

Učenje pravilnega padanja predstavlja uvod v trening juda. **Ukemi (padci)**

Z znanjem padanja se obvarujemo pred poškodbami, hkrati nam to znanje pomaga pri napredovanju v tehniki. Obvladati znanje padanja pomeni, da lahko po padcu takoj nadaljujemo s vadbo ali borbo.

Z znanjem tehnike padanja si pridobivamo občutek kako ravnati pri padcu s svojim telesom in kako ravnati, da se tudi v nepredvideni situaciji ne poškodujemo. Z vadbo tehnike padanja postane telo spretnейše, razvijamo pa tudi orientacijo v prostoru. Pridobiti si moramo zaupanje v svoje sposobnosti, predvsem pa se moramo znebiti strahu pred padanjem, kar je osnova za uspešno napredovanje v tehniki juda.

Znanje v padanju pa ni pomembno samo v judu športu, temveč, je prisotno v vseh športih. Še več, osnove padanja bi moral poznati sleherni človek, kajti v vsakdanjem življenju je lahko nepravilno ravnanje pri padcu usodno.

Vse varaiante padcev je potrebno poznati in od časa do časa trenirati, ker predstavljajo dobro vajo za orientacijo v prostoru, vadbo refleksov in harmoničnosti gibanja. Vse vrste padcev je treba nasploh veliko trenirati v začetku ukvarjanja s judom, kasneje s tem ni potrebno več pretiravati, saj se na treningu nasploh veliko pada, tudi brez posebnih vaj padanja. **Vrste padcev**

Vedeti moramo, da je možno padati v vseh smereh – naprej, nazaj, levo in desno. Skupno vsem vrstam kotaljenja kot eni od oblik padanja je okroglo tekoče gibanje, podobno kotaljenju žoge z udarjanjem z levo, desno ali obema rokama za ublažitev udarca pri padanju.

Druga oblika pa je padanje na tla v vseh smereh, kjer telo pri padcu obstane na tleh. Pri tem je važno, da je površina telesa čim večja, da se pritisk padca porazdeli na kar največjo površino telesa in da je pritisk padca na površinsko enoto čim manjši. V veliki meri ublažimo padec z udarjanjem ob blazino, roki morata biti pri tem sproščeno iztegnjeni. Udarjanje mora biti pravočasno, 5-10 cm pred padcem telesa in pod pravilnim kotom. Po blazini udarjamo z desno, levo ali obema rokama, ki naj bodo s telesom pod kotom 30-45°. Vsako drugačno ravnanje je lahko še kako boleče.

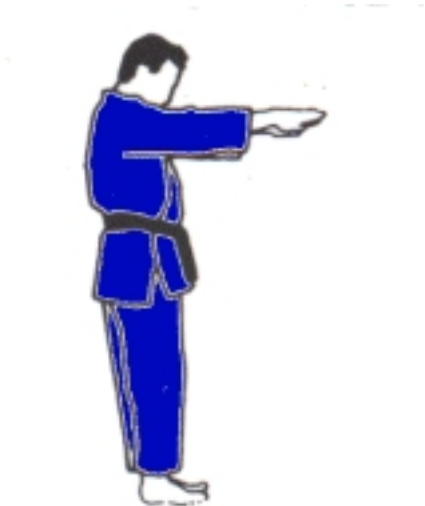
Osnovne oblike padanja so:

- padec nazaj – ushiro ukemi;
- padec v stran – yoko ukemi;
- padec naprej – mae ukemi.

Osnovne oblike kotaljenja so:

- preval naprej – zempo tenkai (mae ukemi);
- preval nazaj – ushiro ukemi.

Padec nazaj – ushiro ukemi



Iz naravne osnovne drže se preko globokega počepa in seda na tla, lahkotno prevalimo nazaj na hrbet in iztegnemo obe nogi. Medtem ko padamo, naj nogi ostaneta skupaj. Oči naj bodo usmerjene v predel pasu, s čimer preprečimo udarec z glavo ob tla. Z rokama hkrati udarimo po vsej svoji dolžini ob blazino pod kotom 30-45° v odnosu na telo. Padec ponavljamo in utrjujemo na vsakem treningu, do avtomatizacije pravilnega gibanja.

Paziti moramo predvsem na glavo, ki mora biti obvezno pri vseh padcih dvignjena od tal (10 cm) in sklepe, zlasti so to komolci, kolena in ramena.

Preval naprej – zempo tenkai (mae ukemi)

Iz osnovnega položaja stopimo z desno nogo korak naprej (migi shizen tai). V globokem predklonu postavimo dlani na blazino. Dlani postavimo v višini naprej postavljene desne noge tako, da tvorita roki sklenjen krog – dlan desnice s prsti obrnjena proti telesu. V tem položaju nagnemo glavo na levo ramo in se zakotalimo preko desnice trdno sklenjenega obroča rok, desnega ramena, diagonalno čez hrbet na levi bok. Pri kotaljenju sta nogi skoraj skupaj in rahlo upognjeni.

