

# JUDO OLEMUS

## JUDO

See on viis kasutada paindlikult oma keha ja vaimu.

### ❖ VIISAKUS

See on austus teiste vastu

### ❖ JULGUS

See on võime teha seda, mida pead õigeks

### ❖ SIIRUS

See on oskus väljendada teesklemata oma mõtteid

### ❖ AU

See on oskus pidada oma sõna

### ❖ TAGASIHOIDLIKKUS

See on võime rääkida endast ilma uhkustamata

### ❖ AUSTUS

See on tunne, mis ei luba sündida umbusaldusel

### ❖ ENESEKONTROLL

See on oskus hoida tagasi oma viha

### ❖ SÕPRUS

See on puhtaim kõigist inimlikest tunnetest

Judo rajati professor JIGORO KANO (1860–1938) poolt vaimse treeningu meetodina ja ka spordialana 19. sajandi lõpus. Judokool KODOKAN, millest tänapäevaks on kujunenud ülemaailmne Judo Instituut, asutati 1882.a. Esialgu vaid jaapanlaste tähelepanu köitnud uus, samuraide võitluskunsti jujitsu baasil loodud, spordiala võitis peatselt poolehoiu kogu maailmas ning on tänapäeval üks enimharrastatuid kahevõitluse alasid, mis kuulub olümpiamängude programmi.

Sõna judo (柔道) kirjutatakse jaapani keeles kahe kanji'ga "ju" ja "do", millel on järgmised tähendused:

"JU" (柔) – järeleandlikkus, õilsus, pehmus, leebus, õrnus...

"DO" (道) – põhimõte, tee, rada, kulg...

Seega võib sõna „judo“ tõlkida väga mitmeti: „õilis põhimõte“, „järeleandlik tee“, „leebe kulg“ jne. n

**Üldiselt tähistab aga hieroglüüf “道” filosoofilist mõistet, mis käsitleb inimese eluteed, iseenese ja ümbritseva mõistmist enesekontrolli ning eetilistest normidest kinnipidamise kaudu.**

Esmaseks judole iseloomulikuks jooneks peab olema püüd vastastikuse hea läbisaamise ja üldise heaolu poole inimsuhetes – **vastastikune austus**. Judotehnikate õppimisel ja treeningute läbiviimisel on see peamiseks põhinõudeks. Õigetest alustel ülesse ehitatud judotreeningutel valitseb alati vastastikuse abistamise õhkkond, kus treeningpartnerid püüavad harjutusi sooritades toimida

vastastikusest kasust lähtudes. Üksinda pole judot õppida võimalik. Vajalikud on vähemalt kaks partnerit, kes teineteist aitavad teel täiuse poole.

Judos kasutatavate tehnikate (heited, kinnihoidmised, valu- ja kägistamisvõtted) esmaseks printsiibiks on vastase jõu ja liikumise inertsit enda kasuks ära kasutamine. Kehtib reegel:

***“KUI SIND TÕUGATAKSE, SIIS TÕMBA – KUI TÕMMATAKSE, SIIS TÕUKA!”***

Selline peaks olema ideaalne tehnika.

Et olla suuteline seda reeglit praktikas rakendama, tuleb palju ja järjekindlalt harjutada. Teatud edu võib judos saavutada ka toore jõuga, kuid üksnes jõule baseeruvat maadlust ei saa nimetada judoks. Jõudu tuleb õppida rakendama õigel momendil ja just selles suunas, kuhu jõu rakendamine on kõige efektiivsem. ***“JÕUD POLE HALB – HALB ON SEE, KUI JÕUDU RAISATAKSE!”*** on öelnud Jigoro Kano.

Judovõistlustel hinnatakse esmajärjekorras sooritatud tehnikate kvaliteeti, s.o. vastavust eelpool öeldud kriteeriumile. Üks kvaliteedi poolest kõrgemalt hinnatud tehnika annab alati paremuse ükskõik kui suure arvu madalama kvaliteediga sooritatud tehnikate ees.

***“PAREM TEHA KORD HÄSTI, KUI MITU KORDA HALVASTI!”***

Jigoro Kano peamiseks postulaadiks oli:

***“MAKSIMAALNE RESULTAAT – ÜLDINE HEAOLU!”***

Inimene, kes judo olemust mõistab, rakendab seda deviisi kõikjal – oma igapäevases elus, töös ja õpingutes.

