

Toimintaopas



Espoon judokerho ry

Sisällysluettelo

1	HISTORIA.....	3
1.1	SAMURAI-TAIDOISTA KAMPPAILU-URHEILUKSI	3
1.2	ESPOON JUDOKERHO	4
1.3	JUDOJA ESPOOSSA YHDEN HARRASTAJAN SILMIN.....	4
2	ARVOT JA KÄYTÖSTAVAT.....	7
2.1	JUDON ARVOT.....	7
2.2	DOJOKÄYTÖS ESPOON JUDOKERHOSSA.....	7
2.2.1	<i>Toimintatavat.....</i>	7
2.2.2	<i>Harjoituksen kulku</i>	7
2.2.3	<i>Hygienia ja judogi.....</i>	8
2.2.4	<i>Turvallisuus.....</i>	8
2.2.5	<i>Harjoitukset.....</i>	9
2.2.6	<i>Vyökokeet.....</i>	9
2.3	KÄYTÖS DOJON ULKOPUOLELLA	9
3	JUDON PERUSKÄSITTEITÄ	10
4	JUDON PERIAATTEET	11
5	SANASTO	13
6	VYÖARVOT JUDOSSA	14
6.1	VYÖARVOT	14
6.2	VYÖKOEVAATIMUKSET	14
6.3	VYÖN SITOMINEN.....	15
7	TEKNIIKAT	16
7.1	JUDON TEKNIKKARYHMÄT	16
7.2	NAGE-WAZA.....	16
7.2.1	<i>Koshi-Waza</i>	16
7.2.2	<i>Te-Waza.....</i>	17
7.2.3	<i>Ashi-waza.....</i>	17
7.3	KATAME-WAZA	18
7.3.1	<i>Osae-waza.....</i>	18
8	MAKSUT JA KÄYTÄNNÖT	20

1 Historia

1.1 Samurai-taidoista kamppailu-urheiluksi

Judo sai alkunsa Japanissa 1880-luvulla, kun kasvatustieteilijä ja ju-jutsu -mestari Jigoro Kano alkoi muokata vanhoista taistelutaidoista uutta kamppailulajia ja liikuntamuotoa. Hän kehitti ju-jutsun tekniikoita niin, että kamppailutilannetta voitiin harjoitella täydellä suoritusteholla ilman merkittävää loukkaantumisriskiä. Realistisen ottelemisen lisäksi kasvatustieteilijä Kano korosti judossa harjoittelijoiden henkistä kasvua ja kehittymistä ihmisinä.

Judon voittokulku kamppailulajien joukossa alkoi vuonna 1886, kun Japanissa haettiin poliisille ju-jutsu -koulua. Eri koulut laitettiin kilpailemaan keskenään turnauksessa, jossa kukin lähetti 15 oppilasta kilpailuun. Otteluista 13 päättyi judokan voittoon ja kaksi ratkaisemattomaan. Judosta tuli näin poliisien laji ja pian osa opetusohjelmaa kouluissa.

Kano pyrki alusta asti levittämään judoa myös Japanin ulkopuolelle. Laji sai mainetta ja harrastajia, kun vuosisadan alun judokat kiersivät maailmaa ja haastoivat mm. painijoita ja nyrkkeilijöitä voitokkaasti. Kano vaikutti myös kansainvälisessä Olympiakomiteassa ja judo valittiin Olympialajiksi Tokion kisoihin vuonna 1964.

Suomeen judon toi Japanin lähetystösihteeri Shigemi Tagami 1950-luvulla. Suomen Judoliitto perustettiin 1958. Nykyisin judoa harrastetaan joka puolella Suomea yli 120 seurassa ja aktiiviharrastajia on n. 12 500.

Kansainvälisesti judo on maailman levinnein ja harrastajamääriltään suurin kamppailulaji. Olympialajien joukossa se on viidenneksi suurin laji kansainvälisen liiton jäsenmaiden lukumäärällä mitattuna. Kansainväliseen judoliittoon (IJF) kuuluu 200 jäsenmaata ja Euroopassa lajia harrastaa yli kaksi miljoonaa ihmistä.

