

Maaailman suosituin kamppailulaji

# JUDO



## Mitä judo on?

Judo on sekä energinen että mahtava kaiken ikäisille ja kokoisille, aktiivisille ihmisille sopiva kamppailulaji. Judo on lähtöisin Japanista mutta nykyään sitä harrastetaan kaikkialla. Judo onkin maailman levinnein ja suosituin kamppailulaji.

Joustavuus, maksimaalinen teho sekä yhteinen hyvä ovat kolme judon pääperiaatetta, joihin laji perustuu. Judossa kamppaillaan sekä pystyssä että matossa. Pystyssä idea on siinä, että kaksi henkilöä yrittää saada otteen toisen judopuvusta ja otteen saatua horjuttaa heittotekniikan avulla toisen tasapainoa, voimaa sekä liikettä. Pystyosuus päättyy, kun toinen saadaan mattoon, jossa tavoitteena on kukistaa vastustaja sidonnalla, kuristuksella tai käsilykolla.

Judo kehittää peruskunnon lisäksi ketteryyttä, notkeutta sekä tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Lajin aloittaminen on helppoa, sillä alkeet tulevat tutuksi peruskurssilla. Kurssin jälkeen voi suorittaa keltaisen vyön ja harjoitella lajin saloja loputtomiin. Monille judosta tulee elinikäinen harrastus, jopa elämäntapa.

## Kenelle judo sopii?

Judon voi aloittaa lähes jokainen ikään, kokoon, sukupuoleen ja fyysiseen kuntoon katsomatta. Taidot kehittyvät harjoittelun edetessä.

Joissakin seuroissa kursseja järjestetään jo 4-vuotiaille. Mitä nuorempa aloittaa, sen paremmat mahdollisuudet on pitkäaikaisen oppimisen myötä hallita vaikeatkin tekniikat.

## Judoa hyvässä seurassa

Judon harjoittelu aloitetaan paikallisen judoseuran peruskurssilla. Kurssilla opitaan perustaidot, jonka jälkeen on valmis yleisiin harjoituksiin. Harjoitusryhmät on usein jaettu iän tai vyöarvon mukaan.

Judoa harjoitellaan dojolla, jonka lattia on pehmennetty tatameilla. Judoharjoituksiin kuuluvat perustechniikat, otteluharjoitteet sekä kata -liikesarjat.

Judon harrastaja, judoka, pukeutuu valkoiseen tai kilpailukäyttöön tarkoitettuun siniseen judopukuun, judogiin.

Lajissa varsinainen kilpailutoiminta ei ole välttämätöntä, koska vyöjärjestelmän ansiosta voi kilpailla myös itsensä kanssa ja tavoitella mustaa vyötä. Peruskurssin päätteeksi suoritetaan keltainen vyö eli 5. kyu. Sen jälkeen voi edetä asteittain oranssin, vihreän, sinisen ja ruskean kautta mustaan vyöhön saakka.

Seuroissa harjoittelun lisäksi Suomen Judoliiton alaisuudessa järjestetään leirejä ympäri maan. Leireille osallistuminen on mukava lisä kotisaliharjoitteluun tuomalla paljon uutta tietoa ja taitoa sekä tietenkin uusia ystäviä lajin parista.



# SUOMEN JUDOLIITTO

Suomessa judon harrastus alkoi 1950-luvulla. Judoliitto perustettiin vuonna 1958 ja nykyisin se on noin 120 suomalaisen judoseuran yhteisö. Aktiivisia judoharrastajia on tällä hetkellä noin 13 000.

Judoliitto edustaa suomalaista judoa Kansainvälisessä Judoliitossa (IJF), jossa on 199 jäsenmaata, sekä Euroopan Judo Unionissa (EJU), jossa jäseniä on 50.

Judoliitto tarjoaa jäsenilleen, jotka on ilmoitettu Sporttirekisteriin Judo Free Card -jäsenkortin, tapaturmavakuutuksen, Judolehden, osallistumisoikeuden kilpailuihin ilman erillistä lisenssiä, ohjaaja- ja valmentajakoulutusta, oikeuden suorittaa vyöarvoja, tulla valituksi Judoliiton valmennusryhmiin sekä tulla valituksi valmennustukea nauttivien urheilijoiden ryhmään.

