

# Aloittelijan opas judoharjoitteluun

## Tervetuloa Meido-kaniin!

Meido-Kan ry perustettiin vuonna 1963 – nimen seuralle antoi ”Suomen judon isä” Ichiro Abe. Vapaasti käännettynä Meido-kan tarkoittaa ”valoisan tien talo”. Yhteisöllisyys, avoimesti toimiva seura ja tehokkaaksi hiottu tekniikka ovat aina kulkeneet Meido-Kanin arvoissa ja arjessa

Meido-Kan tahtoo jatkossakin olla paras seura, joka rakentaa tulevaisuutta ponnistaen vahvasta historiastaan.

### Judoetiketti

Judossa on syvälle sisäänrakennettuna muiden kunnioittaminen: harjoittelukaverin, vastustajan, lajin, tuomareiden, sensein ja judotapahtuman. Harjoituksen alussa kokoonnutaan vyöarvojen mukaiseen riviin ja kumarretaan senseille kehotuksesta ”rei”.

Judoharjoituksen aikana kumarretaan harjoitusparille aina yhteisen harjoituksen aluksi ja loppuksi, eli harjoitusparin vaihtuessa. Sensein komento ”kootai” kehottaa vaihtamaan harjoitusparia.

Harjoittelun loppuksi kokoonnutaan yhdessä riviin. Komennolla ”mokuso” harjoittelijoita kehoitetaan mietiskelemään hetki silmät suljettuina. ”Mokuso jame” kehottaa avaamaan silmät. Harjoitus päättyy jälleen yhteiseen kumarrukseen komennolla ”rei”.

Judoetiketistä kumarruksineen ja hiljentymisineen tulee useimmille harrastajille tärkeä osa harjoitustapahtumaa.

### Judon säännöt

Tavoitteena on voittaa vastustaja heittämillä hänet hallitusti maahan, pitämällä maassa hallinnassa, tai saada hänet luovuttamaan kyynärlukolla tai kuristuksella. Kuristuksia ja lukkoja ei tehdä alle 15-vuotiaille tai pystyssä otellessa. Kilpajudossa heittotekniikoita ei tehdä jalkoihin käsillä tarttuen.

### Harjoitteluhuhygieniä

Ennen harjoitusta pestään kädet ja jalat. Tatamin ulkopuolella liikutaan sisätossut jalassa ja tatamilla paljain jaloin. Judopuku tulee pestä aina harjoitusten jälkeen, etikka huuhteluaineena estää tehokkaasti hajujen syntyminen. Vältä pesemistä korkeissa

lämpötiloissa ja korkealla linkouksella kuivaamista, älä käytä kuivausrumpua.



### Judopuvun hankinta

Salilta löytyy pukuja lainattavaksi, voit lainata pukua niin kauan kuin tarvitset, mutta palauta se aina pestynä. Oman puvun voit hankkia esimerkiksi Petlastechiltä ([www.budoliike.fi](http://www.budoliike.fi)), joka tarjoaa Meido-kanin jäsenille 10 % alennuksen.

Jos et ole varma minkälainen puku kannattaa hankkia, seuran jäsenet auttavat tässä. Judossa käytetään sinistä ja valkoista pukua, eikä harjoituksissa ole väliä kumpaa käytät. Vyökokeissa ja koulutuksissa käytetään aina valkoista, kilpailuissa molempia.

### Jäsenyys ja vakuutukset

Voit tutustua harjoitteluun veloituksetta kuukauden ajan. Jatkaessasi seuran jäsenenä tulee täyttää seuran jäsenhakemus ja hankkia Suomisportin kautta judolisenssi, joka sisältää tapaturmavakuutuksen.

Kaikkiin harjoituksiin ilmoittaudutaan osoitteessa sporttis.net.

### Vyöarvoista

Judokan vyö kuvaa tämän taitotasoa. Ylempien vöiden tehtävä on tukea ja opastaa alempia vöitä judokan polulla ja huomioida harjoittelussa erot taitotasossa.

Keltaiseen vyöhön tulee osata ukemit (kaatumiset) jokaiseen suuntaan, sekä yksi käsi-, jalka- ja lonkkaheitto. Mattotekniikoista 3 kesa-gatame –luokan sidontaa ja niistä poistulot.

Oranssiin vyöhön vaaditaan 6 heittoa oikean- ja vasemmanpuoleisesta otteesta, vähintään 1 jokaisesta luokasta ja kaikki kesa-gatame –sidonnat ja niistä poistulo.

