

Pravilna drža je ključnega pomena za pravilno izvedbo judo tehnik.

Shizen Hontai - osnovna naravna drža



Migi / Hidari Shizentai - (desna / leva) naravna drža



Jigo Hontai - obrambna drža



Migi / Hidari Jigotai - (desna / leva) obrambna drža



Osnovni drži pri tehniki metanja sta **naravna drža** (shizen-tai) in **obrambna drža** (jigo-tai). Drže se delijo na desne ali leve, odvisno od tega ali je ena ali druga noga spredaj oz. so noge skupaj.

Osn

ovna naravna drža

Noge razširimo tako, da je razmak med stopali približno enak dolžini stopal. Ne potiskajte naprej prsi in ne spuščajte ramen. Težo telesa je potrebno enakomerno porazdeliti na obe nogi. Sprostite ramena in kolena, zato pa napnite trebušne mišice in mišice spodnjega dela trebuha.

Desna in leva naravna drža

Ko iz osnovne naravne drže naredimo z desno nogo izkorač naprej preidemo v desno osnovno držo, če pa levo nogo potisnete naprej, preidemo v levo osnovno držo. V obeh primerih mora biti teža enakomerno porazdeljena na obe nogi obraz pa usmerimo naprej. Prednosti naravne drže:

- iz te drže se lahko preide v vsako drugo držo
- v tej drži se lahko vztraja zelo dolgo
- v tej drži se ne utrudimo
- iz te drže se najlažje začne z metanjem

Obrambna drža

To držo bomo zavzeli, če iz osnovne drže bolj razširite noge, tako da so le-te odmaknjene približno za dve stopali, rahlo upognete kolena, malo spustite zgornji del telesa in težišče. Tudi tu mora biti teža enakomerno porazdeljena na obe nogi, pogled pa usmerjen naravnost pred sebe. **Desna in leva obrambna drža**

Ko iz obrambne drže naredimo z desno nogo izkorak naprej preidemo v desno obrambno držo, če pa levo nogo potisnete naprej, preidemo v levo obrambno držo. Obrambna drža se uporablja samo za obrambo v trenutku, ko nasprotnik napada.