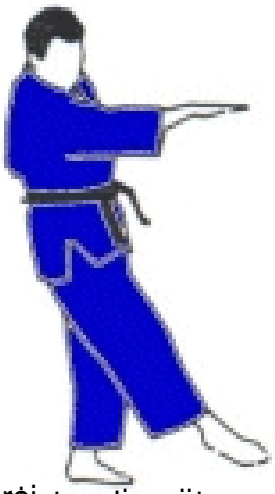
V življenju obstaja določeno tveganje, katerega ni mogoče predvideti. Vsakemu se lahko zgodi vsaj enkrat, večini pa večkrat v življenju, da izgubi ravnotežje in pade. Posledica takšnih padcev so običajno lažje ali težje poškodbe. Vzrok je nenadno delovanje endogene in eksogene dinamične sile na telo.

Preventiva poškodb in judo padci

Učenju padanja pravimo šola padanja. Za judo se ve, da tisti, ki pričnejo z vadbo najprej obvladajo padanje in šele nato pričnejo z učenjem in vadbo tehnike. Cilj, ki ga zasleduje šola padanja je preventiva poškodb, še posebej pa zaščita vitalnih človeških organov oziroma funkcij. Stari pregovor v judu se glasi: **»Mečeš lahko samo, če znaš tudi sam pasti!«.**

Judo padce lahko postavimo ob bok elementarnim gibalnim znanjem (hoja, tek, plavanje, kolesarjenje,..), ki bi jih moral obvladati vsak človek.

Dojenčki imajo prirojeno sposobnost, da se v primeru izgube ravnotežja in padca postavijo v položaj, ki jim zagotovi, da ostanejo nepoškodovani. To sposobnost v kasnejšem obdobju izgubimo, v kolikor ne vadimo. Vemo, da se vsako leto veliko ljudi poškoduje ob nezgodah, ki so posledica izgube ravnotežja.

Zakaj ne bi te situacije začeli spreminjati?! Znanje padanja je tista sposobnost, ki nas ob izgubi ravnotežja obvaruje pred poškodbami ali pa vsaj pred težjimi poškodbami.

Kratka predstavitev judo padcev