
3.1. CENTURILE COLORATE .....	44
3.1.1. Centura galbenă .....	46
3.1.2. Centura portocalie.....	46
3.1.3. Centura verde .....	46
3.1.4. Centura albastră.....	47
3.1.5. Centura maro .....	47
3.2. CATEGORII DE VÂRSTĂ SI GREUTATE.....	49
BIBLIOGRAFIE: .....	50
<b>MODULUL IV. NOȚIUNI DE BAZĂ ALE JUDOULUI .....</b>	<b>51</b>
4.1. SALUTUL.....	52
4.2. CLASIFICAREA POZIȚIILOR PE TATAMI.....	54
4.3. DEPLASĂRILE PE TATAMI .....	58
4.4. PRIZA.....	62
4.5. DEZECHILBRAREA (SCOATEREA DIN ECHILIBRU).....	64
4.6. ȘCOALA CĂDERILOR .....	71
BIBLIOGRAFIE: .....	74
<b>MODULUL V. TEHNICA LUPTEI ÎN PICIOARE (NAGE-WAZA) .....</b>	<b>75</b>
5.1. TEHNICA LUPTEI ÎN PICIOARE NAGE-WAZA.....	76
5.2. CLASIFICAREA PROCEDEELOR TEHNICE DIN LUPTA ÎN PICIOARE (NAGE- WAZA).....	79
5.2.1. DE-ASHI-BARAI (secerarea piciorului care înaintează) .....	81
5.2.2. UKI-GOSHI (aruncarea peste șold) .....	82
5.2.3. O-SOTO-GARI (secerarea mare exterioară).....	83

5.2.4. <i>O-GOSHI (Aruncarea mare peste șold)</i> .....	85
5.2.5. <i>O-UCHI-GARI (secerarea mare interioară)</i> .....	86
5.2.6. <i>IPPON-SEOI-NAGE (aruncarea peste umăr)</i> .....	88
5.2.7. <i>KO-SOTO-GARI (secerarea mică interioară)</i> .....	89
5.2.8. <i>TAI-OTOSHI (răsturnarea corpului)</i> .....	91
5.2.9. <i>TOMOE-NAGE (aruncarea în cerc)</i> .....	92
BIBLIOGRAFIE:.....	94
<b>MODULUL VI. TEHNICA LUPTEI LA SOL (NE-WAZA) .....</b>	<b>95</b>
6.1. CLASIFICAREA PROCEDEELOR TEHNICE DIN LUPTA LA SOL (KATAME-WAZA) .....	96
6.2. OSAE-KOMI-WAZA (TEHNICA IMOBILIZĂRILOR).....	97
6.2.1. <i>Hon-Gesa-Gatame (fixare laterală)</i> .....	97
6.2.2. <i>Yoko-Shiho-Gatame (fixarea prin controlul celor patru puncte)</i> .....	98
6.3. SHIME-WAZA (PROCEDEE DE STRANGULARE).....	99
6.3.1. <i>Okuri-Eri-Jime (strangularea cu reverul)</i> .....	100
6.3.2. <i>Hadaka-Jime (strangularea în cheie)</i> .....	101
6.4. KANSETSU-WAZA (TEHNICA DE LUXARE) .....	102
6.4.1. <i>Ude-Garami (cheia-brațului)</i> .....	103
6.4.2. <i>Ude-Hishigi-Juji-Gatame (luxarea brațului în cruce)</i> .....	104
BIBLIOGRAFIE:.....	105
<b>MODULUL VII. COMPONENTELE ȘI PARTICULARITĂȚILE ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA JUDO .....</b>	<b>107</b>
7.1. COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN JUDO .....	108
7.1.1. <i>Pregătirea fizică în judo</i> .....	108
7.1.2. <i>Pregătirea tehnică în judo</i> .....	110
7.1.3. <i>Pregătirea tactică în judo</i> .....	112
7.1.4. <i>Pregătirea psihică la judo</i> .....	114
7.1.5. <i>Pregătirea teoretică la judo</i> .....	117
7.2. PARTICULARITĂȚILE JUDOULUI DIN PERSPECTIVA PREGĂTIRII PSIHICE .....	117
7.3. PARTICULARITĂȚILE EFORTULUI ÎN JUDOUL DE PERFORMANȚĂ .....	119
7.3.1. <i>Sistemul anaerob</i> .....	120
7.3.2. <i>Sistemul aerob</i> .....	120
BIBLIOGRAFIE:.....	123
<b>MODULUL VIII. NOȚIUNI DE PRIM AJUTOR IN CAZ DE ACCIDENTE .....</b>	<b>125</b>
8.1. NOȚIUNI DE PRIM AJUTOR IN CAZ DE ACCIDENTE .....	126
BIBLIOGRAFIE:.....	137