

## Kurssien jälkeen

Peruskurssin päätyttyä harjoittelua jatketaan omassa ryhmässä tai ryhmä yhdistyy seuran samanikäisten ylempien vöiden ryhmään. Jos nuorella on kiinnostusta kilpailemisen, niin tällöin harjoittelua voi jatkaa ryhmässä, jossa harjoittelun painopiste on kilpailuissa menestymisessä. Ohjattujen harjoitusten lisäksi aikuiset ja kilpailevat nuoret voivat käydä ns. vapaaharjoituksissa, joissa ei ole kurssimuotoista opetusta vaan jokainen voi harjoitella judoa oman halun mukaan.

## Vanhemman rooli ja vastuu

Vanhempien rooli on merkittävä lapsen ja nuoren elämässä. Vanhemmat tekevät usein päätöksen siitä, mitä lapset saavat harrastaa ja kuinka usein. Vanhempien vastuulla on olla tietoisia tästä tärkeästä päätöksestä. Leikinomainen harrastaminen tukee automaattisesti lapsen kehitystä. Leikki tarjoaa iloa, rentoutusta, innostusta ja hyvää mieltä kaikille. Leikinomainen harrastaminen jättää lapselle aikaa kerätä kokemuksia elämän muiltakin alueilta. Vanhempien on hyvä muistaa, etteivät siirrä lapsen kannettavaksi omia haaveitaan ja toiveitaan – lapsen on tärkeää löytää oma kiinnostuksensa itse.

Illoisia hetkiä uuden harrastuksen pariin!



## Lisätietoja judosta saat osoitteesta:

Seurani:

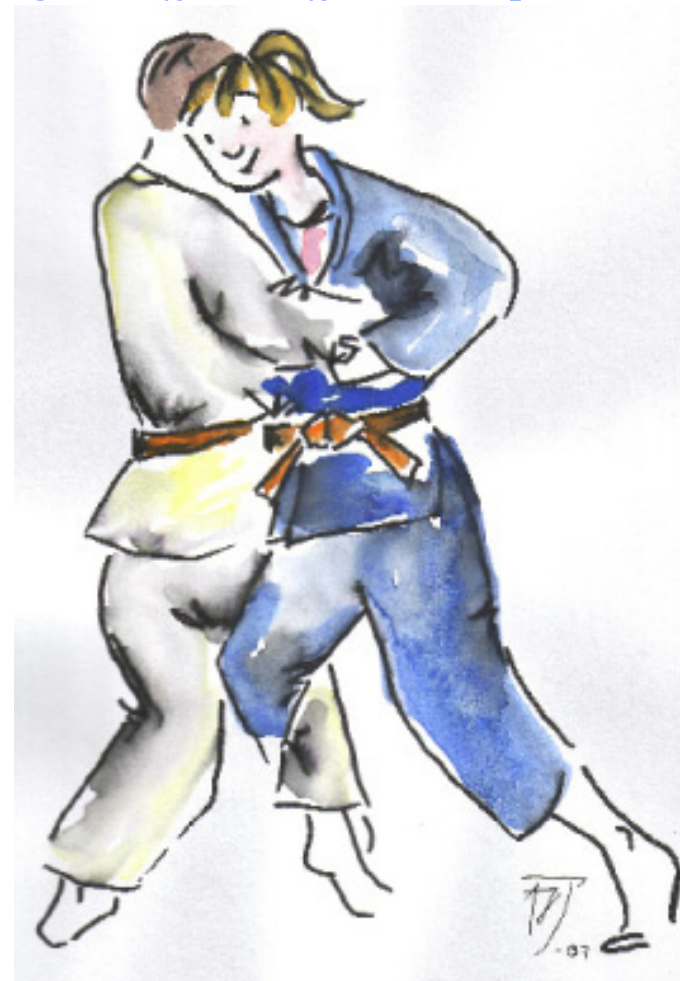
**Suomen Judoliitto**  
Radiokatu 20  
00093 SLU, Helsinki  
Puh. (09) 3481 2316  
Fax (09) 148 1654  
toimisto@judoliitto.fi

**www.judoliitto.fi**



# Kohti judoharrastusta

## OPAS LASTEN VANHEMMILLE



**Tämän oppaan avulla saat nopeasti perustietoa judon harrastamisesta.**

## Mitä judo on?

Judo on maailman levinnein ja suosituin kamppailulaji. Se on muotoutunut vanhoista japanilaisten samuraiden taistelutaidoista. Aikoinaan kasvatusjärjestelmäksi kehittynyt judo vaalii edelleen vanhoja perinteitään: laji opettaa harrastajalleen mielen ja kehon hallintaa sekä kykyä osoittaa ymmärrystä ja kunnioitusta toista kohtaan.

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

Judo eroaa eräistä muista idästä tulleista kamppailulajeista siinä, että lajin normaaleissa harjoituksissa ei tehdä mitään harjoituskumppania mahdollisesti vahingoittavia liikkeitä. Hurjalta näyttävien heittojen taustalla on pitkä ja perusteellinen turvallisen kaatumisen ja heitosta alastulemisen taidon opettelu.