Tänu judo sügavale filosoofilisele olemusele, suhtutakse temasse paljudes maailma maades peaaegselt kui kasvatusvorni ja alles seejärel kui sporti. Sellist tähtsustamise järjekorda soovis judot luues näha ka filosoofi haridusega Jigoro Kano, kes on oma loomingut iseloomustanud järgmiselt:

***“JUDO ON TEE KÕIGE EFEKTIIVSEMALT KASUTADA INIMESE VAIMSET JA FÜÜSILIST VÕIMSUST. ÕPPIDES RÜNNAKUT JA KAITSETTE PUHASTATE OMA HINGE, MUUTUDES SEL TEEL VÕIMELISEKS LOOMA MIDAGI HINNALIST ÜLDISSE MAAILMA. SEE AGA ONGI JUDO LÕPPESMÄRK.”***

Kui peetakse kinni judo looja poolt oluliseks peetud põhimõtetest, on judo sobilik kõigile, nii noortele kui eakatele, nii meestele kui naistele. Eriti meelepärane ja mitmekülgsest arendav on judo aga lastele.

Judoharrastaja (ehk JUDOKA) hingelaad ja kool peegeldub tema enesevalitsemises, korrast ja puhtusest lugupidamises ning treeningul ettenähtud rituaalide austamises.

# JUDO ETIKETT

## Hügieeninõuded

Iga judoka hoiab oma judogi puhta ja tervena ning hoolitseb selle eest, et ka tema enda puhtus vastaks kõigile hügieeninõuetele.

**Tatamile ei astuta mitte kunagi jalanõudes.** Tatamil ollakse alati paljajalu, kuid sinna ei tulda ega sealt ei lahkuta kunagi paljaste jalgadega. Väljaspool tatamit liikumiseks kasutatakse spetsiaalseid sandaale, mida kutsutakse *zori*. Meie oludes kõlbavad selleks väga hästi rannasandaalid ehk plätud.

Puhtus vähendab infektsiooniohtu ning muudab treeningu tunduvamalt meeldivamaks. Oma keha puhtuse eest hoolitsemisel on ka sümboolne tähendus. See sisendab meile, et ka meie vaim valmistub ja puhastub treeninguks või võistlemiseks.

Treeningutest ei võeta kunagi osa haigena või üleväsinuna. Igasugune enda või vastase vigastamise võimalus peab olema välistatud. Treeningutel ja võistlustel ei tohi kanda metallist või mingist muust kõvast materjalist esemeid, kuna need võivad põhjustada vigastusi. Samal põhjusel peavad alati olema lühikeseks lõigatud varvaste ja sõrmede küüned.

Kui juuksed on nõnda pikad, et võivad segada treeningpartnerit, tuleb nad kuklale kinni siduda.

Kui mingi kerge vigastus segab täisväärtuslikku harjutamist, tuleb sellest informeerida *sensei*'d ja oma treeningpartnerit. Senseid selleks, et ta saaks anda vastavaid ülesandeid, mis hoiavad ära trauma süvenemise ning treeningpartnerit selleks, et ta teaks hoiduda vigastuse suurendamisest.

Treeningut ei tohi alustada vahetult peale söömist. Normaalne on alustada treeningut 1,5-2 tundi peale söömist. Peale treeningu lõppemist pole soovitatav süüa varem, kui on möödunud 1 tund.

## Rivistumine treeningu alguses ja lõpus.

Treeningu alguses ja lõpus rivistutakse vööastmete järjekorras nii, et kõrgemat vööastet omavad judokad paiknevad rivi paremal tiival (Jaapanis on see vastupidi). Samaväärse vööga õpilased rivistuvad pikkuse või vahel ka vanuse järjekorras. Parevalt esimene (*sensei* poolt vaadatuna vasakult) on grupi vanem või tema puudumisel treeningul viibijatest kõrgeima vööga vanim judoka *judoka*. Demokraatlikult grupi vanemaks valitu on rivi esimene ka siis, kui grupis on temast kõrgema vööastmega treeningukaaslast. Reeglina valitakse grupi vanemaks üks vanematest kõrgemat vööd kandvatest *judoka*'dest, kuid see pole dogma. Grupi liidri valikul võivad määravaks osutada ka mitmesugused isiku omadused, mitte ainult vöö värv. Tähtis on, et valimised oleksid peetud demokraatlikult ning grupp valitud liidrit tunnustaks.