(Lähde: Suomen judoliitto)

1.2 Espoon Judokerho

Espoon judokerho perustettiin vuonna 1985. Toimintaa on sekä aikuisille, että junioreille. Kaikki harjoitukset tapahtuvat Tapiolan monitoimihallin tatamilla eli "monarilla".

Espoon judokerhon vöiden yleisin alkuperä (lineage) alkaen Judon perustajasta:

Jigoro Kano (10 dan) → Ichiro Abe (10 dan) → Max Jensen (5 dan)

→ Kaj Lindberg (3 dan) → Petri Pitkänen (1 dan) → muut EJK:n harrastajat

1.3 Judoa Espoossa yhden harrastajan silmin

Aloitin judon 1975 Tapiolan Judo Ikarissa, ja keltaisen vyön suoritin samana vuonna. Silloin harjoitukset jo pidettiin Mankkaan monikäyttöhallissa. Ennen tätä harjoitukset olivat Hakalahdon koululla, jossa olkitatamit kannettiin aina ennen harjoituksia liikuntasaliin ja harjoitusten päättyessä takaisin varastoon. Seura oli muistaakseni perustettu 1965. Mankkaalla olivat samat tatamit, mutta kiinteästi paikoillaan. Olkimattojen alla ei ollut joustopohjaa vaan olivat lähinnä kivikovat 12-vuotiaan pojan mielestä. Tatamin pinta oli karhea ja siitä sai hyvin helposti "palovamman" tai hiertymän.

Monari valmistui ilmeisesti 1970-1971, jolloin seura sai vakituisen tilan ja kiinteät matot. Muita budolajeja ei ollut, jotka olisivat tatamia tarvinnut, joten dojo oli vain judoväen käytössä vielä silloinkin, kun itse tulin mukaan. Harjoitusajoista ei tarvinnut kilpailla muiden lajien kanssa vaan aikoja oli runsaasti käytettävissä. Harjoitukset olivat erikseen peruskurssille, junnuille ja aikuisille. Peruskursseja pidettiin keväällä ja syksyllä yhdet, jonka kesto oli noin 3 kk. Kursseja oli vuodessa yleensä kaksi toinen aikuisille ja toinen junnuille. Tämän jälkeen ns. jatkoryhmä, josta siirryttiin joko junnuryhmään tai aikuisten harjoituksiin. Harjoitukset olivat temmoltaan melko kovia ja randoria oli paljon, onhan se judon ns. suola. Kilpailuja oli määrällisesti paljon vähemmän vuodessa kuin nykyisin, mutta seura avusti niitä, jotka olivat kilpailuista kiinnostuneet. Itse kilpailin kansallisella tasolla ja otteluita kertyi ehkä n 200 kpl. Harmillista, kun vain voitettut ottelut merkittiin judopasseihin, joten tarkkaa lukua on vaikea tietää/muistaa. Jossain vaiheessa muut budolajit alkoivat kilpailla niin salivuoroista kuin harrastajista ja myös judo sai oman osansa tästä. Harrastajamäärät vaihtelivat vuosittain ja joinakin vuosina kävijämäärät olivat melko vähäisiä ja kurssit melko pieniä verrattuna alun

30-40 hengen kursseihin. Myös ohjaajien/valmentajien värvääminen oli hankalaa, niin kuin taitaa olla edelleenkin. Itse toimin apuohjaajana, kun olin suorittanut vihreän vyön ja varsinaisesti valmentajana aloin toimia muistaakseni ruskean vyön suoritettuani 1980-luvun alussa. Meillä oli Ikarissa melko aktiivinen kilparyhmä, jonka kanssa saimme kiertää paljon kisoja ja leirejä. Vuosia en muista, mutta 1990-luvun alkupuoliskolla Tapion Judo Ikari ja Espoon Judokerho yhdistyivät ja toiminta jatkui vireänä. Kilpailijat kiersivät kisoja ja leirejä, jopa Japania myöden. Useampia suomenmestaruuksia tai mitalisijojakin tuli. Niistä kilpailijoista voisin mainita Matti Miettisen, Mikko Kaivo-Ojan, Katariina Karesvaaran ja Rauli Kärpäsen, näiden henkilökohtaisena valmentajana tuli toimittua joidenkin kohdalla aikuisikänsä asti. Näistä ja monesta muusta on tullut elinikäisiä ystäviä judon kautta.

