

Judon-peruskurssiopas

OYUS-Judo

柔道

YLEISTIETOA JA HISTORIAA

JUDON PERIAATTEET

Judo, ei voimalla vaan taidolla.

Olet joskus kuullut tai lukenut sanan judo. Se on tuntunut salaperäiseltä jostakin kaukaisesta idästä kotoisin olevalta ehkä vähän pelottavaltakin taidolta, jossa iso mies saadaan lentämään kevyesti kuin pallo. Osa tällaisesta käsityksestä on totta, suurin osa tarua.

JUDO on tosiaan kotoisin Japanista. Sen on kehittänyt ikivanhoista japanilaisista itsepuolustusmenetelmistä, pääasiassa jiu-jitsusta, professori Jigoro Kano 13 dan. Hänen 1882 perustamassaan judokoulussa Kodokanissa on moni suomalainenkin huippujudoka harjoitellut jopa useita vuosia.

Mitä JUDO sitten on? Laajimmiltaan judo käsittää niin fyysisen kuin henkisenkin minän harjoittelun yhä täydellisemmäksi. Japanissa judo ei ole sen harrastajille pelkästään urheilumuoto vaan pikemminkin maailmankatsomus ja elämäntapa.

1. Maksimaalisen tehon periaate Judon ensimmäinen periaate on ns. maksimaalisen tehon ja siihen liittyvän periksiantamisen periaate. Vastustajaa ei pidä vastustaa voimalla, vaan periksiantamalla. Jigoro Kano on itse kuvannut asiaa seuraavasti: "Nyt selitän, mitä tämä periksiantaminen tarkoittaa. Olettakaamme, että voimaa kuvataan tietyillä yksiköillä. Edessäni olevalla vastustajallani on voimaa kymmenen yksikköä ja minulla vain seitsemän. Jos hän työntää minua kaikella voimallaan, minä luonnollisesti kaadun taaksepäin, vaikka vastustaisin häntä kaikella voimallani. Tämä johtuu siitä, että vastustan voimaa voimalla.

Mutta, jos vastustamisen sijasta annankin periksi muistaen säilyttää tasapainoni, vastustajani joutuu nojaamaan eteenpäin ja menettää näin tasapainonsa. Tässä tilanteessa hän on heikompi ja hänellä on enää, sanokaamme vaikkapa, kolme yksikköä voimaa. Minulla sen sijaan on hyvätasapainoni ansiosta kaikki seitsemän voimayksikköäni tallella.

Tällöin olen hetkellisesti edullisemmassa asemassa kuin vastustajani ja voin voittaa hänet käyttämällä vain puolet omasta voimastani. Näin loppuosa voimistani säästyy muuhun tarkoitukseen.

Jos minulla olisi enemmän voimaa kuin vastustajallani, voisin kaataa hänet, mutta tässäkin tapauksessa olisi järkevämpää ensin

perääntyä, sillä silloin käyttäisin voimaani taloudellisesti."

2. Yhteisen hyvän periaate

Koska yhteisö aina koostuu eri yksilöistä, olipa näitä kuinka vähän tai paljon tahansa, niin yhteisön harmonia ja kehitys voidaan parhaiten saavuttaa ja ylläpitää keskinäisen avunannon ja myönnytysten avulla. Kun kaksi judokaa harjoittelee yhdessä, he kehittävät toinen toistaan ja molemmat hyötyvät tapahtumasta.

Oikeastaan judo on sovellettua fysiikkaa teknisesti. Siinä pyritään ensin vastustajan tasapaino horjuttamaan ja sitten jatkamaan ja ohjaamaan vastustajan itsensä aloittamaa liikettä, joten varsinainen heittoon tarvittava voima onkin peräisin vastustajalla ja heittäjän tehtävänä on vain tämän voiman sopiva hyväksikäyttö ja lisääminen. Kun tulee, ota vastaan. Kun menee, lähetä menemään.

Teknisesti judo sisältää heittoja, sidontoja, käsilukkoja ja kuristuksia useita satoja vastaotteineen ja kombinaatioineen.