## Judo on oiva harrastus

Harrastaminen tarjoaa lapselle mahdollisuuden kokeilla ja tutustua erilaisiin tilanteisiin, ihmisiin ja erityisesti omiin tunteisiin. Judon parissa lapsi tai nuori pääsee kokeilemaan rajojaan, ja samalla oppii hän uutta. Asiat saattavat alkuun tuntua vaikeilta mutta ne tulevat tutuksi harjoittelun myötä.

Uusi ympäristö tuo mukanaan uusia ystäviä. Kanssaihminen kunnioitus ja terveet elämäntavat ovat olennainen osa judon oppimista. Käytöstapojen opettelu alkaa judossa ennen varsinaisten tekniikoiden opettelua. Itsensä hallitseva, hillitsevä ja judon periaatteet tunteva lapsi tai nuori on henkisesti ja fyysisesti vahva myös tatamin ulkopuolella.

Vanhemman on hyvä kuitenkin muistaa, että harjoittelijana on kehittyvä lapsi itse, ei vanhempi tai valmentaja. Aikuisten tehtävänä on tukea lasta tämän tunnetyöskentelyssä ja tutkia samalla omia tunteitaan ja erityisesti säädellä niitä.

Judo on erinomainen kasvun, oppimisen ja kehittymisen keino, sillä se tuo mukanaan:

- kiinnostavan lajin harrastamisen (hauskaa erilaisten taitojen harjoittelua kavereiden kanssa, myös muita lajikokeiluja kiinnostuksen mukaan)
- kivaa kilpailemista (kavereiden kanssa kamppailua, itsensä haastamista)
- kavereiden kohtaamisia (toimintaa seurassa ja kauempanakin; kilpailu- ja leirimatkoilla)



## Peruskurssien kulku

Lasten ja nuorten sekä muksujudon harjoitukset ovat vähintään kerran viikossa. Aikuisten ja kilpailumiseen tähtävien nuorten harjoitukset ovat vähintään kaksi kertaa viikossa. Ne kestävät yleensä 1 – 1½ tuntia. Aikuisten peruskurssi kestää noin 3 kuukautta. Lasten ja nuorten kurssit kestävät 4-9 kuukautta.

Kurssien alussa painotetaan koordinaation, liikkumisen ja oikean kaatumisen, *ukemin*, harjoittelua. Kunnon ja taidon kehittyessä harjoittelu kohdentuu enemmän judotekniikoihin ja kamppailuharjoitteisiin sekä pystyssä, *tachiwazaa*, että matossa, *newazaa*.

## Ennen harjoitusta muistettavia asioita

Hygienia ja turvallisuus ovat kurseilla tärkeitä asioita. Kynnet tulee olla lyhyet, jotta ei raavita toisia. Pitkät hiukset pidetään kiinni. Jalat pestään ennen harjoituksia. Matolle, *tatamille*, kävellään sandaalein, *zorein*, eikä paljain jaloin. Judopukujen, *judogien*, tulee olla pestyjä ja harjoituksen jälkeen käydään suihkussa.

## Harjoitusten kulku

Judossa keskitytään harjoittelukumppanin, toisen *judokan*, tasapainon horjuttamiseen perustuviin heittoihin ja hallintaotteisiin. Tyypillinen harjoitus alkaa alkulämmittelyllä, jonka tehtävänä on lämmittää lihakset ja valmistella keho varsinaiseen harjoitteluun. Lämmittelyä seuraa venyttely, jonka tarkoituksena on parantaa liikkuvuutta, vähentää loukkaantumisia sekä pitää lihakset hyvässä kunnossa.

Tämän jälkeen ollaan valmiita aloittamaan varsinainen judoharjoittelu sekä mahdolliset taito- ja ketteryyssiikkeet. *Randorissa*, eli otteluharjoituksessa testataan opittuja tekniikoita. Harjoitus päätetään loppujäähdyttelyyn, jossa keho ja mieli palautetaan harjoittelusta.

## Peruskurssien kesto

Kurssin loppuhuipentuma on keltaisen vyön koe. Nuorilla (alle 15 vuotta) tahti on hieman vanhempia hitaampaa, ja heidän osaamista seurataan yleensä välikokeiden, "natsakokeiden", avulla. Kurssin vetäjä pitää kokeet sopivin väliajoin ennen keltaisen vyön koetta. Natsoja kerätään 3 kappaletta ennen kuin lapsi tai nuori osallistuu varsinaiseen vyökokeeseen.

Vyökokeissa vaadittava taso ei ole liian tiukka. Etenkin natsakokeissa ja alemmissa vyökokeissa tärkeintä on säilyttää lapsen motivaatio judoon eikä karsia harrastajia pois lajin parista.

Peruskurssin tavoitteena on opettaa judon perusteet siten, että *judoka* on valmis varsinaiseen judoharjoitteluun joko ylempien vöiden kanssa tai ryhmän mukana jatkokurssilla.