Meillä on edelleen n. 15 hengen ryhmä vanhoja "judoukkoja" ja tapaamme kerran pari vuodessa ja muistelemme lähinnä saunan lauteilla "miten hyviä me olimme". Seurojen yhdistyessä seuran puheenjohtajana toimi Risto Kyttälä (myöh. Oksanen). Itse toimin seuran hallituksessa eri tehtävissä monta vuotta, kuten jo Ikarin aikoihin. Enemmälti otin vastuuta kuitenkin seuran treenien vetämisestä, kuin hallinnollisista tehtävistä. Espoon Judokerhon on perustanut Reino Tomperi ja oli alkujaan lähes kokonaan junioreista koostuva ryhmä. Myöhemmässä vaiheessa mukaan saatiin mukaan useampia judovanhempia ja tietysti joitakin tuli kurssienkin kautta. Seurojen yhdistyminen auttoi tässä asiassa, kun Ikarista tuli mukaan kokeneempia judokoita. Espoon Judokerho järjesti useammat kilpailut Espoo-shian nimellä ja alueleirejä pidettiin useita. Tapahtumapaikkana oli oma Sali ja myös koripallosali oli varattuna tapahtumiin.

Mustan vyön suoritin 1989 ja toisen danin 2000. Yhtäjaksoisesti kävin monarin dojolla vuoteen 2008 asti jolloin katsoin, että nyt on muiden aika ottaa vastuuta tekemisestä. Näin kävi myös monen muun aktiivin osalta samoihin aikoihin. Ilokseni olen voinut todeta, että kukaan ei ole korvaamaton vaan seuran toiminta on jatkunut sen jälkeen hyvällä sykkeellä. Tämän jälkeen olen käynyt vierailuilla ja vetänyt treenejä epäsäännöllisesti ja hyvä henki on ollut aina läsnä. Päätin silloin, että jos en nyt tee muutosta en ehdi tässä elämässä muita kamppailulajeja koettaa. Sen jälkeen olen aktiivisesti ollut mukana eri itsepuolustuslajien parissa kuten krav-maga, defendo ja ics (intergrated combat systems). Treenaus jatkuu niin kauan kuin kroppa antaa siihen mahdollisuuden, mutta judo on minulle se "koti" ja lasi, joka on antanut erinomaisen perustan kaikelle tekemiselle. Judo on erinomaisen hieno laji, jota voi harrastaa ja/tai kilpailla. Jokaiselle on sijansa. Judo yhdistää ihmisiä ja antaa hyvät henkilökohtaiset valmiudet puolustaa itseään ja kunto pysyy

hyvänä. Myös judon parissa oppii kunnioittamaan toista ja myös salilla noudatettavat käyttäytymissäännöt pätevät salin ulkopuolellakin.

Muistelman kirjoittaja Harri Virtanen (2. dan) on Espoon Judokerhon pitkäaikainen päävalmentaja, hallitusjäsen sekä espoolaisen judon lajilegenda

2 Arvot ja käytöstavat

2.1 Judon Arvot

Rohkeus – tee se, mikä on oikein.

Arvostaminen – ilman arvostusta ei ole luottamusta.

Vaatimattomuus – älä rehentele itsestäsi.

Vilpittömyys – puhu totuudenmukaisesti.

Ystävyys – puhtain ja vahvin ihmisen tunteista.

Kunnia – seiso sanojesi takana.

Kohteliaisuus – kunnioita toisia.

Itsehillintä – hallitse vihasi.

2.2 Dojokäytös Espoon Judokerhossa

2.2.1 Toimintatavat

Dojoon saapuessa sekä poistuessa osoitetaan kunnioitusta kumartamalla. Lisäksi tatamille saapuessa sekä poistuessa kumarretaan. Tämän lisäksi jokaista vastustajaa tervehditään kumartamalla sekä harjoituksen alkaessa, että päättyessä.

