

Ohjeita judokalle ja hänen huoltajalle



Judo

- Judo (joustava tie) on professori Jigoro Kanon viime vuosisadan lopulla Jiu-jitsusta kehittämä itsepuolustuslaji, joka nopeasti levisi Japanin ulkopuolelle. Suomessa judoa on harrastettu vuodesta 1954 alkaen.
- Pääperiaatteena judossa on suurimman mahdollisen tehon aikaansaaminen pienimmällä mahdollisella työllä. Siis; jos joku työntää (vetää) sinua, et vastusta häntä, vaan periksi antaen heität hänet, hänen oman työntönsä (vetonsa) suuntaan. Judossa pyritään aina käyttämään vastustajan omaa voimaa ja liikettä sekä maan vetovoimaa hänen heittämiseensä. Professori Kanon ajatus "Ei voima pahasta ole, vaan sen tuhlaus", pitää edelleen paikkansa.
- Toisena johtavana periaatteena on yhteisen hyvän periaate. Harjoitellessamme toinen toistemme kanssa hyödytämme toisiamme.
- Judo on erinomainen urheilun, liikunnan, itsekasvatuksen ja sosiaalisen kanssakäymisen muoto, jonka myötä kasvaa myös tehokas itsepuolustustaito sekä ystäväpiiri.
- Harrasteena judo sopii kaikille, niin nuorille kuin vanhemmille, miehille ja naisille sekä tietenkin myös lapsille.
- Koska judon harjoittelu kaikkialla maailmassa on tiukan muodollista tapojen ja käytöksen osalta, sekä sanasto japaninkielistä, on tämän oppaan tarkoituksena perehdyttää sinua mm. judon käyttäytymissääntöihin, perusasioihin, yleisimpiin sanoihin sekä keltaisen vyön (5. kyu) vyökoekäytännöihin. Tutustu siis tähän oppaaseen huolellisesti!

Judon hengen mukainen käyttäytyminen

Esipuhe

- Judon henkiseen koulutukseen kuuluu itsensä hallitseminen, puhtaus, kuri sekä määrättyjen muotojen noudattaminen. Tällaisen vapaaehtoisen, ulkoisen kurinalaisuuden avulla saavutetaan vähitellen tärkeämpi – sisäinen kuri ja hallinta. Lisäksi tämän laatuinen keskittynyt harjoittelu tuottaa paljon parempia tuloksia.
- Jokaisen korkeamman vyön on oltava esimerkkinä ja vaadittava että seuraavassa esitettyjä kansainvälisiä judotapoja aina noudatetaan.

Dojokäytös

Asennoituminen

- Harjoituksiin lähdeäessä virittäytyään. Oikea asennoituminen ratkaisee koko harjoituksen tuloksellisuuden. Dojoo saavuttaessa (ja sieltä poistuttaessa) osoitetaan kunnioitusta kumartamalla (risu-rei) sekä tervehdyksellä: "OSS!", joka huudetaan ihmisille, ei (tyhjälle) dojolle. Kaikki judokat ikään tai sukupuoleen, ammattiin tai vyöarvoon katsomatta ovat sinuja keskenään.

Hygienia

- Judoka pitää judoginsa puhtaana sekä ehjänä ja noudattaa hyvää hygieniää. Suihku on käytettävissä myös ennen harjoituksia.
- Jalat pestään ja kuivataan hoolillisesti ennen tatamille tuloa. Puhtaus vähentää infektiovaaraa ja tekee harjoittelun miellyttävämmäksi. Symbolinen merkitys on kuitenkin myös tärkeä – henkinen valmistautuminen ja puhdistautuminen ennen harjoituksia.
- Tatamin ulkopuolella liikuttaessa käytetään aina jalkineita (zoreja).

Turvallisuus

- Sairaana tai loukkaantuneena ei harjoitella. Kaikkinainen vastustajan ja myös itsensä vahingoittaminen on ehdottomasti kielletty. Poistetaan siis kaikki, mikä saattaisi aiheuttaa vahinkoa, eli kellot, korut, sormukset jne. Myös sormien ja varpaiden kynnet on pidettävä lyhyinä.
- Mikäli hiusten pituus aiheuttaa haittaa vastustajalle, on hiukset sidottava. Hiertymissä tai muissa "pikkuhaavereissa" käytetään aina tiukkaa, asianmukaista sidettä, tukea tai suojusta. Mikäli "haaveri" estää täysipainoisen harjoittelun, on siitä syytä mainita vastustajall, tarvittaessa myös ohjaajalle (sempaille).
- Välittömästi ruokailun jälkeen ei kannata harjoitella – eikä välittömästi harjoitusten jälkeen kannata ruokailla.
- Ennen harjoituksia on myös syytä käydä käymälässä.