Itsepuolustustaitona judo on tehokas ja judoa taitamattomalle vastustajalle erittäin epämiellyttävä. Mutta mikä tärkeintä judo ei ole riidan haastamista eikä tappelua, eikä todellinen judoka voi hankkia itselleen suurempaa häpeää kuin käyttämällä taitoaan väärin. Rikkain tähkä painaa päänsä alimmaksi.

Judo on siis mitä monipuolisin harrastus. Se on sekä tehokasta kehon muokkausta että lihasten hallinnan harjoittelua. Kilpajudokan harjoitusohjelmaan kuuluu päivittäisen lajiharjoittelun lisäksi lenkkeilyä, voimistelua ja voimanhankintaa.

Tavu "ju" merkitsee joustamista, periksiantamista ja lempeyttä. Tavu "do" merkitsee tietä tai periaatetta, ja täten sana judo merkitsee joustavuuden tai periksiantamisen antamisen periaatetta. JUDO: pehmeä tie.

Traditiot

Japanilaisista taisteluperinteistä johtuen judossa on säilytetty vanhat traditiot ja muodollisuudet. Tervehdyksellä (kumarrus) REI, osoitetaan kunnioitusta judoa kohtaan, vastustajaa ja sääntöjä kohtaan.

Terminologia

Terminologia on japaninkielistä, sama kaikkialla maailmassa, vrt. kasvien latinankielinen sanasto.

Vyöjärjestelmä

Judon harrastajan, judokan, taitoaste näkyy tämän käyttämän vyön väristä. Aloittelijan vyön väri on valkoinen, sitten taitojen kehittyessä tulevat keltainen, oranssi, vihreä, sininen, ruskea ja musta. Musta vyö on mahdollista saada noin 7-10 vuoden melkeinpä jokapäiväisen harjoittelun, kilpailujen ja aktiivisen toiminnan tuloksena.

Mustia voita, daneja, on vielä 10 eri luokkaa. Suomessa korkeimman vyöarvon 6. dan ovat saaneet Jorma Kivinen ja Hiroasu Tanayama. Kaikki mustan vyön judokat on kortistoitua Kodokanissa Japanissa, josta he myös saavat diplomin vyöarvostaan.

Vyökokeet (graduoinnit)

Keltaisen, oranssin, vihreän ja sinisen vyön kokeet järjestetään seurojen toimesta. Ruskean vyön koe pidetään aluegraduointina alueleirien yhteydessä. Mustan vyön koe pidetään liittograduointina elo- ja joulukuussa. 1. dan on myös mahdollista suorittaa dan-kollegion suostumuksen saaneille kokeilaille toukokuussa kullekin alueellaan.

Harjoitusasu

Harjoitusasu on lajiharjoittelussa valkoinen, vahvasta kankaasta tehty judogi.

Judo Harraste- ja kilpailumuotona

Judo levisi ympäri maailmaa 1900-luvun alussa. Judon harrastajien määrä kasvaa jatkuvasti. Kansainväliseen judoliittoon kuuluu 160 maata. Judo on olympialaji.

Judoharrastus suomessa

Judoharrastus alkoi Suomessa 1950-luvun alussa. Suomen Judoliittoon kuuluu tätä nykyä yli 120 seuraa ja harrastajia on noin 30 000, joista mustan vyön haltijoita on noin 500 judokaa.

Valmennus ja koulutus

Valmentajakoulutus jakaantuu perus-, keski- ja edenneeseen tasoon yleis- ja lajiosina. Lisäksi on jatkokoulutusta sekä peruskurssien kouluttajakoulutusta, graduoitsija-, tuomari-, Nuori Suomi -ohjaaja- ja toimihenkilökoulutusta jne.

Liitto, piirit, urheiluopistot ja seurat järjestävät jatkuvasti eri paikkakunnilla perus- ja lajikohtaisia valmennus-, koulutus- ja leiritapahtumia.

Huippukilpailijoille, jotka kuuluvat Suomen Judoliiton edustusvalmennettaviin, pidetään useita edustusvalmennettavien leirejä vuosittain Varalan Urheiluopistolla Tampereella. Olympiavalmennusryhmään kuuluu 3-4 parasta kilpajudokaa. Alueet järjestävät samoin eritasoisia alueleirejä.