Harjoitukseen tullaan ajoissa, mutta mikäli harjoitukset ovat jo alkaneet, pyydetään harjoituksen vetäjältä lupaa osallistua kumartamalla. Tatamilta ei saa poistua ilmoittamatta edes väliaikaisesti.

2.2.2 Harjoituksen kulku

Harjoituksen vetäjän ohjeita on noudatettava. Harjoitukset alkavat ja päättyvät yhteisellä tervehdyksellä vetäjän ohjeiden mukaisesti. Riviin järjestytään vyöarvon osoittamalla paikalla, korkeammat vyöarvot oikealla puolella, alemmat vasemmalla. Rivin edestä ei koskaan kuljeta. Oppilaat nousevat ja poistuvat salista vasta luvan saatuaan.

Tervehtiminen voi tapahtua mm. seuraavasti: vetäjä komentaa komennolla "Hajime" tai lyömällä kädet yhteen harjoittelijat riviin. Ennen tervehtimistä suoritetaan keskittyminen komennolla "Mokuso" ja tämän päätty komentoon "Mokuso Yame". Tämän jälkeen vetäjä komentaa "Rei" jolloin kaikki kumartavat. Mokuson aikana myös tatamin ulkopuolella olevien katsojien on syytä kunnioittaa tätä hetkeä olemalla itsekin hiljaa, niin judon kuin muiden kamppailulajien harjoituksissa.

2.2.3 Hygienia ja judogi

Puhtaus vähentää infektiovaaraa ja hyvä hygienia on osa harjoituskaverien kunnioittamista!

Valkoinen judopuku eli judogi on judoliiton graduointimääräysten mukaisesti pakollinen vyökokeessa ja se on myös hyvä ja suositeltu valinta harjoituksiin. Judogi pestään ilman poikkeusta jokaisen treenin jälkeen. Judogin saa puhtaaksi 60°C lämmössä ja judogia pestessä suositellaan käytettävän pesuetikkaa. Jalat ja kädet tulee pestä ja kuivata ennen tatamille saapumista. Tatamin ulkopuolella liikuttaessa käytetään sisäjalkineita kuten sandaaleita.

2.2.4 Turvallisuus

Judo on kamppailulaji ja jokainen on omalla vastuulla harjoituksissa. Kuitenkin kokeneempi harjoittelija pitää huolta harjoituskaverinsa turvallisuudesta. Suuri ego ja omien taitojen korostaminen eivät kuulu judosalille. Ylempien vöiden kuuluu neuvoa ja ohjata alempia vöitä judon harjoittelussa, eikä pariharjoittelun tavoitteena saa koskaan olla harjoitusvastustajan kyykyttäminen. Alle 15-vuotiaille ei saa tehdä kuristuksia tai lukkoja randorissa. Juniorin tunnistaa vyössä olevasta punaisesta natsasta.

Tatamille ei tuoda mitään, millä voisi vahingoittaa treenikaveria ja pois on jätettävä mm. korvakorut, sormukset ja kellot. Tämän lisäksi kynnet on pidettävä lyhyinä. Heitettäessä on muistettava kannatus ja erityisesti matossa antautuminen "maitta" tai taputus.

Kaikki vastustajan tahallinen vahingoittaminen on ehdottomasti kiellettyä.

Sanomattakin on selvää, että sairaana ei saa harjoitella.

2.2.5 Harjoitukset

Harjoituksissa judoka suorittaa harjoitukset tekemällä oman parhaansa. Espoon Judokerhon judoka sietää väsymystä eikä valita harjoituksen vaativuudesta. Judoka ei puhu harjoituksen vetäjän päälle vaan osoittaa hallitsevansa itsensä omalla esimerkillisellä käytöksellä.