### Kuntojudo

Kuntojudo on erinomainen tapa parantaa kestävyyttä, voimaa ja ylläpitää liikkuvuutta. Kuntojudossa keskitytään judotekniikoiden harjoitteluun rennosti kuntoilun näkökulmasta.

Meido-kanin kuntojudoporukassa judon ”yhteisen hyvän” periaate konkretisoituu. Kaikki otetaan mukaan ja harjoituksissa tuemme toinen toisiamme judokan polulla. Haasteet kohdataan huumorilla ja onnistumisia juhlietaan yhdessä. Jokainen meidokanilainen on yhtä tärkeä osa budoseuraamme.

Jokaiselle voi muodostua suosikkikavereita harjoitteluun, eikä tässä ole mitään väärää. Judoa

harjoitellaan kuitenkin kaikkien osallistujien kanssa, eikä ketään ole syytä harjoituksissa vältellä.

Judo on fyysinen laji, mikä on hyvä ottaa huomioon. Ei ole syytä lannistua, jos ensimmäiset kuukaudet tuntuvat käyvän voimille, tai jos esim. ei jaksaa randoriharjoituksia loppuun saakka.

Ohjenuorana on verrata kykyjään ja kuntoaan vain omaan aikaisempaan tasoonsa.

## Randorin idea

Randori on vapaata otteluharjoittelua (vrt. sparraus), jossa ei ole voittajia tai häviäjiä. Keskity randorissa luomaan tilanteita tekniikoiden suorittamista varten ja vältä liiallista voiman käyttöä vajaalla tekniikalla, joka johtaa helposti vammoihin.

Randori käynnistyy sensein sanalla ”hajime”.

Randori jännittää aluksi kaikkia aloittelijoita. Aloitteleva judoka harjoittaa randoria siksi usein tarpeettoman jäykästi, koska kokeneemman judokan heittämäksi tuleminen voi pelottaa. Jännityksestä voi myös puhua harjoitusparin kanssa ilman häpeää. Pelosta selviää parhaiten rentoudella: rennolla kropalla voi mattoon kaatua huoletta. Tekniikan suorittaja, se joka toisen mattoon heittää, vastaa aina heiton turvallisesta saattamisesta.

Aloittelijan on hyvä olla randorissa aktiivinen. Aloittelija yrittää sinnikkäästi (ja rennosti!) päästä vahaan otteeseen ja sitä kautta heittämään. Vaikka sitten niitä yhtä-kahta heittoa, jotka randorin tuoksinnassa muistuvat mieleen.

## Turvallisuus harjoittelussa

Haluamme kaikki harjoituksista kotiin ilman vammoja, joten toimitaan sen mukaisesti. Harjoitusten aikana ei pidetä koruja tai kelloja, harjoituskorvakorut voi teipata. Judossa on kiellettyjä tekniikoita, joista aloittelijan tärkeintä osata välttää ainakin seuraavia: kani-basami (saksiheitto), kawasu-gake (jalkojen kietominen yhteen) ja nivellukolla heittäminen (kuten ude-gaeshi). Lisäksi on tärkeää harjoitella omat valmiudet huomioiden. Ego jätetään dojon ulkopuolelle. Harjoituksissa tarkoituksena ei ole voittaa muita, vaan kehittyä yhdessä. Vajavaisen tekniikan kompensoiminen voimalla on yleisin turvallisuusriskin aiheuttaja.

## Kilpaileminen judossa

Kilpailuja järjestetään kaiken tasoisille ja ikäisille ympäri vuoden. Startti Cup on neljästi vuodessa järjestettävä kilpailu, joka on matalan kynnyksen kilpailu aloittelijoille, jossa voi käydä kokeilemassa onko kisaaminen itseä varten. Kisa-aikataulu löytyy osoitteesta [www.judokisa.fi](http://www.judokisa.fi) ja vinkkejä kannattaa kysyä seuran valmentajilta ja kilpailevilta jäseniltä.



## Lisämateriaalia

### *Kirjoja:*

Kyösti Korpiola – Judo: Tie mustaan vyöhön

Jigoro Kano – Kodokan Judo

### *Nettisivuja:*

Youtube.com/Kodokanjudo (erityisesti Kodokan 100 techniques -videokokoelma)

[judo.acmiyaguchi.me](http://judo.acmiyaguchi.me)

Meido-kanin somekanavat: lähes kaikista treeneistä julkaistaan yhteenveto kuvan kanssa Meido-kanin somekanavilla. ”Tarinoiden kohokohdista” voi tarkistaa mitä edellisissä treeneissä on harjoitettu.

### *Whatsapp*

Kuntojudon viestintäkanava (vetäjien tiedotteet ja treenikuvat).

