

## PERUSKURSSISTA

Kurssin alkuvaiheessa opetellaan oikea kaatumistekniikka, ukemi, jonka jälkeen voidaan harjoitella heittoja pystyssä, tachiwazaa. Jo ennen heittoja harjoitellaan liikkumista ja tasapainoa sekä tutustutaan mattotekniikoiden, newazan, perusteisiin.

Kurssin loppuhuipentumana on keltaisen vyön koe. Vyökokeeseen valmistaudutaan huolella ja siinä mitataan opitut asiat. Junioreilla, eli alle 15-vuotiailla taitojen oppimista seurataan ennen vyökoetta välikokeilla eli "natsakokeilla". Kurssin vetäjä pitää kokeet sopivin väliajoin ennen keltaisen vyön koetta. Natsoja kerää 3 kappaletta ennen kuin olet valmis osallistumaan vyökokeeseen.

Vyökoe on jokaiselle osallistujalle pieni jännitysmomentti mutta toisaalta sen läpäiseminen tuo myös ansaittua arvostusta, oikeuden käyttää seuraavan vyöarvon väristä vyötä.

Peruskurssin jälkeen olet oppinut judon perusteet niin, että olet valmis varsinaiseen judoharjoitteluun ikäsi mukaisessa ryhmässä tai erikseen suunnitellulla jatkokurssilla tai siirtymällä ylempivöisten judokoiden mukaan. Eri seuroissa on hieman erilaisia käytäntöjä.



### Lisätietoja judosta saat osoitteesta:

Seurani:

*Suomen Judoliitto*

*Radiokatu 20*

*00093 SLU, Helsinki*

*Puh. (09) 3481 2316*

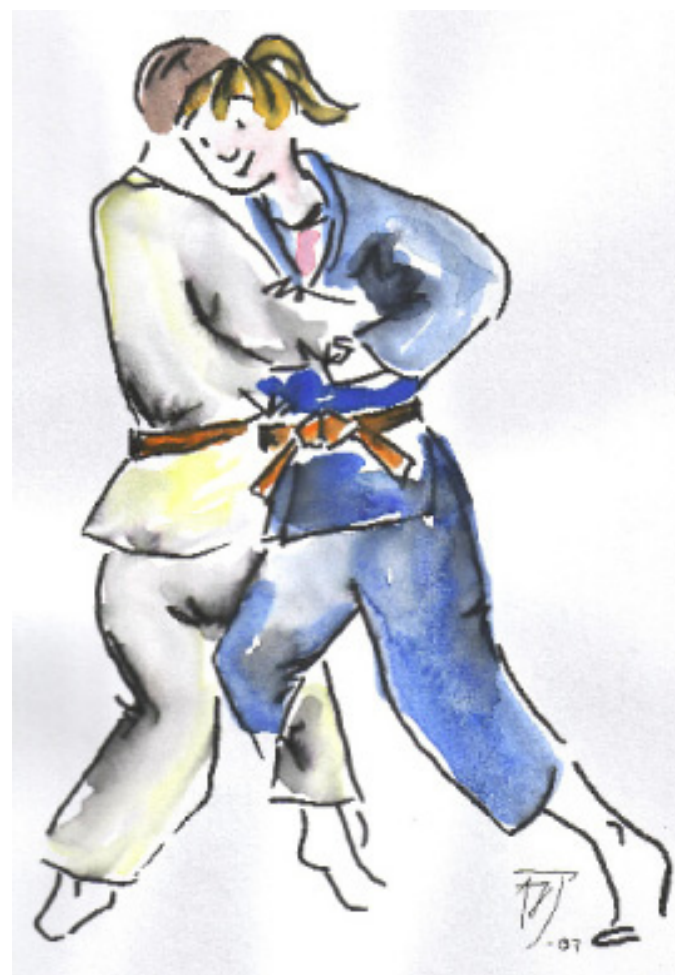
*Fax (09) 148 1654*

*toimisto@judoliitto.fi*

**www.judoliitto.fi**



# ALOITTELIJAN OPAS ensimmäisiin HARJOITUKSIIN



**Olet valinnut lajin,  
jonka parissa toivottavasti viihdyt pitkään.**

## Vauhdikkaan kamppailulajin pariin

Tämä opas auttaa Sinua judon alkeiden opettelussa. Kurssilla kunto kohoaa, notkeus ja koordinaatio kehittyvät sekä kaatumiset, heitot ja sidonnat tulevat tutuiksi.

Opas sisältää tietoa kurssista ja harjoituksista sekä hieman judosanastoa.

## Uusia juttuja

Uusi harrastus tuo mukanaan paljon uusia asioita kaikille. Alku saattaa jännittää, mutta tule mieli virkeänä rohkeasti mukaan.

Kurssilla opeltavien judotekniikoiden lisäksi kehosi ja mielesi vahvistuu niin, että pystyt paremmin salilla ja sen ulkopuolella kohtaamaan vastaan tulevat haasteet. Kehittyminen ei tapahdu kuitenkaan itsestään vaan se vaatii itseuria, keskittymistä sekä halun tehdä työtä ja oppia uutta.

## Alkuun

Ensimmäisissä harjoituksissa ja kurssin alkuvaiheessa tarvitset vain verryttelyhousut ja t-paidan. Varsinaisen judopuvun, *judogin*, voi ostaa seuran kautta tai kysy tutuilta käytettyä pukua.

Muista harjoituksiin mennessä:

- saavu ajoissa paikalle
- pese ja KUIVAA jalat ennen matolle, *tatamille*, menoa. *Tatami* pysyy siistinä.
- laita pitkät hiukset esim. ponnarille, jotta ne eivät ole tiellä
- pidä kynnet ovat lyhyinä, jotta ne eivät lohkeile tai vahingoita harjoituskaveria
- ota pois kellot, korut, sormukset ym. jotta ne eivät rikkoonnu tai vahingoita harjoituskavereita
- syö välipala vähintään tuntia ennen harjoitusta, jotta jaksat harjoitella hyvin
- älä harjoittele sairaana tai loukkaantuneena



## Tatamilla

### TAVAT

Saliin, *dojoon*, tultaessa kumarretaan ovella maton, *tatamin*, keskustaa kohti. *Tatamin*, judomaton ulkopuolella liikuttaessa käytetään aina sandaaleja, *zoreja*. Myös *tatamille* astuttaessa ja pois lähtiessä kumarretaan ikään kuin kunnianosoituksena harjoituspaikkaa ja -kavereita kohtaan. Aina judoharjoituksen alussa ja lopussa opettaja, *sensei* sekä oppilaat kumartavat toisilleen. Lisäksi, kun kaksi judoa harjoittelevaa *judokaa* aloittaa pariharjoittelun, he kumartavat toisilleen sekä harjoitteen alussa että lopussa. Parikumarruksen tarkoituksena on, että kumpikin kunnioittaa toisen taitoja sekä tämän henkilökohtaista loukkaamattomuutta.

### PUHTAUS

Judoka pitää judoginsa puhtaana ja ehjänä. Likainen judogi on harjoituskaverille inhottava, joten huolehdi *judogisi* puhtaudesta. Rikkinäinen *judogi* on myös loukkaantumisriski. Sormi tai varvas voi joutua *judogin* ratkenneeseen reikään ja tällöin pahimmillaan sormi tai varvas voi vääntyä.

Miehet ja pojat eivät yleensä pidä judotakin alla paitaa. Naiset ja tytöt käyttävät *judogin* alla mieluiten valkoista t-paitaa.

### HARJOITUKSET

*Senseinä* toimii opettaja, jolla on koulutus kyseisen ryhmän opettamiseen. Mikäli harjoituksissa ei ole erikseen sovittua opettajaa, niin *senseinä* toimii korkeimman vyön haltija. *Sensein* ohjeita noudatetaan. *Judokat* järjestäytyvät riviin vyöarvon mukaan niin, että korkein vyöarvo on *senseistä* katsoen vasemmalla ja alin vyöarvo oikealla.

Kumarruksen jälkeen verrytellään, jotta lihakset lämpiävät ja keho on valmis varsinaiseen harjoitteluun. Lämmittelyn jälkeen venytellään, jotta liikkuvuus paranisi, loukkaantumiset vähenisivät sekä lihakset olisivat hyvässä kunnossa.

Sitten tehdään taito- ja ketteryyssiikkeet, joiden jälkeen tulee judon tekniikkaharjoittelu. Tekniikoita testataan otteluharjoituksessa, *randorissa*.

Lopuksi jäädytellään kevyesti liikkuen. Harjoitus päättyy aina loppukumarrukseen rivissä.