Perinteisesti judotatamilla ei syödä eikä juoda. Suomessa kuitenkin judoseuroissa toimitaan useimmiten sillä periaatteella, että nestehoolto kuuluu myös judon harjoitteluun ja siksi judokan suositellaan ottavan harjoitukseen mukaan oman juomapullon. Espoon judokerhossa juominen tapahtuu vetäjän ohjeiden mukaan juomatauoilla. Randorin aikana myös randoritauolla olevat voivat juoda pulloistaan, mutta muutoin juominen ei ole sallittua omin luvun harjoituksen aikana.

2.2.6 Vyökokeet

Vyökokeen aikana vallitsee hiljaisuus. Vyökokeissa noudatetaan ensiluokkaista käytöstä sekä itsehillintää. Kun suorittaja eli ”tori” valmistautuu hyvin ja noudattaa valmentajan neuvoja niin vyökokeella on parempi todennäköisyys onnistua.

Valmentajat antavat käytännönohjeet ennen vyökokeisiin saapumista (ilmoittautumiset, maksut, kuitit jne.).

2.3 Käytös dojon ulkopuolella

Espoon Judokerhon judoka muistaa, että Dojon ulkopuolella hän edustaa meitä kaikkia – treenikavereita, valmentajia, seuraa, lajiliittoa ja ennen kaikkea judoa. Käytä oppimiasi taitoja harkiten.

3 Judon peruskäsitteitä

Käytöksen lisäksi sinun on hallittava seuraavat perusasiat harjoitellessasi judoa Espoon judokerhossa.

- **Ukemi** = kaatuminen. Ukemia on osattava taakse-, sivulle- ja eteenpäin. Ukemin “salaisuutena” on kädenlyönti, joka suoritetaan sekunnin murto-osaa ennen kuin vartalo putoaa maahan. Kädenlyönti suoritetaan käsivarsi suorana ja se ottaa oikein suoritettuna tärähdyksen vastaan täydellisesti. Ukemiharjoittelua aloiteltaessa kannattaa pitää mielessä “nyrkkisääntöinä”: Kaaduttaessa ei saa laittaa kättä vastaan (käsi kipeytyy helposti vastaanotettaessa), leuka tiukasti rintaan kiinni (ettei takaraivo osu tatmiin), pakarat kantapäihin kiinni (jotta putoamiskorkeus olisi mahdollisimman matala)
- **Kuzushi, tsukuri, kake** = horjutus, (heiton) valmistelu, heitto
 - **Kuzushi** tarkoittaa tasapainon murtamista. Horjutus harjoitellaan tavallisesti kahdeksaan “ilmansuuntaan” horjauttamalla ukea oman vartalon liikkeellä, oma tasapaino tarkasti säilyttäen.
 - **Tsukuri** eli hyökkäyksen valmistelu tai heittovalmius. Ei yritetä heittää ukea hänen tukevampaan suuntaansa, vaan suuntaan, johon uken tasapaino on heikko ja/tai horjuva.
 - **Kake** eli hyökkäys, heiton suorittaminen. Kuzushi, tsukuri ja kake ovat heiton eri vaiheita, jotka osittain peittävät toinen toisensa. Minkä vaiheen tahansa epäonnistuminen aiheuttaa koko heiton epäonnistumisen.
- **Kumikata** = perusote. Toisella kädellä tartutaan tukevasti uken kaulukseen, toisella hihaan, kyynärpään kohdalle, ja päinvastoin.
- **Tai-sabaki** = kääntyminen. Kääntymistapoja on useita ja ensimmäisenä opetellaan 2 * 90 asteen käännös sekä eteen, että taakse ja molemmin puolin (migi- ja hidari-tai-sabaki).

4 Judon periaatteet

Jigoro Kanon mukaan judon harjoittelun päätavoitteena on henkinen kasvu, eikä tappavan taistelutaidon kehittäminen kuten perinteisissä taistelulajeissa. Kanon tavoitteena oli luoda liikuntamuoto, jolla olisi itsepuolustusellista ja kasvatuksellista merkitystä.