Käytännön toimintaa luotsaa toiminnanjohtaja, joka työskentelee yhteistyössä hallituksen ja valiokuntien kanssa. Oman paikkakuntasi judoseuran yhteystiedot löydät Judoliiton kotisivuilta tai soittamalla toimistoon.

**Suomen Judoliitto**  
**Radiokatu 20**  
**00093 SLU**  
**Puh (09) 3481 2316**  
**Fax (09) 148 1654**  
**toimisto@judoliitto.fi**  
  
**www.judoliitto.fi**

## KILPAJUDO

Kilpailuissa saadaan parhaiten selville, toimivatko opettellut tekniikat ja maltti myös todellisuudessa. Ottelussa pyrkimyksenä on joko heittää vastustaja selälleen, ottaa matossa sidonta tai pakottaa toinen antautumaan kuristuksen tai käsilukon kautta. Täydellisesti onnistunut suoritus päättää ottelun ipponiin. Alle 25 sekuntia kestäneet sidonnat ja osittain onnistuneet heitot tuovat pisteitä, joilla ottelu ratkaistaan, ellei kumpikaan ottelijoista suorita ipponia ennen otteluajan päättymistä.

Judossa järjestetään kilpailuja miehille, naisille, lapsille, nuorille, senioreille sekä vammaisille judokoille. Tavallisten ottelujen lisäksi on olemassa myös mattojudo- ja katakilpailuja. Kilpajudoon erikoistuva voi asettaa tavoitteensa aina olympiamitaleille saakka. Mestarilta vaaditaan hyvää tekniikkaa, fysiikkaa sekä henkistä kanttia.

## MUKSUJUDO

Muksujudo on Judoliiton kehittämä liikuntamuoto 5-6 -vuotiaan lapsen fyysisen kehityksen ja perusliikkumisen tukemiselle. Tavoitteena on kehittää niin liikunnallisia kuin sosiaalisia taitoja sekä ajattelua. Lähtökohtana on lapsen monipuolisen liikunnan tukeminen.

Pienimmät opettelevat judoa leikkien. Iän karttumisen myötä opetellaan vaikeampia tekniikoita, esimerkiksi kuristuksia ja käsilukkoja harjoitellaan vasta 15 vuoden iässä.

## SOVELLETTU JUDO

Sovellettu judo on suunnattu henkilöille, joilla on erityistä tuen tarvetta esimerkiksi liikkumisessa, ymmärryksessä, puheen tuottamisessa, aistien toiminnassa, suureen ryhmään sopeutumisessa tai hän tarvitsee jostain syystä enemmän aikaa asioiden oppimiseen.

Monissa judoseuroissa on ryhmiä erityistä tukea tarvitseville judokoille. Useat judokat harjoittelevat judoa oman ikäkautensa ryhmässä muiden mukana. Ohjaajat huomioivat kaikki harrastajat. Sovelletun judon harrastajille opetetaan lähes kaikkia tekniikoita lukuun ottamatta käsilukkoja ja kuristuksia. Ryhmät ovat pieniä. Tekniikoiden oppimiseen annetaan aikaa ennen vyökoetta.

Sovelletun judon ryhmäläisille on myös leirejä. He voivat kuulua valmennusryhmään sekä kilpailla niin halutesaan kansainväliselle kilpailutasolle saakka.

## KUNTOJUDO

Judon yhtenä tavoitteena on, että mieli saisi hallitakseen mahdollisimman hyväkuntoisen kehon. Judo on erinomainen kuntoilu muoto, sillä se kehittää tasapuolisesti kestävyyttä, voimaa, nopeutta, notkeutta sekä tasapainoa ja ketteryyttä. Kuntoilija oppii kehonhallintaa sekä taitavan kaatumisen.

Judossa on lukematon määrä erilaisia tekniikoita. Kuntojudossa harrastajien tavoitteena on oman kunnan kehittäminen ilman kilpailullisia intressejä. Hän etenee vyöarvoissa ja voi toimia opettajana. Jokainen löytää varmasti itselleen parhaiten sopivan ”judotylin”.