Vuosittain järjestetään 3-4 suurta kesäleiriä (n. viikon mittaisia), joissa on useita satoja osanottajia ja ohjelmaa aamusta iltaan kaikenikäisille ja -tasoisille judokoille.

V. 1994 käynnistettiin valtakunnallinen Beijing 2004 -projekti, joka kerää satoja nuoria judokoita valmentajineen yhteisille kesäleireille (Naantali, Rovaniemi, Helsinki) sekä alueleireille syksyllä ja keväällä.

Miten pääsee mukaan

Judoharjoitteluun pääsee mukaan paikallisen judoseuran järjestämien alkeiskurssien kautta. Kurssin opetusohjelman tavoitteena on antaa kurssilaisille yleiskäsitys judosta sekä riittävä tieto ja taito ensimmäisen taitoasteen, keltaisen vyön suorittamiseen. Alkeiskurssijakso kestää aikuisilla

n. 3 kk (24 harj.) ja nuorilla n. 4 kk (36 harj.), kaksi harjoitusta viikossa.

Judon harrastajat jatkavat tämän jälkeen kurssimuotoisella jatkokurssilla oranssivyöhön ja tästä edelleen ns. tekniikkaharjoituksilla vihreään vyöhön (lajiharjoittelua 2-4 kertaa viikossa).

Oranssit ja vihreät vyöt osallistuvat jo kykyjensä mukaan seuran kilparyhmän harjoituksiin. Junioreilla on myös 3 eri tasoista ryhmää ja kehittyneemmät juniorit (vihreä ja sininen vyö) ottavat osaa myös seuran kilparyhmän harjoituksiin.

Yksittäisen lajiharjoittelun kulku

Judoharjoitus on yleensä 1,5 tuntia kestävä. Harjoitukset alkavat kumarruksella (REI) ja keskittymisellä (MOKUSO).

Sitten seuraa alkuverryttely (ketteryys ja koordinaatio), kaatumisharjoittelu (UKEMI), toistoharjoittelu (UCHIKOMI), jossa toistetaan eri liikkeitä tuhansia kertoja eri tilanteista. Näin eri liikkeet vuosien mittaan hioutuvat refleksinomaiseksi suoritukseksi. "Judossa heitot jaotellaan käsi-, lonkka-, jalka- ja ns. uhrautumisheittoihin joko selkä tai kylki matossa (TATAMISSA). Mikäli heitto ei täysin onnistu, voidaan jatkaa mattotilanteeseen jouduttaessa sidontaotteella, käsilukolla tai kuristusotteella.

Käsilukkoja ja kuristusotteita ei saa käyttää alle 15 v. Samoin aikuisilla tulee olla vähintään oranssi vyö. Antautuminen käsilukossa ja kuristuksessa ilmoitetaan huutamalla "MAITTA" tai taputtamalla mattoa vähintään kolmesti.

Samoin harjoitellaan vastaotteita ja kombinaatioita sekä kilpailutekniikkaa kulloisenkin harjoitusryhmän tason puitteissa (harjoituksen tempo ja kovuus). Lopuksi kilpailunomaista harjoittelua, randoria, ja sitten loppuverryttely ja loppukeskittyminen ja "loppurei" (kumarrus).

Judopassi

Jokainen keltaisen vyön kokeen hyväksytysti suorittanut saa judopassin. Judopassi on judokan "henkilöllisyystodistus", johon merkitään vyökokeet, leirit, valmennus- ja tuomaritoiminta sekä kilpailumenestys. Myös muu judoon vaikuttava toiminta voidaan merkitä passiin. Lisäksi passista löytyvät vyökoekvaatimukset eri ikäryhmissä sekä täyttöohjeet. Judopassin onkin oltava mukana kilpailuissa leireillä jne. jotta suoritukset tulevat merkityiksi.

Judopassista muodostuukin judokalle tärkeä asiakirja, joka tulee sisältämään omistajansa henkilökohtaisen judohistorian.

