



# ORIMATTILAN JUDOSEURA



## JUDO

Judon kehitti professori Jigoro Kano yli 100-vuotta sitten poistamalla Ju-Jutsusta vaarallisimmat liikkeet, kuten jalka- ja rannelukot. Hänen tarkoituksenaan oli luoda laji, joka kattaisi kaikki lyönti- ja heittotekniikat suunnasta riippumatta ja jota pystyttäisiin harjoittamaan turvallisesti (myös kilpailuissa). Harrastajan fyysisen puolen lisäksi Kano painotti myös henkistä.

Kano itse määritteli sanat JU DO näin:

*ju* tarkoittaa 'pehmeää' tai 'joustavaa', ja *do* 'tietä' tai 'periaatetta'. Näin ollen **ju-do** tarkoittaa pehmeää tietä tai periaatetta, ensin joustetaan, jotta saavutettaisiin voitto.

### JUDON PERIAATTEET

Judon perustana on kaksi periaatetta: **yhteisen hyvän** sekä **joustamisen** periaate.

**Yhteinen hyvä** merkitsee harjoituksissa sitä, että harjoitusparit kehittävät harjoitellessaan itsensä lisäksi myös harjoituskumppaniaan. Esimerkiksi heittoharjoittelussa heittäjä (tori) oppii heittämään ja heitettävä (uke) oppii oikean alastulon (ukemin). Periaatetta voi soveltaa suoraan myös dojon ulkopuoleiseen elämään: auttamalla muita autat myös itseäsi.

**Joustaminen** tarkoittaa, että voimaa ei vastusteta voimalla vaan sitä hyödynnetään myötäilemällä. Näin ollen, jos sinua työnnetään, et työnnä vastaan, vaan vedät. Tämä on tehokasta, sillä tällöin voimaa ei mene hukkaan.

### HARJOITTELU JA KÄYTTÄYTYMINEN

Judo on peräisin Japanista ja tämä näkyy tiettyinä käyttäytymissääntöinä ja tietenkin kumarruksina. Kumarruksella judoka osoittaa kunnioittavansa harjoituskumppania ja suostuu kamppailemaan judon sääntöjen mukaisesti ja rehellisesti.

Alkukumarruksen jälkeen harjoituksissa suoritetaan verryttely, joka voi muodostua erilaisista lihas(voima)-, nopeus-, notkeusharjoituksista ja erilaisista peleistä, joita varsinkin juniorikursseilla käytetään, jotta nuorempien mielenkiinto säilyisi. Verryttelyn jälkeen seuraa tekniikkaharjoittelu, johon kuuluu erilaisia koordinaatio-, heitto- ja muita tekniikkaharjoituksia, mutta ennen kaikkea ukemiharjoituksia. Ukemi merkitsee tapaa kaatua oikein, pudota tatamille oikeanlailla jottei alastulo sattuisi ja ennen kaikkea ilman mustelmia.

Harjoituksiin kuuluu myös randori eli otteluharjoittelu. Otteluharjoittelu auttaa muodostamaan toimivia tekniikoita käytettäväksi myös ennen kaikkea kilpailuissa. Kilpaileminen ei kuitenkaan ole pakollista, mutta sekin kehittää judokaa monipuolisesti. Keskittyminen, voittojen ja tappioiden kohtaaminen, heikkouksien hyväksyminen ja voittaminen ja vastustajien arvostaminen ovat asioita, jotka on helppo oppia tatamilta ja soveltaa jokapäiväiseen elämään.

Harjoituksen päätetään yleensä venyttelemällä tai palauttamalla lihakset muulla tavoin lepotilaan. Juniorit usein pääsevät vielä pelaamaan jotain mukavaa...

## **VYÖARVOT**

Judopuvusta silmiinpistävin osa on luultavasti eriväriset vyöt. Niiden tehtävänä ei ole viestittää muille omaa erinomaisuutta, kuten voisi luulla, vaan niillä merkitään harrastajan tasoa, joka harjoitusten ohjaajan on hyvä tietää, miettiessään esimerkiksi miten tekniikan esittää. Ja tunteehan sitä saavuttaneensa jotakin, kun saa sitoa vyötäisilleen uuden, erivärisen vyön. Alla vyöarvot pienimmästä suurimpaan:

6. kyu	valkoinen	2. kyu	sininen
5. kyu	keltainen	1. kyu	ruskea
4. kyu	oranssi	1-10. dan	musta
3. kyu	vihreä		

## **PERUSKURSSI**

Peruskurssin tavoitteena on keltainen vyö, ensimmäinen oppilasaste. Siihen vaaditaan säännöllistä harjoittelua syyskuusta - toukokuuhun, iästä riippuen. Kurssilla opittavista asioista tärkein on ukemi, oikeaoppinen kaatuminen tai alastulo (esimerkiksi heitosta). Lisäksi kurssilla opitaan muutamia pysty- ja mattotekniikoita, käytännössä yleensä kolmisen heittoa ja sidontaa. Judotekniikoiden lisäksi harjoitellaan myös erilaisia venytys-, lihaskunto- ja nopeusliikkeitä ja -harjoituksia. Peruskurssin lopulla järjestetään vyökoe, jonka selvitettyään judoka voi osallistua seuran jatkokurssille, joka alkaa seuraavana syksynä ja jossa harjoitellaan kehittyneempää tekniikkaa ja tekniikka-yhdistelmiä.

## **JATKOKURSSI + YLEMMÄT VYÖT**

Kelta- ja oranssivöisille järjestetään alkeiskurssin jälkeen jatkokurssi, jossa jatketaan harjoittelua siitä, mihin se peruskurssilla jäi. Uusien tekniikoiden lisäksi harjoitellaan myös erilaisia kombinaatio- eli yhdistelmätekniikoita ja vastatekniikoita, joilla toisen hyökkäys käännetään omaksi eduksi. Harjoitukset saattavat myös olla rankempia, kuntoa pyritään kehittämään myös peruskurssin jälkeen. Harjoitukset monipuolistuvat ja judosta löytyy aivan uusia puolia ja kiinnostavuutta. Jatkokurssin jälkeen judoka käy ylempien vöiden harjoituksissa 2 – 3 kertaa viikossa.

Jatkokurssille ei ole erillistä kurssimaksua, vuotuisen jäsenmaksun suorittaminen riittää.