Treeninglaagrites, kus on koos sportlased mitmest klubist, rivistab treeninggrupi ülesse koondvõistkonna kapten või *sensei* poolt määratud korrapidaja.

Treeningut alustatakse ja lõpetatakse tavaliselt ühise ZA-REI-ga (kummardus põlvitusest). Treeningut võib alustada ka RITSU-REI-ga (kummardus püsti asendist), kuid sellist moodust praktiseeritakse peamiselt Euroopas.

## Põlvituse laskumine ja tõusmine

Toimub alati kindlas järjekorras. Esmalt tatamile vasak ja siis parem põlv ning istutakse seejärel kandadele nii, et jalalabad jäävad vaheliti. Tõusmine toimub alati vastupidises järjekorras – esmalt tõuseb parem ja seejärel vasak põlv.

## Treeningu alustamine ja lõpetamine

Judoka, kes asub aukohal rivi paremal tiival (grupivanem, kapten või korrapidaja), jälgib, et rivi oleks sirge ja treeningu alustamiseks küllaldaselt keskendunud. Olles selles veendunud, annab ta käskluse „*SENSEI-NI-REI!*“ (tõlkes tervitus õpetajale). Käsklus peab olema antud selge ja kõlava häälega, rõhutades sõna „*rei*“. Käsklusele järgneb kogu rivi sünkroonne kummardus. Seejärel kummardab *sensei*

Vastastikusele tervituskummardusele järgneb *sensei* käsklus „*MOKUSO!*“ (meelte tühjendamine, treeningule häälestamine). Olenevalt treeningu tähtsusest ja ülesandest võib *mokuso* kesta 10 sekundist kuni 5 minutini. *Mokuso* kestus on *sensei* otsustada. *Mokuso* lõppeb sellega, et *sensei* tõuseb püsti. See on märguandeks kogu grupile *taiso* (soojendusharjutuste) alustamiseks.

## Dojos käitumise 10 käsku:

1. *Judoka* peab jõudma treeningule täpselt kindlaksmääratud ajaks ning ei tohi ilma *sensei* loata *dojost* lahkuda emme ametlikku treeningu lõppu.
2. Treeningul peab *judoka* kandma puhast ja tervet *judogí*'d, mis reeglina on valget värvi.
3. Sõrmede ja varvaste küüned peavad olema lühikesed, juuksed kuklale seotud, et ei segaks treeningpartnerit ja jalad pestud. Peale treeningut ei tohi keegi unustada sooja duši all pesemist.
4. *Judoka* hoolitseb meeldetuletuseta ja vabatahtlikult *dojo* puhtuse eest.
5. Treening peab kulgema vaikselt ja ilma asjatu lärmita. Kõik jutud, mis ei puuduta judot on keelatud ning peavad jääma väljapoole *dojo*'t.
6. Kui *judoka* vajab treeningu käigus puhkust või kuulab *sensei* näpunäiteid, istub ta korrekselt tatami serval näoga tatami keskosa poole. Istumiseks on lubatud põlvitus (*za-zen* asend) või rätsepa iste. Jalgade sirutamine on rangelt keelatud, kui jääme judoeetika rikkumine.
7. Treeningul tuleb harjutada võimalikult paljude erinevate partneritega. Kui sind palutakse treeningpartneriks, siis ei tohi kunagi palujale ära öelda. Vastastikune abistamine ja nõuanded on seejuures loomulikud.
8. Treeningu käigus ei tohi midagi süüa ega mäluda.

9. Kõiki *sensei* korraldusi peab täitma vastuvaidlematult, kuid mitte pimesi, asja olemusest aru saamata. Alati kui midagi jääb arusaamatuks, tuleb tingimata selgitust paluda. Iga asjalik küsimus on alati oodatud.

10. Korra ja puhtuse eest treeningul vastutab grupivanem või tema puudumisel korrapidaja.

Koostanud:

DAN-kolleegiumi esimees Riho Rannikmaa