Suomen judoliiton vyökoekvaatimukset

KELTAINEN

- Ukemit.
- Kolme heittoa eri luokista (Ashi-waza, Koshi-waza, Te-waza)
- Kolme sidontaa Kesa-gatame-luokasta.
- Judon peruskäsitteet. Dojokäytöksestä turvallisuuteen ja hygieniaan liittyvät asiat.

ORANSSI

- Kuusi heittoa: Te-, Koshi- ja Ashi-waza, vähintään yksi kustakin luokasta.
- Sidonnat: kaikki perussidonnat kesa-gatame-luokasta ja jokaisesta poistulo.

VIHREÄ

Heitot:

- Ashi-waza: De-ashi-barai, Sasae-tsuri-komi-ashi, Hiza-guruma, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-soto-gari, Ko-uchi-gari.
- Koshi-waza: Uki-goshi, O-goshi, Koshi-guruma.
- Te-waza: Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage.

Sidonnat:

- Kaikki sidonnat Shiho-gatame- ja Kesa-gatame-luokista ja jokaisesta kaksi poistuloa.

Kuristukset:

- Yksi Juji-jime-luokasta ja Hadaka-jime.

Käsilukot:

- Juji-gatame.

SININEN

Nage-No-Kata:

- Te-waza.

Edelliset heitot +

- Okuri-ashi-barai, Uchi-mata, Tsurigoshi, Tsurikomi-goshi, Harai-goshi, Tai-otoshi ja yksi Sutemi-waza.

Kaikki sidonnat. Shime- ja Kansetsu-wazan perusteet ja vaikutusmekanismit (turvallisuusnäkökohdat). Neljä kuristusta ja neljä käsilukkoa.

Viisi Renraku- ja Kaeshi-wazaa Tachi- ja Ne-wazaan. Tokui-waza esitetään monipuolisesti.

(C - lajiosa tai vastaava koulutus)

RUSKEA

Nage-No-Kata:

- Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza.

Edelliset heitot +

- Kosoto-gake, Ashi-guruma, Harai-tsurikomi-ashi, Hane-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Morote-gari, Kata-guruma ja kolme Sutemi-wazaa.

Kaikki sidonnat.

Kuristukset:

- Juji-jime-ryhmä, Okuri-eri-jime, Hadaka-jime, Kataha-jime, Katate-jime, Morote-jime. Käsilukot: Juji-gatame, Ude-gatame, Ude-garami, Hiza-gatame, Waki-gatame, Hara-gatame.

Kymmenen Renraku- ja Kaeshi-wazaa Tachi- ja Ne-wazaan. Tokui-waza monipuolisesti.

1.DAN

Nage-No-Kata kokonaan:

- Te-, Koshi-, Ashi-, Ma- ja Yoko-Sutemi-waza.

Kaikki Kodokanin hyväksymät tekniikat (Gokyo ja Shimmeisho-No-waza).

10 kpl Renraku- ja Kaeshi-wazaa.

Kaikki sidonnat, käsilukot ja kuristukset.
Opetus.

KIELLETYT TOIMENPITEET



◀ Älä kierrä tiukaksi vastustajasi hihansuuta tai lahkeen-suuta, äläkä ota otetta hihansuun sisäpuolelta.

▶ Älä ota otetta tai niskalenkkiä joka voi vahingoittaa vastustajan selkärankaa kun heität häntä.



Jotkut tavat käydä kiinni vastustajaan tai heittää hänet voivat olla vaarallisia ja tällainen ei kuulu judon todelliseen henkeen. Tämän vuoksi nämä luokitellaan 'kielletyiksi toimenpiteiksi'.

Useimmat 'kielletyt toimenpiteet' ovat yhteisiä judolle kaikkialla, mutta on suositeltavaa hankkia itselleen seuran kattojärjestön noudattamat säännöt tai tietyn kilpailun säännöt. Tällä tavalla voit olla aivan varma niistä säännöistä joiden mukaan sinun odotetaan toimivan.

