

## Sovelletun judon kilpailutoiminta

Sovelletun judon ryhmässä harjoittelevat judokat voivat osallistua kilpailu- ja leiritoimintaan, jota koordinoi Judoliiton oma soveltavan judon työryhmä. SM-kisat järjestetään vuosittain ja lisäksi judo on sekä Special Olympics - että paralympialaji.

Sovelletun judon kilpailuihin voi osallistua kaikki judokat, joilla on jotain erityistä tuen tarvetta. Sovelletun judon kilpailut käydään Special Olympics (SO) – säännöillä. Ottelu-aika on kolme minuuttia. SO – säännöissä kilpailijat luokitellaan sukupuolen, painon, iän sekä liikkumistaidon mukaan.

Judokat voidaan jakaa viiteen eri tasoluokkaan. Erilaista kilpailuissa on se, että tasoilla 3 - 5 ottelut voidaan aloittaa myös matosta. Mattoliikkeistä voi saada pisteitä kuten heitoista. SO – sääntöjen mukaan oteltavissa kilpailuissa noudatetaan Euroopan Judo Unionin kilpailusääntöjä, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Kilpailuissa käsilyöt, kuristukset, uhrautumisheitot, sekä hallintaotteet, joissa pää ja niska joutuvat liian suureen puristukseen ovat kiellettyjä.

Paralympiasääntöjen mukaan ottelevat näkövammaiset judokat. Näissä säännöissä ainoana poikkeuksensa on, että ottelu aloitetaan ottamalla ote valmiiksi.

Kilpailujen tuomarit ovat saaneet ohjeistuksen näihin muutamiin poikkeuksiin joko Judoliiton tuomarikursseilla tai ennen kilpailuja pidettävässä koulutuksessa.

## Lisätietoja sovelletusta judosta saat osoitteesta:

Seurani:

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

**www.judoliitto.fi**



## Mitä judo on?

Judo on maailman levinnein ja suosituin kamppailulaji. Olympialajien joukossa se on viidenneksi suurin laji jäsenmaiden lukumäärällä mitattuna.



Judo koostuu heitoista, sidonnoista, käsilukoista ja kuristuksista. Laji sopii kaiken ikäisille. Aivan pienimmät opettelevat judoa luonnollisesti leikkien. Iän karttumisen myötä opetellaan vaikeampia asioita, esimerkiksi kuristuksia ja käsilukkoja harjoitellaan vasta 15 ikävuoden jälkeen.

## Sovellettu judo

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

Sovellettua judoa on noin 30:ssa Judoliiton jäsen seurassa ja harrastajia on yli 300. Judoseuroissa on erikseen sovelletun judon ryhmiä tai erityistä tukea tarvitsevat henkilöt harjoittelevat ikäryhmänsä mukaisessa ryhmässä. Vammaisurheilujärjestöt Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry, Suomen Invalidien Urheiluliitto ja Näkövammaisten Keskusliiton liikuntajaos tekevät yhteistyötä Judoliiton kanssa lajin kehittämiseksi.

## Sovelletun judon aloittaminen

Judoryhmän harjoittelussa on tavoitteena samat päämäärät kuin muuallakin erityisryhmien liikunnassa: tasa-arvo, terveyden ylläpito sekä liikunnallinen piristys päivittäiseen elämään.

Judon luonteesta johtuen huomioidaan erityisesti tasapainon ja oikean kaatumistekniikan harjoittelu, kehon hahmottaminen, toiminnan seurausten tajuaminen, parista huolehtiminen sekä häneen luottaminen. Sovelletun judon ryhmissä harjoitellaan heittoja ja sidontoja kuten muissakin harjoituksissa. Kuristuksia ja käsilukkoja ei opeteta turvallisuussyistä. Harjoittelun keskeisiä arvoja ovat suvaitsevaisuus, vastuu toisesta ihmisestä sekä rohkeus osallistua liikuntaan ja mahdollisuus kokea liikunnan iloa.

Kaikilla, myös erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä on oltava mahdollisuus liikkua edellytystensä, kiinnostuksensa ja tavoitteidensa mukaisesti paikallisessa urheiluseurassa.

## Mukavaa yhdessäoloa

Sovelletussa judossa fyysisen rasituksen tuomien hyödyllisten vaikutusten lisäksi kaikki harrastajat oppivat olemaan toisen ihmisen lähellä, kamppailemaan ystävällisessä hengessä, sietämään erilaisuutta ja ratkaisemaan ongelmia yhdessä.

Judotekniikoiden oppimisen lisäksi harjoituksissa

- ylläpidetään kuntoa
- saadaan sosiaalisia kontakteja sekä uusia ystäviä
- tulee virkistystä ja vaihtelua arkielämään

Jokainen judoka huomioidaan yksilöllisesti omien taitojen mukaan. Opetettavat asiat esitetään selkeästi ja tekniikoita toistetaan riittävän usein. Ohjaajan on osattava soveltaa perustekniikoita useille eri lähtökodista oleville judokoille. Judokalle on asetettava riittävän korkeat tavoitteet, jotta hän kokee todellista onnistumista. Judokaa kohdellaan hänen sosiaalisen ikänsä edellyttämällä tavalla ja häneltä odotetaan tuloksia, jotka vastaavat hänen fyysistä suorituskykyään. Se on ohjaaja pulma, ellei opetettava opi. Judoharjoittelun tavoitteena on tuottaa liikkumisen iloa!