

# Harkitsen judon aloittamista

## Mitä judo on?

Judo on japanilaisen professori Jigoro Kanon hieman yli 100 vuotta sitten pääasiassa jujutsun pohjalta kehittämä urheilumuoto: *Halusin näyttää, että opettamani ei ollut vaarallista, eikä tarpeettomasti vahingoita toista. (prof. Jigoro Kano, 1898)*

Judon perusasioista tärkein on taito kaatua turvallisesti (japaniksi ns. ukemi). Kaikki judokurssit alkavatkin ja keskittyvät kaatumisen opettamiseen, sillä se on "vakuutus", joka mahdollistaa perehtymisen heittotekniikoihin. Heittoja judossa on lukuisia, ja ne jaetaan pääasiallisen suoritustapansa mukaan tyypillisesti seuraaviin ryhmiin: Käsiheitot, Lonkkaheitot, Jalkaheitot ja Uhratumisheitot. Heitto- eli pystyteknikoiden (nage-waza) eli seisaaltaan tehtävien teknikoiden lisäksi judossa on lisäksi nk. mattotekniikoita (ne-waza), joihin luetaan: Sidonnat, Nivellukot, Kuristukset. Nivellukkoja ja kuristuksia opetetaan vasta hieman vanhemmille ja edistyneemmille judon harrastajille eli judokoille.

Lisäksi judoon kuuluu oleellisena asiana paljon perinteitä ja muodollista tapoja tai käytäntöjä, joiden ehkä näkyvin ilmentymä on usein tapahtuva japanilaistyylinen kumartelu ja yleinen kohteliaisuus ja muiden kunnioittaminen.

Judon taustalla on myös syvälinen filosofia, joka tuottaa pitempään lajin parissa toimineille paljon pohdittavaa ja iloa; siitä voi muodostua tavallaan jopa elämäntapa, tai ainakin se kehittää elämänasennetta ja ajattelutapaa ja on hyvin vahva tuki erilaisissa tilanteissa.

## Kenelle judo sopii?

Judo on monipuolinen laji joka sopii kaikille ja kaikenikäisille; tytöille ja pojille, naisille ja miehille, nuorille ja vanhoille. Judoa voi harrastaa niin kilpaurheiluna, kuin kuntoilulajinakin. Lisäksi on kehitetty harjoittelumenetelmiä hyvin nuorille lapsille (ns. Muksujudo, 5-6 -vuotiaille)

Harjoitukset on suunniteltu yleensä niin, että jokaiseen harjoituskertaan kuuluu ensin alkulämmittely (missä yhteydessä yleensä aina harjoitellaan myös erilaisia kaatumistapoja - myös kaikkein edistyneimpienkin judokoiden harjoituksissa), varsinainen judoharjoittelu ja loppujäähdyttely/-venyttely.

Varsinainen judoharjoittelu sisältää judoteknikoiden opettelua, ottelunomaisia harjoitteita sekä myös -erityisesti lasten ja nuorten ryhmissä - pelejä ja leikkejä.

Judo on myös koordinaatiokykyä ja itsekuria kehittävä laji, joka tukee hyvin muidenkin urheilulajien, kuten esimerkiksi jääkiekon tai koripallon harrastamista.

## Mitä judo maksaa?

Judo ei ole kovin kallis harrastus. Tyypillisesti harrastuksen kustannuksiin kuuluu ainoastaan judoseuran jäsen- ja/tai kurssimaksu, sekä judopuku eli ns. judogi. Jäsen-/kurssimaksut vuositasolla vaihtelevat seurasta riippuen n. 25-160 euron välillä. Orimattilan Judoseuralla 2008 jäsenmaksu oli **25 euroa ja vakuutusmaksu judolehden kera 35 euroa**. Harrastelijan judopuku maksaa kohtuullisenlaatuaisena n.25-50 euroa. Niitä voi usein myös ostaa käytettynä (lapset usein kasvavat "ulos" judopuvustaan ennen kuin se kuluu rikki tai menee muuten huonoon kuntoon).

## Milloin ja missä seuraavat kurssit alkavat?

Useimmissa judoseuroissa uudet judokurssit alkavat syyskuussa ja mahdollisesti. Orimattilan Judoseuran syksyn 2008 uudet kurssit alkavat syyskuun 1. pari viikkoa koulujen alkamisen jälkeen. Orimattilan Judoseuran ilmoittautumis- ja näytöspäivät 19. ja 21.8.2008 Judosalilla Urheilutien päässä Keskusurheilukentän rakennuksen alakerrassa. Seuraa myös paikallislehtiä ja ilmoittautumiskaavake seuran sivuilla.

JUDO ON KAIKKIEN HARRASTUS !

TERVETULOA !!!