Englannissa on esimerkiksi junioripuolella suuriakin eroja eri järjestön välillä. British Judo Council opettaa ja sallii nuorten käyttävän käsilukkoja ja kuristuksia, kun taas British Judo Association kielittää tämän kunnes harrastajat ovat saavuttaneet tietyn kypsyyssasteen jolloin voidaan olettaa että keho on kehittynyt riittävän vahvaksi.

Useimmat kielletyt toimenpiteet ja säännöt liittyvät lähinnä kilpailutilanteisiin, joten on syytä kysyä sensei'ltä seuran kattojärjestön täydellistä sääntökirjaa. Tällä sivulla kuvataan lisäksi joitakin sellaisia asioita joita ei saa tehdä.



▶ Älä tartu kaksin käsin vastustajan jalkaan pyyhkäistäksesi tukijalan hänen altaan.



◀ Jos sinua pidetään takaa kiinni, älä vedä vastustajasi tiukasti itseesi kiinni ja sitten heittäydy taaksepäin.

▶ Älä nosta vastustajaa matosta juntataksesi hänet takaisin mattoon.



▶ Älä tartu, purista tai laita sormia lomitusten vastustajan sormien kanssa.



▶ Älä pidä kiinni saman puolen hihasta ja kauluksesta ellet ole suorittamassa hyökkäystekniikkaa.

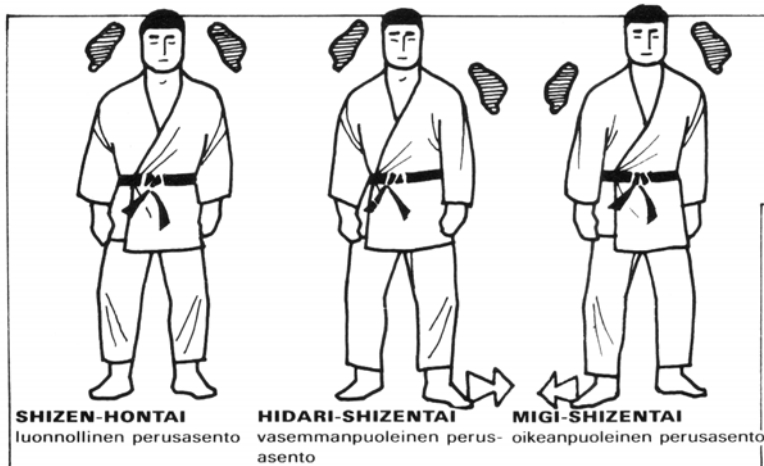


▶ Älä estä vastustajasi hengitystä raajallasi tai osalla jomman kumman judogia (judopukua).



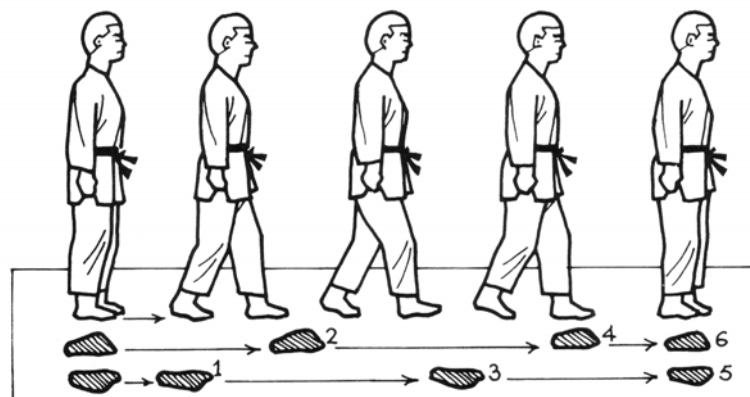
(Des Marwood: Judon taito)