Kano loi judon kolme pääperiaatetta, jotka ovat

- joustamisen periaate
- maksimaalisen tehon periaate
- yhteisen hyvän periaate

”Ju” merkitsee joustamista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että judoka olisi voimiltaan heikko, vaan hän tuntee tehokkaimmat tavat voimiensa ja taitojensa käyttämiseksi. Voiman käyttö ei ole pahasta, vaan sen tuhlaus.

Maksimaalisen tehon periaatteen mukaan judoka pyrkii aina suuntaamaan henkisen ja fyysisen voimansa niin, että saavutetaan mahdollisimman hyvä lopputulos. Tärkeitä ovat sekä oikea-aikaisuus että oikealla hetkellä käytetty maksimaalinen voima ja teho.

Yhteisen hyvän periaatteen mukaisesti judokat, vaikka kaikin voimin yrittävät voittaa toisensa, kuitenkin pyrkivät kehittämään toinen toisiaan. On oltava kova itseään, ei muita kohtaan.

Jigoro Kano selitti judon tarkoitusta kolmen kulttuurin periaatteella, jonka mukaan harjoittelulla pyritään seuraaviin päämääriin:

Rentai ho. Parhaimman mahdollisen fyysisen kunnon saavuttaminen.

Shobu ho. Parhaimman mahdollisen kilpailutaidon saavuttaminen.

Shushin ho. Henkisen kehityksen saavuttaminen.

Judon päätavoite on kolmen kulttuurin periaatteen mukaan ihmisen henkinen kasvu.

Fysiikan ja kilpailutaidon kehitys ovat keinoja henkisen kasvun saavuttamiseksi.

Kilpailut ovat oleellinen osa judoa, jokaisen judokan tulisi kilpailla mahdollisuuksiensa

mukaan. Kilpailut ovat yksi teknisen taidon ja mielen hallitsemisen mittari. Kilpailujen voittaminen ei ole itsetarkoituksellista, osallistuminen omalla maksimaalisella teholla on viime kädessä tärkeämpää.

Jigoro Kanon viisi ohjetta judon harjoitteluun:

- Havainnoi jatkuvasti tarkoin tilannetta, toisten toimintaa ja ympäristöäsi.
- Ota aina aloite kaikessa, mitä teet.
- Harkitse kokonaisvaltaisesti, toimi päättäväisesti.
- Tiedä, milloin lopettaa.
- Säilytä tasapaino

(Lähde: Dankollegio)

5 Sanasto

Espoon judokerhossa yleisimmin käytetyt japaninkieliset termit:

Budo = "soturin tie": jiu-jitsun ja siitä kehittyneiden japanilaisten taistelulajien kuten judon, aikidon, iaidon, karaten, kendon, kempon, jne. yhteisnimitys.

Dan = opettaja-aste, musta vyö

Do = tie, tapa, polku, periaate.

Dojo = harjoitussali

Hajime = aloittakaa

Hidari = vasen, vasemmanpuoleinen

Ippon = täysi piste (ottelussa)

Ju = periksi antaminen, pehmeä, joustaminen.

Judo = pehmeä tie

Judogi = judopuku

Judoka = judon harrastaja

Kodokan = Jigoro Kanon v.1882 perustama judon kansainvälinen päämaja josta hallinnoidaan kansainvälistä judo-toimintaa.

Kootai = parinvaihto

Kyu = aste, oppilas, Kodokanin oppilaaksi pyrkivä (värillinen vyö).

Mate = seis-komento (käytetään erityisesti otteluissa)

Maitta = antautuminen (huuto ja taputus kädellä/jalalla)

Migi = oikea, oikeanpuoleinen

Mokuso = mielen tyhjennys, mietiskely, keskittyminen

Owari = harjoitus loppu

Randori = vapaa harjoitus, harjoitusottelu

Rei = tervehdys, kumarrus, kumartakaa!

