

MUISTILISTA – Mitä lapselle mukaan?

Tässä muutama juttu, mitä kisapäivänä tarvitaan:

- judopassi ja Judo Free Card -jäsenkortti, jos kortti ei vielä ole tullut, mukana pitää olla kuitti seuran jäsenmaksun suorittamisesta
- judopuku (valkoinen riittää nuorempien kisoissa, ei sekaisin sinistä & valkoista)
- sandaalit tms. sisäkengät
- verryttelyasu (otteluiden välissä lämmintä päälle)
- peseytymisvälineet
- kisaeväät: eväsleipiä, hedelmiä, juotavaa (vesi tai perusmehu)
- hieman rahaa, esim. paluumatkan pysähdystä varten

Mietteitä aikuiselle - TULOKSET

Aikuinen on aina omalla käyttäytymisellään esimerkki nuorimmille. Judomaton laidalla ollessa kannusta ottelijoita ottelun aikana, sekä tyydy tuomareiden antamiin pisteisiin. Lasten kilpailuissa kilpailunilo tulee olla tärkeintä. Tue, kannusta, rohkaise ja lohduta lasta. Tämä tukee lapsen onnistumista, jolla on myönteinen vaikutus hyvän itsetunnon kehittymiselle sekä haluun kilpailla edelleen.

Kilpailutulokset ovat kaikille merkityksellisiä. Lasten kilpailuissa aikuisten on hyvä korostaa rehtiä kilpailua ja onnistuneita suorituksia enemmän kuin kilpailun tuloslistaa.

Lisätietoja kilpajudosta saat osoitteesta:

Seurani:

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

www.judoliitto.fi



OPAS LASTEN VANHEMMILLE

Ensimmäisiin judokisoihin



Lapsi on ottamassa yhden askeleen elämässään eteenpäin. Harrastuksesta on tullut tuttu juttu ja on aika hakea uusia haasteita judon parista.

Lyhyt katsaus kilpajudon saloihin.

Lasten ja nuorten kilpaileminen

Kilpailtaessa saadaan parhaiten selville, toimivatko harjoitellut tekniikat myös todellisuudessa. Onnistumisen hetkellä tutuksi tulevat ylpeyden, yhteisyyden ja riemun tunteet. Tappion hetket puolestaan tutustuttavat nuoren pettymykseen, surun ja kateuden tunteisiin, jotka ovat elämän kannalta hyödyllistä kokea turvallisessa ilmapiirissä.

Kilpaileminen tuo harrastukseen lisää sopivia haasteita, jatkuvuutta, sosiaalisten taitojen harjaannuttamista, sitkeyttä, pitkäjänteisyyttä ja huumoria. Hyvin toteutettuna se lisäksi vahvistaa itsetuntoa ja tarjoaa nuorelle turvallisen mahdollisuuden omien tunteiden käsittelyn harjoitteluun. Kilpailu, on se sitten leikinomaista tai mitalista kilpailusta, antaa lapselle mahdollisuuden harjoitella oman osaamisen, taitojen ja tahtomisen rajoja. Kilvoittelu on tärkeä osa lasten ja nuorten urheilua.

Lasten urheilun lähtökohtana on lapsi. Vanhempien tulee muistaa, että urheilu on lasta varten eikä lapsi urheilua varten. Lapsella on oikeus olla mukana omasta innostuksesta ja omien tavoitteidensa mukaan. Jos hän kokee kilpailemisen mieluiseksi, on kokemus positiivinen. Lapsi ei niinkään ajattele harjoittelevansa kehittyäkseen. Hän harrastaa, koska harrastuksessa on kivaa ja kilpailee, koska kisoissa on kivaa. Suorituksesta saatu positiivinen palaute tai palkinto kannustaa jatkamaan harrastusta.

Kilpaileminen ja kilpailuun valmistautuminen eivät kuitenkaan saa liikaa ohjata harrastamista, vaan harjoittelun tulee olla tarpeeksi monipuolista, teholtaan sopivaa ja leikinomaista.

Kilpailemisen vaikutukset

Aivan nuorimpien kilpailemisen tarkoituksena on kehittää monipuolisesti lapsen liikkumisen taitoja sekä lajin perustaitoja. Kilpailu on leikinomaista ja kaikilla mukana olevilla aikuisilla on kannustava sekä ohjaava rooli. Tällöin kisan voidaan sanoa olevan oppimisen paikka, jossa on turvallista yrittää, onnistua ja epäonnistua.

15-ikävuoden jälkeen nuori alkaa yleensä kilpailla tavoitteellisemmin. Tämä kehittää nuoren fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia sekä teknistä ja taktista osaamista. Tällöin voidaan puhua määrätietoisesta harjoittelusta, jolloin nuori harjoittelee kehittyäkseen.

Kilpailupäivä

Judokilpailuissa kilpailijat jaetaan iän ja painon mukaan eri sarjoihin. Näin samankokoiset pääsevät kamppailemaan keskenään. Kysymyksessä ei ole mikään kaksintaistelu, jossa vastustaja saa vahingoittaa, esimerkiksi potkimalla tai lyömällä. Vaan kyseessä on kamppailu, jossa paremmuus selvitetään tuomarin ottelijoiden suorituksista antamien eriarvoisten pisteiden perusteella.

Ottelussa tavoitteena on heittää vastustaja selälleen mahdollisimman tehokkaasti mutta samalla kuitenkin teknisesti. Täydellisesti onnistunut heitto päättää ottelun *ipponiin* eli 10 pisteen suoritukseen.

Ottelun voi myös voittaa matossa 25 sekuntia kestävällä sidonnalla. Lyhyemmän aikaa kestäneet sidonnat ja puolittain onnistuneet heitot tuovat pisteitä, joilla ottelu ratkaistaan, ellei kumpikaan ottelijoista suorita ipponia. 15 ikävuoden jälkeen otteluissa on sallittu myös kuristukset ja käsilyöt.

Suorituspisteet:

Koka 3 p.

- pieni "pylläytys"
- sidonta, joka kestää vähintään 10 s mutta jää alle 15 s
- vastustajan 1. *shido* (varoitus rikkeistä tai passiivisuudesta) tuo *kokan*

Yuko 5 p.

- heitto kyljelleen tai – "suureksi osaksi selälleen" mutta vähemmällä nopeudella tai voimalla
- sidonta, joka kestää yli 15 s mutta jää alle 20s
- vastustajan 2. *shido* tuo *yukon*

Waza-ari 7 p.

- lähes täydellinen heitto mutta vastustaja ei tule aivan selälleen tai on muutoin hidastanut/kontrolloinut heittosuoritusta

- sidonta, joka kestää yli 20 s mutta jää alle 25 s
 - vastustajan 3:s *shido* tuo *waza-arin*
- HUOM. kaksi waza-arin arvoista suoritusta vastaa ipponia*

Ippon 10 p.

- täydellinen, kontrolloitu heitto
- sidonta, joka kestää 25 s
- 2 *waza-arin* arvoista suoritusta = 10 p (*waza-ari-awasete-ippon*)
- vastustajan ns. *ipponia* vastaava varoitus, *hansokumake*. Sen saatuaan ottelija tulee ulosajetuksi. Syynä voi olla törkeä vastustajan tai itsensä vaarantaminen, erittäin epäurheilijamainen käytös tai sitten 4. *shido*.

Tuomarien käsimerkit

Otteluita tuomitsevat kolme tuomaria, joista yksi toimii mattotuomarina ja kaksi muuta istuvat kulmissa seuraten mattotuomarin työskentelyn virheettömyyden.

Alla tuomarien käsimerkit suorituspisteistä.



IPPON



WAZA-ARI



WAZA-ARI-AWASETE-IPPON



YUKO



KOKA