

VJEŽBE DISANJA

Mi smo stroj koji radi na kisik!

U svakom je sportu, pa tako i u judu, važno znati pravilno disati i pravilnim se disanjem moći opustiti. Nema dobre fizičke pripreme bez pravilnog disanja!

Zato što prije počni djecu učiti kako se u judu pravilno diše.

Prva faza učenja

1. Kontrola prohodnosti nosnica: udisaj – izdisaj samo kroz nos.
2. Udiši na nos ("miriši cvijet"), izdiši na usta ("gasi svijeću", "puši kao vjetar")
- 3 Zadrži dah (apnea) uvuci i isturi stomak.
Duboko udiši pa duboko izdiši, prvo u stojećem, pa ležećem stavu, pa četveronoške
4. Ležeći na leđima uvuci stomak, udahni pa izdahni

Druga faza

Napomena: Kod svakog se udisaja "otvori" (npr. širi ruke) a kod izdisaja se skupi i opusti

1. Ležeći na leđima duboko udahni, ruke drži pružene iznad glave.
Lagano izdiši i ruke polako spuštaj i položi uz tijelo.
Istu vježbu radi u stojećem, sjedećem i klečećem stavu.
2. Uz pomoć partnera, klečeći, ruke pruženo okomito iznad glave.
Partner stoji iza leđa i drži zapešća. Pri udisaju vuče ruke uvis, pri izdisaju prestaje vući i popušta.
Tu vježbu koristi i za razgibavanje

Kad svladaš vježbe disanja imaš kontrolu nad svojim normalnim disanjem i znaš kako ga možeš što prije opet uspostaviti kod bilo kojeg fizičkog napora (uchi-komi, randori, shiai). U judu je važno duboko izdisati kako bi se moglo udahnuti "punim plućima"!

Kontrola disanja u judu usko je povezana s opuštanjem mišića i čitavoga tijela!

Koristi svaki slobodan trenutak u vježbanju ili u borbi da dubokim disanjem opustiš čitavo tijelo ili pojedine mišićne skupine (npr. labavljenjem, "otresanjem" ukočenih ruku ili nogu, poskocima u mjestu i sl.).

Izvor: "Dječja škola", JK "Mladost" Osijek, rujan 1978.