Tavat

- Tatamille tultaessa ja siltä poistuttaessa suoritetaan ritsu-rei kumarrus. Mikäli harjoitukset ovat jo jostakin syystä alkaneet, ilmoitaudutaan sempaille kumartamalla. (=pyydetään lupa osallistua harjoituksiin). Myös poistumisaie, kesken harjoitusten ilmoitetaan sempaille kumartamalla (=pyydetään jälleen lupa).

Tatamilta ei poistuta kesken harjoitusten (tilapäisestikään!) ilmoittamatta siitä ensin sempaille. Jokaista vastustajaa tervehditään (harjoittelun alkaessa ja päättyessä) kumartamalla, yleensä pystystä (ritsu-rei), mattoharjoittelun aikana polviasennosta (za-rei). **Henki**

- Harjoituksissa (tai katsomassa harjoituksia) judoka ei puhu, osoittaen siten edistyneensä aloittelijan asteesta ja hallitsevansa itsensä ainakin puheen osalta.
- Judoka suorittaa vaaditut harjoitteet aina tinkimättä ja PARHAAN KYKYNSÄ MUKAAN, osoittaen siten olevansa sitkeä mieleltään ja hallitsevansa fyysisen väsymyksen.
- Harjoituksissa judoka on huolellinen, tarkkaavainen ja ahkera. Esimerkiksi randoriin vuoroaan odottavat harjoittavat odotusajan yksinharjoittelua (tandoku-renshua) yms.
- Jotta loukkaantumisia sattuisi mahdollisimman vähän tai ei olleenkaan, niin kannatuksen ja antautumisen (maitta) merkitystä ei voi yliarvioida. Korkeamman vyön velvollisuus on neuvoa alempia voita, sitä pyydettyäessä.

Harjoitusten kulku

- Harjoitukset ovat ohjattuja. Sempain eli ohjaajana toimii korkein vyö ja hänen ohjeitaan noudatetaan ehdottomasti. Harjoitukset alkavat ja päättyvät yhteisellä tervehdyksellä rivissä istuen. Rivissä istutaan aina vyöarvon osoittamalla paikalla, korkeammat vyöarvot oikealla puolella, alemmat vasemmalla. Rivin edestä ei koskaan kuljeta, kuin ei myöskään sempain takaa.
- Ennen tervehtimistä suoritetaan keskittyminen, jonka sempai komentaa sanomalla: "MOKUSO".
- Vanhin oppilaista, joka istuu oppilaista katsoen äärimmäisenä oikealla, todettuaan rivin olevan suoraan ja ojennuksessa, komentaa "SEMPAI NI REI" (sanaa SENSEI, opettaja, mestari, käytetään Suomessa 2. Danista alkaen), jolloin kaikki kumartavat (za-rei) sempain (sensein) kumartaessa. Vaihtoehtoisesti myös sempai (sensei) voi komentaa: "REI", jolloin kaikki kumartavat.
- Sempai ohjaa verryttelyn (taiso) ja kaatumiset (ukemit), näyttää tekniikat (waza), valvoo harjoitusottelut (randorit) ja loppuvenyttely, sekä päättää harjoitukset komennolla: "OWARI", jolloin oppilaat rientävät riviin, kukin omalle paikalleen polviasentoon. Ennen lopputevehdystä suoritetaan jälleen keskittyminen samoin kuin alussa. Oppilaat nousevat ja poistuvat salista vasta luvan saatuaan.
- Harjoitusten päätyttyä käydään ripeästi suihkussa ja pukeudutaan.

Vyökokeisiin ilmoittautuminen

- Vyökokeisiin ilmoitaudutaan säädetyssä järjestyksessä. Mm vyökoemaksu on suoritettu etukäteen, kuitti tai muu tosite on esitettävä. Judopassi on myös mukana, seuran jäsenmaksu maksettuna. 5. Kyun (keltaisen vyön) vyökoemaksusisältyy judopassin hintaan. Vyösuoritus merkitään judopassiin. Kuten myös kaikki seuraavatkin judosaavutukset /tiedot/taidot. Mahdollisessa vyökokeen hylkäystapauksessa vyökoemaksua ei suoriteta takaisin, vaan se jää edelleen voimassaolevaksi. Vyövaatimukset osataan ulkoa ennen ilmoittautumista.

