



### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΤΖΟΥΝΤΟ ΙΙ		
Κωδικός:	ΦΑΑ424		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Σάββας Χαραλάμπους		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Να γνωρίζουν τις πέντε βασικές παραμέτρους του αθλήματος του Judo και τις βασικές ασκήσεις των πέντε παραμέτρων.</li><li>2. Να έχουν σαφή γνώση των ασκήσεων χεριών, ποδιών, μέσης, θυσίας εμπρός θυσίας πλάγια και πίσω.</li><li>3. Να έχουν σαφή γνώση των τριών κατευθύνσεων ασκήσεων εδάφους δηλαδή, ασκήσεων πνιγμών, σπασίματος χεριών και ακινητοποιήσεων.</li><li>4. Να έχουν την δυνατότητα να αναλύει την κάθε άσκηση ξεχωριστά, τόσο εδάφους όσο και όρθιας.</li><li>5. Να γνωρίζουν πως τοποθετείται ένας αγωνιστικός χώρος.</li><li>6. Να γνωρίζουν τους κανονισμούς αγώνων αλλά και προπόνησης</li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το θεωρητικό μέρος πραγματοποιείται στη τάξη. Η πρακτική άσκηση στο τατάμι.		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική μαχητικών αθλημάτων Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Γνώση των πτώσεων UKEMI. Μπροστά πίσω πλάγια</li><li>2. Γνωριμία με τη στολή JUDOKI</li><li>3. Γνώση των βηματισμών</li><li>4. Βασικές ασκήσεις ριξιμάτων από όρθια θέση:<ul style="list-style-type: none"><li>• Ασκήσεις μέσης koshi waza</li></ul></li></ol>		



- Ασκήσεις χεριών te waza
- Ασκήσεις ποδιών Ashi waza
- Ασκήσεις θυσία Suzemi waza
- Ασκήσεις εδάφους Osnesomi waza
- Kavsentsu waza
- Shime waza

#### Βασικές αρχές προπόνησης:

- Προετοιμασία – ζέσταμα
- Τεντώματα μυών
- Επανάληψη ασκήσεων τεχνικής uchi komi
- Επανάληψη ασκήσεων με κίνηση
- Randori αγώνα προπόνησης χωρίς ισχυρή ένταση
- Αγώνας κανονικός
- Βασική γνώση της διατροφολογίας του αθλητή, καθώς υπάρχουν κατηγορίες βάρους στους αθλητές

Οι αθλητές αγωνίζονται με στολή (JUDOΙ). Οι φοιτητές/τριες θα γνωρίσουν σωστά όλες τις θεωρητικές πρακτικές αλλά και φιλοσοφικές αρχές του αθλήματος.

Επίσης λόγω της πληθώρας των τεχνικών υπάρχει η δυνατότητα ενασχόλησης με το JUDO από μικρή ηλικία (5-6 ετών). Ο φοιτητής/τρια θα πρέπει να είναι σε θέση να αξιολογεί το επίπεδο γνώσης του ενασχολούμενου και να αποδίδει την ανάλογη ζώνη κίτρινη – πορτοκαλί κ.τ.λ. μέχρι τη μαύρη ζώνη (ένα DAN)

Βιβλιογραφία:  
Εγχειρίδια:

1. Inokuma, I. & Nobuyuki, S. Best Judo. Tokai University Press. (1987). ISBN -10-0870117866
2. Kano, J. Kodokan Judo. Kodokan Institute Press. (2013). ISBN 4-77001799-5

Συμπληρωματική  
βιβλιογραφία:

1. Yamashita, Y. The fighting spirit of Judo. Ippon Books (1993). 13: 9781874572152
2. Toshiro D. Kodokan Judo Throwing Techniques. Kodansha America Inc, (2005). ISBN: 978-4770023308.
3. Καπαρός, Θ., Χεκίμογλου, Ν. & Παπαδημητρίου, Β. ΤΖΟΥΝΤΟ - Από την Άσπρη Ζώνη στη Μαύρη. Εκδόσεις Αλκίμαχον, Αθήνα, (2006) ISBN: 960-6623-24-6.



	<p>4. Pulkkinen, W.J. The Sport Science of Elite Judo Athletes. Pulkinetics, Ontario, (2001). ISBN: 978-0968869307.</p> <p>5. Fleck, S.J., &amp; Kraemer, W.J. Προπόνηση Δύναμης σχεδιασμός προγραμμάτων. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Κέλλης, Σ., Γούργουλης. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη (2000). ISBN: 960-278-091-6.</p>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μέρος πραγματοποιείται στη τάξη. Η πρακτική άσκηση στο τατάμι.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τελική εξέταση: 50% (θεωρία 25%, πρακτικό 25%)</li><li>• Ενδιάμεση εξέταση: 30% (θεωρία 15%, πρακτικό 15%)</li><li>• Συμμετοχή: 20%</li></ul>
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική