

**JUDO** on viis kasutada paindlikult nii oma keha kui vaimu.

### **JUDOKA PÕHIVÄÄRTUSED:**

#### **JULGUS**

Võime teha seda, mida pead õigeks. Saavuta kontroll oma isiklike kartuste üle. Isegi kui kardad, suudad viia alustatu lõpule.

#### **AUSTUS**

Tunne, mis ei luba sündida umbusaldusel. Austa oma õpetajat, treeningkaaslast ja iseennast. Austuse lahutamatud osad on kõik ülejäänud judo väärtused.

#### **TAGASIHOIDLIKKUS**

Võime rääkida endast ilma uhkustamata. Judoka on võites vaoshoitult väarikas ja kaotades oma vastasele õppetunni eest tänulik.

#### **SIIRUS**

Oskus väljendada teesklemata oma mõtteid.

#### **SÕPRUS**

Sõprus on puhtaim kõigist inimlikest tunnetest. Judo õpetab olema abiks teistele õpilastele, õpetab arvestama teistega.

#### **AU**

Oskus pidada oma sõna. Judoka teab judo reegleid ja käitub alati väarikalt.

#### **VIISAKUS**

Austus teiste vastu. Judo trenn algab alati kummardusega senseile.

#### **ENESEKONTROLL**

Oskus hoida tagasi oma viha. Judos pead alati suutma ennast erinevates olukordades kontrollida.

Judo rajati professor **JIGORO KANO** (1860 –1938) poolt vaimse treeningu meetodina ja spordialana 19.sajandi lõpus. 1882.a asutati Judokool KODOKAN, millest tänapäevaks on kujunenud ülemaailmne Judo Instituut. Esiailgu vaid jaapanlaste tähelepanu köitnud uus, samuraide võitluskunsti jujitsu baasil loodud spordiala, võitis peatselt poolehoiu kogu maailmas ning on tänapäeval harrastatuim kahevõitlusala, 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.

**Üldiselt tähistab aga hieroglüüf "道" filosoofilist mõistet, mis käsitleb inimese eluteed, iseene ja ümbritseva mõistmist, enesekontrolli ning eetilistest normidest kinnipidamist.**

Esmaseks judole iseloomulikuks jooneks peab olema püüd vastastikuse hea läbisaamise ja üldise heaolu poole inimsuhetes, ehk **austuse** tundmine teineteise suhtes. Judotehnikate õppimisel ja treeningute läbiviimisel on see peamiseks põhinõudeks. Õigetel alustel ülesehitatud judotreeningutel valitseb alati

vastastikuse abistamise õhkkond, kus treeningpartnerid püüavad harjutusi sooritades teineteist toetada. Üksinda pole judot õppida võimalik, vajalikud on vähemalt kaks partnerit, kes aitavad teineteist täiuse poole. Kasutatavate tehnikate (heited, kinnihoidmised, valu- ja kägistamisvõtted) esmaseks printsipiiks on vastase jõu ja liikumise inertsi enda kasuks ära kasutamine.

Kehtib reegel - **“KUI SIND TÕUGATAKSE, SIIS TÕMBA – KUI TÕMMATAKSE, SIIS TÕUKA!”**.

Selline peaks olema ideaalne maadlustehnika.

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 kasutama õigel momendil ja õiges suunas, sinna, kuhu selle rakendamine on kõige efektiivsem.

**“JÕUD POLE HALB – HALB ON SEE, KUI JÕUDU RAISATAKSE!”** on öelnud Jigoro Kano.

Judo võistlustel 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 sellesse paljudes maailma maades peasjalikult kui KASVATUSVORMI 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, KAITSETE JA PUHASTATE TE 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 mitmekülgset 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 sümbolne 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 pikad ja 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 või vigastamise süvenemise.

Treeningut ei tohi alustada vahetult pärast söömist. Normaalne on süüa 1,5-2h enne trenni ja mitte varem kui 1h pärast selle lõppemist.

### **Rivistumine treeningu alguses ja lõpus.**

Treeningu alguses ja lõpus rivistatakse võõastmete järjekorras nii, et kõrgemat võõastet omavad judokad paiknevad rivi paremal tiival (Jaapanis on see vastupidi). Samaväärse võõga õpilased rivistuvad pikkuse või vahel ka vanuse järjekorras. Paremtal esimene (sensei poolt vaadatuna vasakult) on grupi vanem või tema puudumisel treeningul viibijatest kõrgeima võõga vanim judoka. Demokraatlikult grupi vanemaks valitu on rivis esimene ka siis, kui grupis on temast kõrgema võõastmega treeningkaaslast. Reeglina valitakse grupi vanemaks üks vanematest kõrgemat võõd kandvatest judokatest, kuid see pole dogma. Grupi liidri valikul võivad määravaks osutada ka mitmesugused isikuomadused, mitte ainult võõ 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 pannakse 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 ning lõpeb tema püsti tõusmisega. 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 enne ametlikku treeningu lõppu.
2. Treeningul peab judoka kandma puhast ja tervet judogi'd, mis reeglina on valget värvi.
3. Sõrmede ja varvaste küüned peavad olema lühikesed, juuksed kuklale seotud, et ei segaks treeningpartnerit ning jalad pestud. Pärast trenni ei tohi keegi unustada sooja duši all pesemist.
4. Judoka hoolitseb meeldetuletusega 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 korrektselt tatami serval näoga tatami keskosa poole. Istumiseks on lubatud põlvitus (za-zen asend) või rätsepa iste. Jalgade sirutamine on rangelt keelatud, kui jäme 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 Riho Rannikmaa