Vyökokeen aikana

- Vyökokeen aikana vallitsee ehdoton hiljaisuus. Noudatetaan ensiluokkaista dojokäytöstä ja itsehillintää. Viralliset istuma-asennot säilytetään kokeen ajan.
- Suorittaja (tori) on graduointsijasta katsoen oikealla, se jolle tekniikka tehdään eli uke, vasemmalla, etäisyys graduointsijaan noin 3-5 metriä.
- Kumarrukset (reit) suoritetaan yhtä aikaa ensin graduointsijalle, sitten toisilleen. Lopussa päinvastoin. Maassa suoritettaviin tekniikoihin (katame-waza) siirryttäessä ei suoriteta ylimääräisiä kumarruksia.
- Katame-wazassa on uken pää, kasvot tai kylki (tekniikasta riippuen) graduointsijaan päin, etäisyys 3-5 metriä. Vyökovaatimukset osataan sujuvasti ulkoa ja esitetään reippaasti selkeällä ja yhtenäisellä käytännöllä.
- Vihjeeksi: Ennen omaan vyökokeeseen osallistumista, kannattaa opetella seuraavankin vyön vaatimukset välttävästi.

Käytös otteluissa (shiaissa)

- Shiaissa (kuin myös harjoituksissa) judoka osoittaa hyvää käytöstä – noudattaa sääntöjä, ymmärtää komennot, osaa avaus- ja sulkemisaskeleet, käyttää zoreja, varoo liikaamasta judogiaan (muualla kuin matolla), istuu kunnollisessa (za) asennossa, välttää velttoa esiintymistä jne.
- Shiai on vain osa judokan pitkällä tiellä mestariksi, siis osoitetaan samaa lajikunnioitusta, niin shiaissa kuin harjoituksissakin; judoka niin voiton kuin tappion hetkellä.

Käytös dojon ulkopuolella

- Judoka osoittaa samaa mielenmalttia ja itsehillintää kuin matolla (tatamilla) myös arkielämässä. Keskittymällä ja judon periaatteitten mukaan joustavasti periksi antamalla, saavutetaan paremmin, niin fyysisen kuin psyykkisen, henkisen kuin sosiaalisen minän hallinta. Käytä harkiten taitojasi, shiai on taistelua; ELÄMÄ ON TOINEN TOISTEMME AUTTAMISTA!

Judon perusasiat

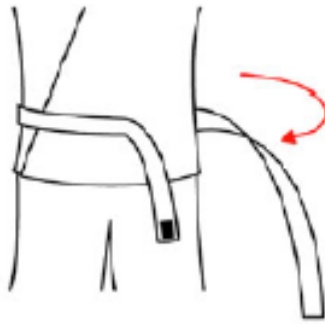
Käytöksen lisäksi sinun on hallittava seuraavat perusasiat harjoitellessasi judoa.

- **Shisei** = asenne, asento, asema
 - **Judossa on kaksi vartalon asentoa.** Shizen-hontai’ssa (luonnollinen perusasento) seistään luonnollisesti, pää pystyssä, selkä suorana, polvet rentoina, kantapää noin 20 –30 senttimetrin päässä toisistaan.
 - **Jigo-hontai’**ssa (peruspuolustusasento)jännitetyn vartalon seika-tanden (painopiste, “voimakeskus”) lasketaan polvia koukistaen ja jalkoja voimakkaasti levittäen alemmaksi.
 - Sekä shizen-tai’ssa että jigo-tai’ssa on olemassa hidari (vasemmanpuoleinen; vasen jalka edessä) ja migi (oikeanpuoleinen; oikea jalka edessä) muunnelma, katseen suuntautuessa aina eteenpäin.
- **Kumikata** = tarttuminen, käsiote,. Toisella kädellä tartutaan tukevasti uken kaulukseen, toisella hihaan, kyynärpäähän kohdalle, ja päinvastoin.
- **Shintai** = liikkuminen suoraan/suoraviivaisesti.
 - On kaksi tapaa liikkua. Ayumi-ashi (“kävely-jalka”) on kevyttä, hiihtävää kävelyä jalkapohjat maata hipoen, eteen tai taaksepäin.
 - Tsugi-ashi’ssa(“seuraava jalka”) liikutaan koko ajan toinen jalka edessä, toisen seuratessa. Liikkuminen voi tapahtua kaikkiin suuntiin. Liikuttaessa on aina muistettava, että varpaat hipovat koko ajan tatamia.
- **Tai-sabaki** = vartalon käyttö, käsittely eli kääntyminen. Kääntymistapoja on useita. Aloittelijan on syytä aluksi opetella 2 * 90 asteen käännös sekä eteen, että taakse ja molemmin puolin (migi- ja hidari-tai-sabaki).
- **Kuzushi, tsukuri, kake** = horjutus, sisäänmeno, heitto
 - **Kuzushi** tarkoittaa tasapainon murtamista. Horjutus harjoitellaan tavallisesti kahdeksaan “ilmansuuntaan” horjauttamalla ukea oman vartalon liikkeellä, oma tasapaino tarkasti säilyttäen.
 - **Tsukuri** eli hyökkäyksen valmistelu tai heittovalmius. Ei yritetä heittää ukea hänen tukevampaan suuntaansa, vaan suuntaan, johon uken tasapaino on heikko ja/tai horjuva.
 - **Kake** eli hyökkäys, heiton suorittaminen. Kuzushi, tsukuri ja kake ovat heiton eri vaiheita, jotka osittain peittävät toinen toisensa. Minkä vaiheen tahansa epäonnistuminen aiheuttaa koko heiton epäonnistumisen.
- **Tandoku-renshu** = yksinharjoitus. Tandoku-renshu’a harjoitellaan kuvitellun uken kanssa, samaa liikerataa rytmillisesti toistaen. Tandoku-renshu kehittää nopeasti mielen hermoston ja lihasten hallittua yhteistoimintaa ja liiketajua, ollen siten judon opiskelun edistymisen kannalta mitä tärkeintä. Siksi sitä harjoitellaan JOKA PÄIVÄ kotona, lomalla, dojossa, kaikkialla.
- **Ukemi** = kaatuminen, alastulo. Ilman kaatumistaitoa ei voi harjoitella judoa. Ukemia harjoitellaan taakse-, sivulle- ja eteenpäin. Ukemin “salaisuutena” on kädenlyönti, joka suoritetaan sekunnin murto-osaa ennenkuin vartalo putoaa maahan. Kädenlyönti suoritetaan käsivarsi suorana ja se ottaa oikein suoritettuna tähdäyksen vastaan täydellisesti. Ukemiharjoittelua aloiteltaessa kannattaa pitää mielessä “nyrkkisääntöinä”: Kaaduttaessa EI SAA laittaa kättä vastaan (käsi kipeytyy helposti vastaanotettaessa), leuka tiukasti rintaan kiinni (ettei takaraivo osu tatmiin), pakarat kantapäihin kiinni (jotta putamiskorkeus olisi mahdollisimman matala), sekä ennenkaikkea: UKEMIA EI HARJOITELLA KOTONA!

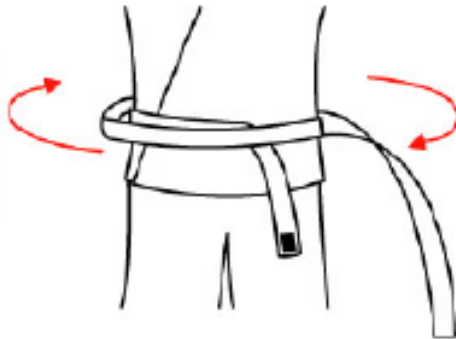
Sanasto

- **Kodokan** = Prof. Jigoro Kanon v. 1882 perustama dojo, josta kehittyi mahtava judoinstituutti, nykyisen judon henkinen keskus, "judoyliopisto", jonka sääntöjä mm. kv. kilpajudo noudattaa. Kaikki Suomen Judoliiton rekisteröimät mustat vyöt on rekisteröity myös Kodokanissa.
- **Budo** = "ritarin periaate": jiu-jitsun (ja siitä kehittyneiden japanilaisten taistelulajien), judon, aikidon, laidon, karaten, kendon, kempon, jne. yhteisnimitys.
- **Ju** = ystävällisyys, lempeys, pehmeys, hyväksyminen, periksi antaminen, joustaminen.
- **Do** = tie, tapa, polku, periaate.
- **Kyu** = aste, oppilas, Kodokanin oppilaaksi pyrkivä (värillinen vyö).
- **Dan** = askel, aste, mestari, Kodokanin oppilas (musta vyö)
- **Judoka** = judon harrastaja
- **Judogi** = judopuku
- **Dojo** = harjoitussali, buddhalaisen temppalin mietiskelypaikka.
- **Zori** = sandaalit
- **Tatami** = judomatto
- **Taiso** = verryttely, jäähdyttely
- **Maitta** = antautuminen (huuto ja taputus kädellä/jalalla)
- **Tori** = liikkeen suorittaja
- **Uke** = liikkeen vastaanottaja
- **Migi** = oikea, oikeanpuoleinen
- **Hidari** = vasen, vasemmanpuoleinen
- **Uchikomi** = sisääntulo-, toistoharjoitus parin kanssa.
- **Waza** = tekniikka, taito
- **Tokui-waza** = lempiliike, -tekniikka
- **Randori** = vapaa harjoitus, harjoitusottelu
- **Yaku-soku-keiko** = jatkuva heittoharjoitus (vuorotellen)
- **Kagari-keiko** = jatkuva hyökkäysharjoitus (vain toinen tekee)
- **Kootai** = parinvaihto
- **Yame** = osaharjoitus loppu
- **Owari** = harjoitus loppu
- **Mokuso** = mielen tyhjennys, mietiskely, keskittyminen
- **Sempai** = vanhin, seniori, ohjaaja
- **Sensei** = opettaja, mestari, ylimestari
- **Za** = istuma-asento. Judossa on kaksi tapaa istua. Muodollisessa asennossa istutaan nilkkojen päällä, isovarpaat/jalkaterät hiukan ristissä/koskettaen toisiaan, pää pystyssä, selkä suorana, hartiat rentoina, kämmenet reisien yläosan päällä, polvien väli 2-3 nyrkinleveyttä (tytöillä polvet yhdessä). Ylös nousta oikea jalka edellä ja laskeudutaan vasen jalka edellä. Vapaassa asennossa istutaan jalat ristissä, kädet sylissä.
- **Rei** = kumartaa, kumarrus, tervehtiminen. Judossa tervehditään kumartamalla, joko pystystä tai polviasennosta. Rei tapahtuu dojooon ja tatamille tultaessa (poistuttaessa) sekä vastustajalle (alussa ja lopussa). Rei'llä osoitetaan kunnioitusta vastustajalle, säännöille ja judolle.
- **Ritsu-rei** = pystykumarrus. Kantapää yhdessä, suorana seisten kumarretaan eteen noin 30 astetta selkä ja pää suorana. Kädet siirtyvät samalla sivuilta reisien eteen, jolloin sormien kärjet koskettavat kevyesti polvien yläosia. Katse on suunnattu alas noin 2 metriä eteenpäin. Sekunnin murto-osan jälkeen palataan takaisin pystyasentoon. Randoria ym. Pariharjoittelua aloitettaessasiirrytään ritsu-rein jälkeen välittömästi "avausaskelella" (vasen-oikea) shizen-hontaihin. Lopetettaessa jäädään shizen-hontaihin kohentamaan judogia. Sen jälkeen yhtä aikaa "sulkemisaskel" (oikea-vasen) ja välittömästi ritsu-rei.
- **Za-rei** = polvikumarrus. Muodollisesta za asennosta kumarretaan vaakasuoraan etee, selkä ja pää suorana. Kämmenet liukuvat samalla reisiä pitkin maahan kämmenen leveyden etäisyyteen polvista ja neljän sormenlaveyden etäisyyteen toisistaan, 90 asteen "aurauskulmaan", ja takaisin. Lantio ei saa nousta za-rein aikana ylös. Tervehtiessä säilytetään liikkeen harmonia. Se luo oikean ilmapiirin, viritteen ja kunnioituksen judoharrastukseen.

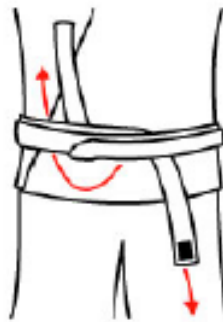
Judovyön sitominen



1. Aseta vyön merkki vasemmalle ja kierrä vyön loppupää selän takaa takaisin eteen



2. Kierrä vyön pitkä pää vielä kertaalleen selän ympäri. Vyön pitää olla yhtenäisenä levynä selän päällä, eikä se saa mennä kierteelle



3. Työnnä "merkitön" vyön pää alakautta koko vyöpaketin ympäri



4. Taivuta "merkitön" vyön pää alaspäin. Tarkista, että vyön päät ovat suurin piirtein yhtä pitkät



5. Kierrä vyön "merkillinen" pää "merkittömän" pään alle



6. Kierrä vyön "merkillinen" pää "merkittömän" ympäri niin, että saat aikaan merimiessolmun



7. Kiristä vyön solmu pitäväksi niin, että vyön päät ovat yhtä pitkät

Syksyn aikana jokaisen judokan täytyy oppia itse solmimaan vyönsä, vaatii myös harjoittelua kotona Youtube on hyvä paikka opetella vyön solminta

Tekniikat

Judon tekniikkaryhmät

- **Nage-waza** (heittotekniikat)
 - **Tachi –waza** (pystyheitot)
 - **Te-waza** (käsiheitot)
 - **Koshi-waza** (lonkkaheitot)
 - **Ashi-waza** (jalkaheitot)
 - **Sutemi-waza** (uhrautumisheitot)
 - **Ma-sutemi-waza** (selkä maassa)
 - **Yoko-sutemi-waza** (kylki maassa)
- **Katame-waza**
 - **Osaewaza** (sidonnat)
 - **Shime-waza** (kuristukset)
 - **Kansetsu-waza** (nivellukot)

Kaikissa tekniikka ryhmissä on lukuisia tekniikoita. Vasta mustan vyön kokeessa ne kaikki kuulustellaan.

Nage-Waza (Heittotekniikat)

Koshi-Waza (lonkkaheitot)



O-GOSHI (suuri lonkkaheitto)



UKI-GOSHI (pieni lonkkaheitto)

Te-Waza (käsiheitot)

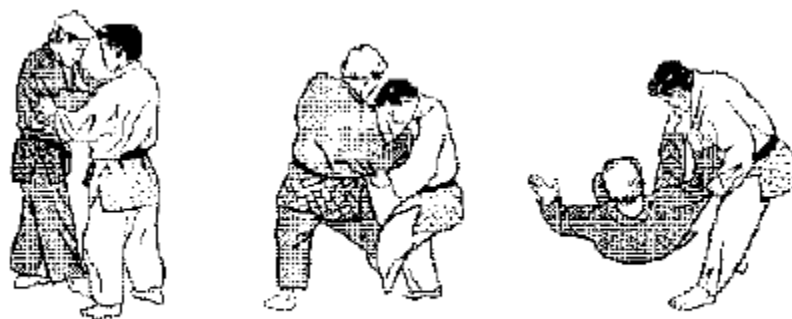


IPPON-SEOI-NAGE (yhden käden olkavarsiheitto)

Ashi-waza (jalkaheitot)



OSOTO-GARI (suuri ulkopuolinen niitto)



DE-ASHI-BARAI (Etenevän jalan pyyhkäisy)

Katame-waza (mattotekniikat)

Osae-waza (sidontatekniikat)



HON-KESA-GATAME



KUZURE-KESA-GATAME



MAKURA-KESA-GATAME



USHIRO-KESA-GATAME

Shime-waza & Kansetsu-waza

Lisäksi judossa harjoitellaan myös kuristuksia ja käsilukkoja. Nämä ovat kuitenkin kiellettyjä kilpailuissa alle 14 vuotiailta, joten niiden harjoittelu aloitetaan vasta oppilaan ollessa vähintään 12-vuotias. Vyökoekvaatimuksissa kuristuksia ja käsilukkoja vaaditaan vasta vihreälle vyölle (3. kyu).

Keltaisen vyökokeen vaatimukset

Minimиаika

Keltaisen vyön kokelaan tulee olla vähintään 7 vuotias ja kokeeseen voi osallistua aikaisintaan 3 kuukauden kuluttua judon aloittamisesta. Minimиаikaa sovelletaan lähinnä niihin, jotka harjoittelevat judoa säännöllisesti noin neljä kertaa viikossa.

Aikuisjudoka on tyyppillisesti valmis keltaisen vyön kokeeseen kun harjoituskertoja on kertynyt n. 50 (2 harjoitusta viikossa 6 kk ajan). Juniorit ovat tyyppillisesti valmiita keltaisen vyön kokeeseen harjoiteltuaan säännöllisesti peruskurssin ajan syksystä kevääseen.

Kilpailupisteet

Keltaisen vyön kokelaalta ei edellytetä kilpailupisteitä

Yleistä

Vyökokeessa vaaditaan seuraavien asioiden osaamista ja käsitteiden ymmärtämistä:

Toimiva ja turvallinen ukemi

- Dojokäytös
- Shisei asento, asenne
- Kumikata tapa muodostaa käsiote
- Shintai siirtyminen, liikkuminen
- Tai-sabaki kääntyminen, vartalon hallinta
- Kuzushi horjutus
- Tsukuri tehdä valmistelevat toimenpiteet
- Kake toteuttaa (heitto)
- Tandoku-renshu yksinharjoittelu

Pystytekniikat

Yksi heitto (kustakin) te-waza, koshi-waza ja ashi-waza (käsihietot, lonkkaheitot ja jalkaheitot) ryhmistä.

Esimerkiksi

- Ippon-seoi-nage
- O-goshi
- O-soto-gari

Mattotekniikat

Kolme sidontaa kesa-gatame luokasta, johon kuuluvat

- Kesa-gatame
- Kuzure-kesa-gatame
- Ushiro-kesa-gatame
- Kata-gatame

Huom! Kodokan ja graduointisäännöt luokittelevat yleisessä käytössä olevan makura-kesa-gatame sidonnan nimen kuzure-kesa-gatame sidonnaksi (kesa-gatame sidonnan muunnelma).

Suoritustaso

Keltaisen vyön kokeissa tekniikkasuoritukset tulee olla tunnistettavia. Tekniikan ajoituksessa, suunnassa ja hallitsemisessa voi olla virheitä, koska keltaisessa vyössä kyse on vielä judon tekniikoiden alkeiden opettelusta.

Ukemin tulee olla toimiva ja turvallinen (edellyttää oikeaa heittosuoritusta). Ukemit voidaan toteuttaa salin päästä päähän esim. 2 rinnakkaista jonoa.

Heitot esitetään liikkeestä: Uke työntää tai vetää, torin mukautuminen liikkeeseen ja heitto. Sallitaan varsinaisen työnnon sijasta uken astuminen kohti ja vastaavasti vedon sijasta uken astuminen torista pois päin ja näihin torin mukautuminen.

Sidonnat esitetään hyökkäystilanteesta vaihtoehtoisesti

- Tori on puolustustilanteessa istuallaan tai selällään, uke hyökkää jalkojen suunnasta, josta tori kääntää sidontaan. Voidaan aloittaa myös molemmat vastakkain polvi matossa.
- Uke on puolustustilanteessa selällään, tori hyökkää jalkojen suunnasta sidontaan.
- Uke on vatsallaan tai kontillaan, josta tori kääntää sidontaan.

Judon peruskäsitteet

- Dojokäytös, erityisesti turvallisuuteen ja hygieniaan liittyvät asiat.

Vyöarvot judossa

Värilliset vyöt

Rokkyu = 6. kyu aloittelija, valkoinen vyö

Gokyu = 5. kyu oppilas, keltainen vyö

Shikyu tai Yonkyu = 4. kyu oppilas, oranssi vyö

Sankyu = 3. kyu oppilas, vihreä vyö

Nikyu = 2. kyu oppilas, sininen vyö

Ikkyu = 1. kyu oppilas, ruskea vyö

Mustat vyöt

1. – 5. dan, opettaja, musta vyö

6. – 8. dan, mestari, puna-valko raidallinen vyö

9. – 10. dan, ylimestari, puna-valkoinen vyö sahalaita kuviolla

Vyökoevaatimukset keltaiselle vyölle

- Ennen vyökoetta sinun on anottava Suomen Judoliiton judopassia seurasi passisihteeriltä. Häneltä saat tarvittavan kaavakkeen ja tiedot.
- Judopassi sisältää vyökoevaatimukset. Peruskurssin ohjaajat ovat myös ajan tasalla, mikäli vaatimuksiin tulee muutoksia. Periaatteessa jäljempänä oppaassa kuvin esitetyt tekniikat ovat vyökoevaatimukset.

Judopassit

Peruskurssin lopussa judokalle ojennetaan judopassi, joka oikeuttaa harjoittelemaan missä tahansa seurassa.

Seuran käytännön ohjeistusta

Maksut

Peruskurssin maksu suoritetaan Suomisport järjestelmän kautta.

1. <https://www.suomisport.fi>
2. Kirjautu järjestelmä. Harrastajan huoltoja luo itselleen tunnukset, joiden alle lapsi lisätään
3. Syksyn maksut löydät -> Ostamaan -> Jäsenyydet
4. Valitse harrastaja -> hae seura Mikkelin judo -> valitse ryhmä (esim peruskurssi 2018 aloittaneet)

SUOMISPORT

Etusivu [Ostamaan](#) Tapahtumat

Mitä olet ostamassa?

Valitse alta, mitä haluat ostaa. Osa vakuutuksista myydään vain lisenssin yhteydessä.

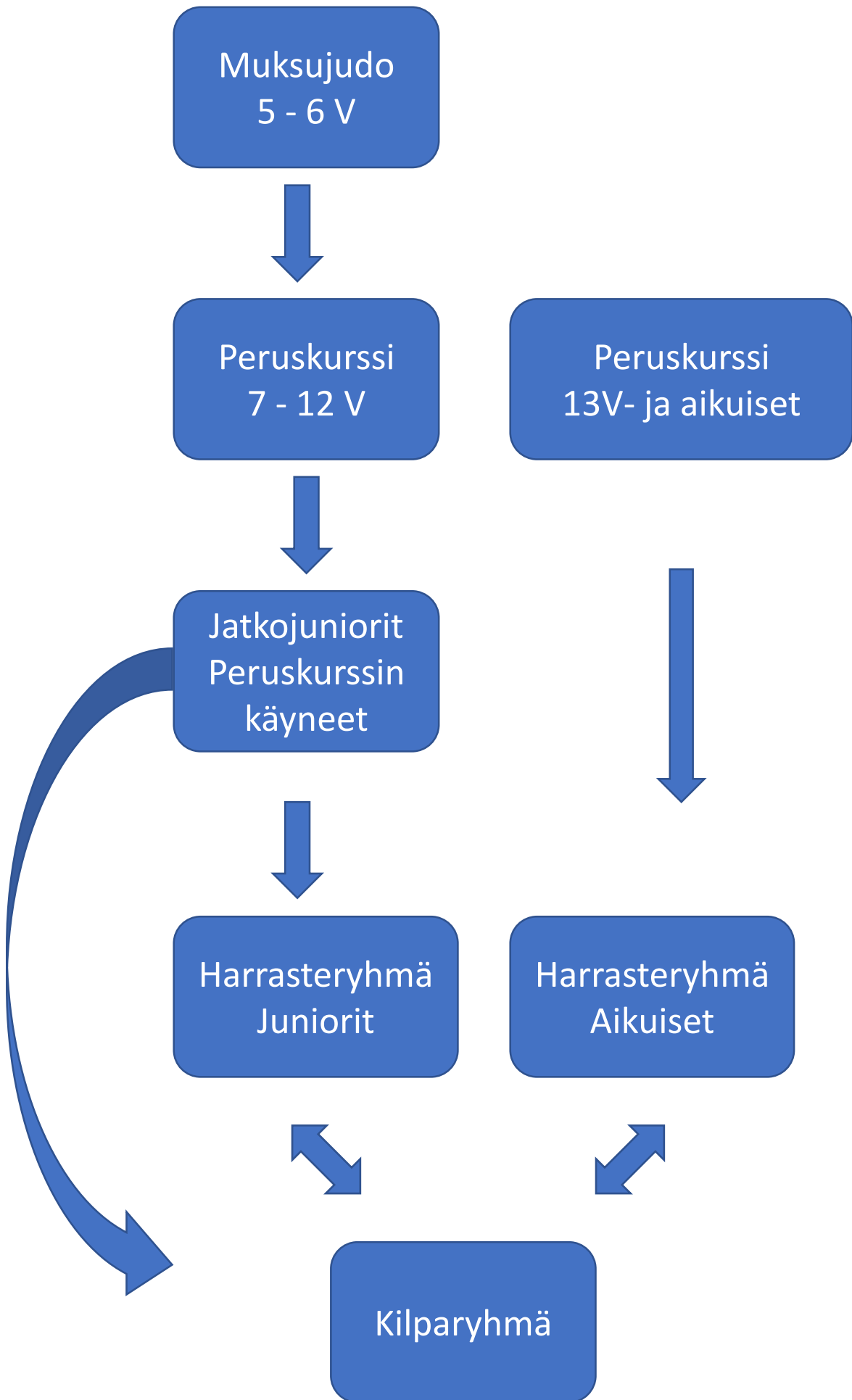
Jäsenyyden

Lisenssin tai vakuutuksellisen lisenssin

Pelkän vakuutuksen

Haluan täydentää ostamaani lisenssiä vakuutuksella

Judopolku



Peruskurssi syksy 2018

Harjoitusten sisältö:

Alkuveryttele

Tekniikkaosuus

Leikki/peli

Loppuveryttele

ohjelma

Päivä	Ohjelma
3.syys	Judoesittely, tutustuminen
5.syys	Ukemien alkeet
10.syys	Ukemi taakse, liikkuminen ayumiashi
12.syys	Ukemi sivuille / taakse, honkesakatame / newaza säännöt
17.syys	Ukemi sivuille / taakse / kuzurekesakatame
19.syys	Ukemit, kuzushi (horjutus)
24.syys	Ukemit, osotogari
26.syys	Ukemit, tsukuri (sisäänmeno, valmistautuminen)
1.loka	Ukemit, makurakesakatame
3.loka	Perheilta
8.loka	Nauhakoe harjoittelua
10.loka	Nauhakoe harjoittelua
15.loka	Nauhakoe (varmistetaan vielä lähempänä)
17.loka	Nauhakokeen palaute
22.loka	Syysloma ei harjoituksia
24.loka	Syysloma ei harjoituksia
29.loka	Ukemit, osotogari kertaus + kake (heitto)
31.loka	Ukemit, ogoshi + kake
5.marras	Ukemit, kääntöjä matossa, mattorandori
7.marras	Ukemit, goshiwaza
12.marras	Ukemit, ushirokesakatame
14.marras	Liikkuminen, ashiwaza (deashibarai)
19.marras	Katakatame, mattorandori
21.marras	Tewaza (ipponseoinage) + kake (heitto)
26.marras	Liikkuminen, ashiwaza (ouchigari)
28.marras	3-pisteen sidonnat, poistulot
3.joulu	Tewaza (ipponseoinage) kertaus + moroteseionage
5.joulu	Koshiwaza kertaus
10.joulu	Newaza (kertausta, randoria tarpeen mukaan)
12.joulu	Tewaza (kertausta, randoria tarpeen mukaan)
17.joulu	Newaza (kertausta, randoria tarpeen mukaan)
19.joulu	Tewaza (kertausta, randoria tarpeen mukaan)

Ohjelma on vain alustava
suunnitelma kurssin sisällöstä