



## ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

<b>Μάθημα:</b>	ΤΖΟΥΝΤΟ
<b>Κωδικός:</b>	ΑΘΛ 010
<b>Επίπεδο Μαθήματος:</b>	1
<b>Κατηγορία Μαθήματος:</b>	Επιλογής
<b>Πιστωτικές Μονάδες (ECTS):</b>	3
<b>Εξάμηνο:</b>	Χειμερινό
<b>Έναρξη – Λήξη μαθήματος:</b>	6/09 - 3/12
<b>Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας:</b>	Τρίτη-Παρασκευή / 10:30-12:00
<b>Χώρος Διδασκαλίας:</b>	Αίθουσα πολεμικών τεχνών - Αθλητικό Κέντρο
<b>Μέθοδοι Διδασκαλίας:</b>	Πρακτική εξάσκηση και διαλέξεις
<b>Διδάσκων Καθηγητής:</b>	Δρ. Πηνελόπη Σταυρινού
<b>Email:</b>	stavrinou.pinelopi@ucy.ac.cy
<b>Τηλέφωνο:</b>	22894180
<b>Ώρες Γραφείου:</b>	Τρίτη 10:00-10:30

### Στόχοι μαθήματος:

Το μάθημα αυτό στοχεύει να παρέχει στους φοιτητές βασικές θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για το άθλημα του τζούντο. Η ενδυνάμωση σώματος και πνεύματος μέσω της διδασκαλίας του τζούντο, στοχεύει στην απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων και θετικών εμπειριών που θα οδηγήσουν στην δια βίου άσκηση.

### Περιγραφή μαθήματος:

Το μάθημα θα περιλαμβάνει εκμάθηση των βασικών τεχνικών από όρθια θέση και στο έδαφος. Επίσης θα επεξηγηθούν θεωρητικά και πρακτικά οι βασικοί κανονισμοί αγώνων. Επιπλέον, οι φοιτητές θα γνωρίσουν για την ιστορία και την φιλοσοφία αυτής της πολεμικής τέχνης.



**Περιεχόμενα μαθήματος:**

<b>ΜΑΘΗΜΑ</b>	<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>
1	Εισαγωγή στο μάθημα	Διάλεξη
2	Πτώσεις	Πρακτική
3	Τεχνικές από όρθια θέση (ποδιών)	Πρακτική
4	Τεχνικές εδάφους	Πρακτική
5	Ιστορία του τζούντο	Διάλεξη
6	Τεχνικές από όρθια θέση (ποδιών)	Πρακτική
7	Τεχνικές εδάφους	Πρακτική
8	Κανονισμοί αγώνων	Διάλεξη
9	Τεχνικές από όρθια θέση (γοφού)	Πρακτική
10	Τεχνικές με βηματισμό	Πρακτική
11	Συνδυασμοί τεχνικών από όρθια θέση	Πρακτική
12	Ελεύθερη εξάσκηση στο έδαφος	Πρακτική
13	Παρακολούθηση αγώνων	Διάλεξη
14	Τεχνικές από όρθια θέση (χεριών)	Πρακτική
15	Συνδυασμοί τεχνικών όρθιας θέσης και εδάφους	Πρακτική
16	Συνδυασμοί τεχνικών από όρθια θέση	Πρακτική
17	Αντιτεχνικές	Πρακτική
18	Τεχνικές από όρθια θέση (ποδιών)	Πρακτική
19	Αυτοάμυνα	Πρακτική
20	Τεχνικές από όρθια θέση (ποδιών)	Πρακτική
21	Τεχνικές εδάφους	Πρακτική
22	Αυτοάμυνα	Πρακτική
23	Ελεύθερη εξάσκηση στην όρθια θέση	Πρακτική
24	Αγωνιστική προπόνηση	Πρακτική
25	Επανάληψη τεχνικών	Πρακτική
26	Πρακτική εξέταση	Πρακτική

**Μαθησιακά αποτελέσματα:**

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

1. Εκτελέσουν:
  - Πτώσεις (Ukemi)
  - Τεχνικές ρίψεων (Nage waza)
  - Τεχνικές καθηλώσεων (Katame waza)
2. Γνωρίζουν την ιστορία και την φιλοσοφία του Τζούντο
3. Γνωρίζουν την ταξινόμηση των τεχνικών
4. Εκτελέσουν ελεύθερη εξάσκηση (randori)
5. Παρακολουθήσουν και να κατανοήσουν αγώνες Τζούντο



**Τρόπος Αξιολόγησης:**

Πράξη: Πρακτική εξέταση και εφαρμογή	60%
Εργασία	10%
Θεωρία	30%

**Υποχρεωτική Βιβλιογραφία:**

Σημειώσεις μαθήματος από την διδάσκουσα  
ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ από τον Τζίγκορο Κάνο

**Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:**

Judo Techniques & Tactics (Martial Arts Series) by Jimmy Pedro