

Uusimaa 19.9. 2018



ELÄMÄNTAPA JUDOSTA Judo tarkoittaa joustavaa tai pehmeää tietä ja periksi antamisen taitoa. Lajin kautta voi päästä kiertämään maailmaa kilpailijana, valmentajana tai tuomarina. Parhaimmassa tapauksessa Olympialaisiin saakka. Judo on koko elämän kestävä polku, josta useimmille lajin harrastajille tulee elämäntapa. URHEILU 16–17

Judo voi viedä elämässä pitkälle

Porvoon Shirokawa on toiminut jo 48 vuotta.



Toni Degerlund
toni.degerlund@media.fi

PORVOO | Porvoon Shirokawassa talvikausi pyörähti täyteen vauhtiin elokuun puolivälissä, kun alkeiskursit ja muut eri ryhmät aloittivat harjoittelun.

– Tatameilla on todella iloista meininkiä ja hyvää pöhinää. Harrastajamäärät ovat hiukan parempia kuin aiempina vuosina, Porvoon Shirokawanin puheenjohtaja ja lasten jatkokurssin valmentaja Mikko Kärnä (1.dan) iloitsee.

Shirokawassa on tällä hetkellä reilut 120 aktiivista judokaa. Ryhmissä on erikäisiä harrastajia, monenkirjavin tavoitein. Seurassa on kolme maajoukkueen nuorta kilpailijaa: Jonas Lindqvist, Johanna Leponen ja Salma Yosef. Kilparyhmän vetäjinä toimivat Matti Lattu (5. dan) ja Michael Lindqvist (1. kyu).

Judon harrastaminen tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia. Laji voi viedä pitkälle kilpailijana, tuomarina, valmentajana tai seura-aktiivina.

– Lajin voi aloittaa alle kouluikäisenä, ja sitä voi harrastaa tosissaan tai vähemmän tosissaan, Kärnä sanoo.

– Jokaisella on oma judopolkunsu. Kaikki eivät halua kilpailla tai valmentaa.

–Seuralla on kuitenkin hyvät edellytykset tukea monenlaisia tavoitteita. Pystymme tarjoamaan kilpailuun huippuvalmennusta ja koulutusta tuomarointiin tai valmennukseen.

Mustan vyön saavuttaminen vaatii kärsivällisyyttä ja pitkäjänteistä harjoittelua, puhumattakaan ylemmistä dan-arvoista. Kilpajudon tai kansainvälisen tuomaroinnin kautta voi päästä kiertämään maailmaa, ja parhaimmillaan olympialaisiin saakka. 39-vuotias Mikko Kärnä on aloittanut lajin 10-vuotiaana ja suorittanut mustan vyön dan-kokeen pari vuotta sitten.

– Oma tieni mustaan vyöhön oli poikkeuksellisen pitkä. Toki välissä on ollut perheen perustamista ja muuta, Kärnä kertoo.

– Jos alle kouluikäisenä aloittaa lajin ja suhtautuu tosissaan harjoitteluun, niin parikymppisenä voi saada mustan vyön.

Useimmat kamppailulajien harrastajat pitävät mustaa vyötä vain yhtenä tasona, leikkimielisesti ”alkeiskursina”.

– Mustan vyön saatuaan on oppinut lajin tekniikat, eikä kehitys lopu siihen, Kärnä painottaa.

Alkeiskursseille mahtuu vielä mukaan, ja niistä voi kysellä tarkemmin seuran vetäjiltä, joiden yhteystiedot löytyvät kotisivuilta www.shirokawa.com. Seura järjestää aikuisille judon tutustumistilaisuuden perjantaina 28.9.



Shirokawanin puheenjohtaja ja lasten jatkokurssin valmentaja Mikko Kärnä (1.Dan) on aloittanut judon 10-vuotiaana, ja lajista on muodostunut elämäntapa, joka vaikuttaa arkeen myös harjoitussalin ulkopuolella.

Judo

- ▶ Japanilainen kamppailulaji, jonka kehitti Jigorō Kanō 1880-luvulla.
- ▶ Suomessa judotoiminta alkoi 1954, kun Japanin lähetystösihteeri Shigemi Tagami alkoi opettaa ju-

- doaa Helsingissä.
- ▶ Judo tarkoittaa joustavaa tai pehmeää tietä, periksi antamisen taitoa.
- ▶ Judotekniikat koostuvat heitoista, sidonnoista, käsilukoista ja kuristuksista.

- ▶ Ensimmäiset MM-kilpailut järjestettiin Tokiossa 1956.
- ▶ Olympialaisissa judo oli ensi kertaa Tokiossa 1964.
- ▶ Ensimmäiset SM-kisat pidettiin 1963.

Matti Lattu suoritti harvinaisen 5. dan-arvon

▶ Shirokawanin valmennuspäällikkö ja pitkän linjan judoka, 47-vuotias Matti Lattu, suoritti syyskuun alussa kunnioitettavan 5. dan-arvon. Lattu sai kutsun dan-kokeeseen keväällä, minkä jälkeen hän aloitti armottoman val-

mistautumisen tulevaan kokeeseen.

– Tiesin, että aikani saattaisi olla jo kypsä, mutta silti kutsu tuli hiukan yllätyksenä ja nopeasti, Lattu kertoo.

– Keskityin harjoittelemaan kokeessa vaaditun Ju no Kata

–liikesarjan. Kyseessä on erikoiskata, jota ei varsinaisesti opeteta missään.

Suomessa on 5. danin mustavöisiä judokaita 31, mutta 6. danin judokaita vain 14 ja 7. danin judokaita

ainoastaan neljä. Jorma Kivisellä on Suomen judon korkein vyöarvo (8. dan).

– Tällä tasolla oma judoura vaikuttaa paljon kokeeseen, Lattu sanoo.

– Miten on vienyt judoa eteenpäin sekä kokemus kil-

pajudosta ja valmentamisesta.

Lattu aloitti judon 12-vuotiaana vuonna 1982. Hän panosti kilpailuun 90-luvulla ja voitti kuusi SM-kultaa ja kaksi SM-pronssia. Hän on toiminut myös nuorten maajoukkueen valmentajana.