TASAPAINO JA LIIKKUMINEN

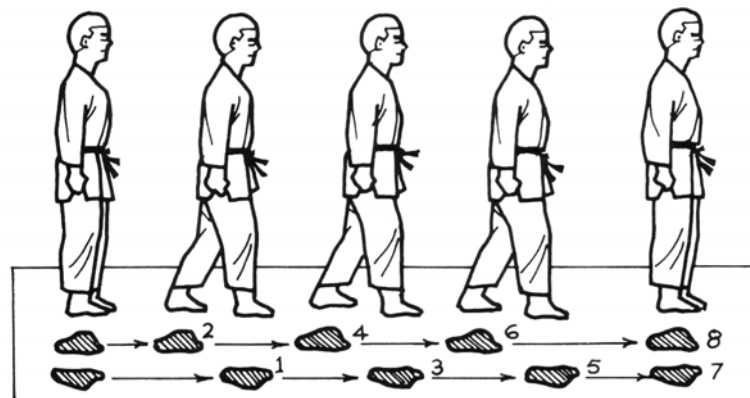


ASENNOT

Shizen-hontai on luonnollinen perusasento: keho on levollinen, käsivarret löyhästi kehoa pitkin, ja jalat enintään hartianleveyden verran irti toisistaan.

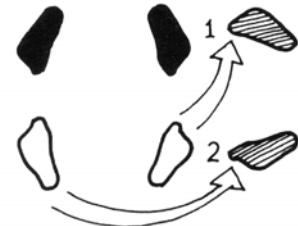


AYUMI-ASHI Tämä on normaali kävelytapa missä kumpikin jalka astuu vuorotellen eteenpäin (tai taaksepäin) siten, että jalka liikkuu aivan pinnan tuntumassa sen sijaan että se nostettaisiin ylös.



TSUGI-ASHI Tässä liikkumistavassa eteenpäin, taaksepäin tai jommalle kummalle puolelle, maton pintaa viistävät askeleet ovat lyhyempiä kuin ayumi-ashissa, ja perässä tulevaa jalkaa ei koskaan vedetä aivan kiinni edeltävään jalkaan.

TAI-SABAKI kehon hallinta
Tai-sabaki, eli kehon suunnan vaihtaminen näppärällä jalkatyöskentelyllä, on hyvän heitotaidon perusta.



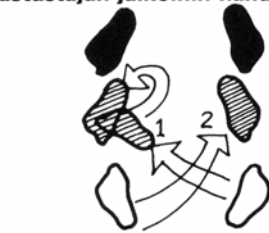
MAE-SABAKI kääntyminen eteenpäin

Aseta jalka eteenpäin ja peräänny toisella niin että päädyt suoraan kulmaan vastustajan jalkoihin nähden.



USHIRO-SABAKI perääntyminen

Peräänny yhdellä jalalla kääntyen samalla toisen varassa niin että päädyt suoraan kulmaan vastustajan jalkoihin nähden.



MAE-MAWARI-SABAKI kääntyminen etukautta

Astu vinosti eteen yhdellä jalalla, käänny sen varassa ja heilauta toinen jalkasi takakautta ympäri niin että käännyt 180 astetta ja päädyt selkä vastustajan etupuolta vasten.

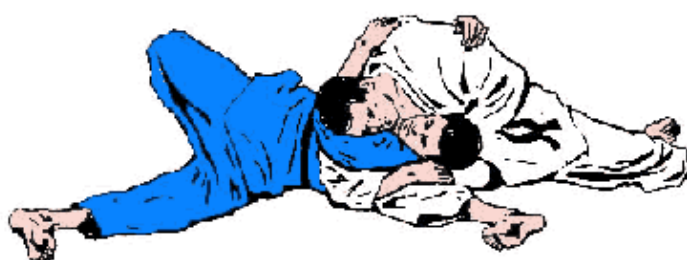
Sidonnat



Hon-kesa-gatame



Kuzure-kesa-gatame



Makura-kesa-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Kata-gatame

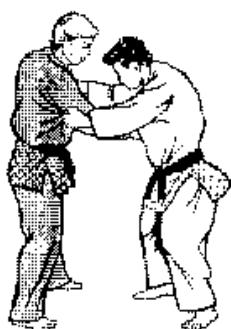
Heitot



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



Ippon-seio-nage



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

O-Goshi



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



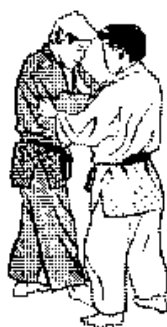
Ko-uchi-gari



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

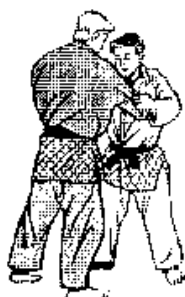


Ouchi-gari



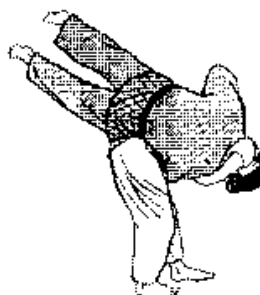
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

