

## Suomen Judoliitto

## Liikeidean - mukautuminen, joustaminen - opetusperusteet pystykamppailuun Judossa:

Perusajatuksena on aina pyrkiä käyttämään hyväksi vastustajan omaa liikettä ja voimaa.

Kun käytät vastustajan liikettä hyödyksesi, lisäten tähän oman liikkeesi ja voimasi, liikkeestä tulee entistä vahvempi. Jotta perusperiaate sisäistyisi tulee harjoittelussa aina toimia näin, vaikka jossain tilanteessa omatkin voimasi helposti riittäisivät vastustajan voittamiseen.

Toisen horjuttamisen onnistumiseksi tärkein periaate on siis pyrkimys säilyttää tai luoda liike kamppailutilanteen aikana. Tämä antaa mahdollisuuden hallita myös fyysisesti vahvempaa vastustajaa, sillä kun kamppailutilanne pysähtyy staattiseksi punnertamiseksi, vie useimmin voiton fyysisesti voimakkaampi.

U K E aloittaa - hyökkää	T O R I aloittaa - hyökkää
<p>LIIKKUU - LIIKUTTAA = PERUSTA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liikkuu</li> <li>• työntää</li> <li>• vetää</li> </ul> <p style="text-align: center;">&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mukautuminen, ajoitus</li> <li>• joustaminen, asento</li> <li>• + oma tekniikka</li> </ul>	<p>LIIKKUU - LIIKUTTAA = VASTAREAKTIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spurttiaskel</li> <li>• veto-työntö "pumpu" &gt;</li> <li>• työntö-veto "pumpu"</li> <li>• vemputus</li> </ul>
<p>OTETAISTELU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ottaa otetta</li> <li>• irrottaa torin otetta</li> </ul> <p style="text-align: center;">&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• estäminen</li> <li>• + oma tekniikka</li> </ul>	<p>OTETAISTELU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ottaa otetta ("omat polut") &gt;</li> <li>• irrottaa uken otetta</li> </ul>
<p>YRITTÄÄ HEITTÄÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aloittaa hyökkäyksensä</li> <li>• tulee sisään heittoonsa</li> <li>• palautuu heitostaan</li> </ul> <p style="text-align: center;">&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rakentamisen esto</li> <li>• väistö / torjunta</li> <li>• + oma tekniikka</li> </ul>	<p>KOMBINAATIOT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• käsityö-sähköty</li> <li>• vartalohämäys, valehyökkäys &gt;</li> <li>• tekniikka</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samansuuntaisesti</li> <li>• vastakkaiset suunnat: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ eteen/taakse</li> <li>○ sivu/sivu</li> <li>○ migi/hidari</li> <li>○ hidari/migi</li> </ul> </li> </ul>

## HUOM!

Kaikessa tekniikka- ja tehtävuonteisissa harjoitteissa on tärkeää että uke toimii luontevasti ja aidosti asian vaatimalla tavalla, kun taas randorissa ja ottelussa vastustaja toimii aina "oikein", on omanlaisensa; jäykkä, velto, vahva, tms.