De-ashi-barai



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Sasae-tsuri-komi-ashi



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Koshi-guruma



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Uki-goshi

Judosanasto

ASHIWAZA - jalkaheitto
BUDO - budolajit ovat japanilaisia itsepuolustus ja taistelutaitoja
DAN - opettajan aste, musta vyö
DO - tie, tapa, polku, periaate
DOJO - judosali
HAJIME - aloittakaa-komento
HIDARI - vasen puoli
IPPON - 10 pisteen suoritus (ottelu päättyy).
JIGOTAI - puolustusasento
JU - ystävällisyys, lempeys, pehmeys, joustaminen
JUDOGI – judopuku
JUDOKA - judon harrastaja
KOSHIWAZA - lonkkaheitto
MATE - irti-komento
MIGI - oikea puoli
ASHI - jalka
DEASHI-BARAI - edenneen jalan lakaisu
GARI - niitto, lakaisu
GOSHI - lonkka
KAKE - heitto
KESA - lieve
KO - pieni
KODOKAN - Jigoro Kanon v. 1882 perustama judosali, josta kehittyi nykyisen judon henkinen keskus, "judoyliopisto". Suomen Judoliiton mustat vyöt on rekisteröity Kodokanissa.
KOKA - kolmen pisteen suoritus
KUMIKATA - ote
KUZURE - muunnelma
KUZUSHI - horjutus
MAKIKOMI - seurata heitossa ukea mattoon
AITE - vastustaja
ASHIGURUMA - jalkapyörä
AYUMI-ASHI - normaali kävelytapa, missä kumpikin jalka astuu maton pinnan tuntumassa vuorotellen
BARAI/HARAI - lakaista
CHUI - tuomarin antama varoitus (vastaa 5p eli yukoa)
ERI - judokin kaulus
GARAMI - kietoa, sitoa
GURUMA.- pyörä
JITSU - tekniikka
KAESHIWAZA - vastaliike
MOKUSO - miestiskely keskittyminen
OWARI - harjoitusten loppu (riviin)
KYU - oppilasaste
MAITTA - antaudun
RANDORI - vapaamuotoinen, kilpailua muistuttava harjoittelu
REI - kumartaa
SEMPAI - vanhempi. Opettaja
SENSEI - ylempi opettaja
TATAMI - matto
TEWAZA- käsiheitot

TOKUI-WAZA – mieliote, mielitekniikka
TORI - liikkeen suorittaja (voittaja)
UKE - liikkeen vastaanottaja (häviöjä)
UKEMI - kaatuminen
YAME - osaharjoitus päättyy
NAGEWAZA - heittotekniikka
NE - maassa
NEWAZA - mattotekniikka
OSAEKOMI - sidonta
SHIAI - kilpailu
SHIMEWAZA - kuristus
SUTEMIWAZA - uhrautumisheitto
TACHIWAZA - pystyteknika
TOKUI-WAZA - mieliote
TSUKURI - heittoa edeltävä vaihe
UCHI-KOMI - sisääntulo-, toistoharjoitus
USHIRO - taaksepäin
WAZA - tekniikka
WAZA-ARI - seitsemän pisteen suoritus
YAKU-SAKU-KEIKO - heittoharjoitus
YUKO - viiden pisteen suoritus.
KANSETSU - nivel
KANSETSUWAZA - käsilukko
KARATE - tyhjä
KATA - muoto
KEIKO - harjoitus
NAGENOKATA - muodolliset heitot
OBI - vyö
RENRAKUWAZA - heittoyhdistelmä
SABAKI - kääntäjä
TAISO - verryttely, jäähdyttely
ZA - istuma-asento
ZORI - sandaalit