Sempai = kauemmin harjoitellut oppilas, vanhin joukosta

Sensei = opettaja, mestari, ylimestari

Tatami = judomatto

Tokui-waza = lempiliike, -tekniikka

Tori = liikkeen suorittaja

Uchikomi = toistoharjoitus

Uke = liikkeen vastaanottaja

Waza = tekniikka, taito

Waza-ari = puoli pistettä (ottelussa)

Yame = osaharjoitus loppu

6 Vyöarvot judossa

6.1 Vyöarvot

6. kyu = valkoinen vyö

5. kyu = keltainen vyö

4. kyu = oranssi vyö

3. kyu = vihreä vyö

2. kyu = sininen vyö

1. kyu = ruskea vyö

1-5. dan = musta vyö

6-8. dan = puna-valko raidallinen vyö

9-10. dan = punainen vyö

6.2 Vyökoevaatimukset

VYÖARVO	MINIMIAIKA	KILPAILU-PISTEET	YLEISET ASIAT	PYSTYTEKNIIKAT	MATTOTEKNIIKAT	KATAT
5. kyu	3 kk	0	Toimiva ja turvallinen ukemi, dojakäytös, shisei, kumikata, shintai, tai-sabaki, kuzushi, tsukuri, kake, tandoku-renshu	Yksi heitto te-, koshi- ja ashi-waza -ryhmistä	Kolme sidontaa kesa-gatame-luokasta	-
4. kyu	4 kk	0	Kagari-keiko, yaku-soku-keiko	Kuusi heittoa te-, koshi- ja ashi-waza -ryhmistä (vähintään yksi jokaisesta ryhmästä)	Kaikki sidonnat kesa-gatame-luokasta ja jokaisesta yksi poistulo	-
3. kyu	6 kk	0	Heitot liikkeestä eri suuntiin, tehokas horjutus, tokui-waza Yksi leiri Judon perusteet	De-ashi-barai, hiza-guruma, sasae- tsurikomi-ashi, o-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari, uki-goshi, o-goshi, koshi-guruma, ippon-, morote- ja eri-seoi- naget	Kaikki sidonnat shiho-gatame ja kesa-gatame -luokista sekä niistä poistulot Shime- ja kansetsu-wazan perusteet, hadaka-jime ja ude- hishiki-juji-gatame	-
2. kyu	8 kk (tai 1v 4 kk, ilman ao. kilpailu-pisteitä)	5	Tehokas ja toimiva tokui-waza, reagointi uken liikkeeseen, erilaiset kumikatat, viisi renraku- ja viisi kaeshi-wazaa Yksi leiri Oppimisen ja opettamisen perusteet judossa	Okuri-ashi-barai, uchi-mata, tsuri-komi- goshi, tsuri-goshi, harai-goshi, tai-otoshi ja yksi tekniikka sutemi-wazoista	Neljä tekniikkaa shime- ja kansetsu- waza -ryhmistä Mattotekniikat randorimaisesti	Nage-no-katata te- waza
1. kyu	10 kk (tai 1v 8 kk, ilman ao. kilpailu-pisteitä)	10	Monipuolinen ja tehokas tokui- waza -tekniikkaperhe Judotuomarin peruskurssi ilman lisenssivaatimusta	Ko-soto-kage, ashi-guruma, harai- tsurikomi-ashi, hane-goshi, sode- tsuri- komi-goshi, kata-guruma ja kolme sutemi-wazaa	Ude-gatame, ude-garami, hiza- gatame, waki-gatame, hara-gatame, juji-jime-ryhmä, okuri-eri-jime, kataha-jime, morote-jime	Nage-no-katata te-, koshi, ja ashi-wazat

(Lähde: graduointisäännöt 6.6.2020, Suomen judoliitto)

6.3 Vyön sitominen



(Lähde: Wikipedia, Obi = vyö kamppailulajeissa)

Video vyön sitomisestä:



https://youtu.be/A_OvdcQHe54

7 Tekniikat

7.1 Judon tekniikkaryhmät

Nage-Waza (heittotekniikat)

- Tachi –Waza (pystyheitot)
 - Te-Waza (käsiheitot)
 - Koshi-Waza (lonkkaheitot)
 - Ashi-Waza (jalkaheitot)
- Sutemi-Waza (uhrautumisheitot)
 - Ma-Sutemi-Waza (selkä maassa)
 - Yoko-Sutemi-Waza (kylki maassa)

Katame-Waza (mattotekniikat)

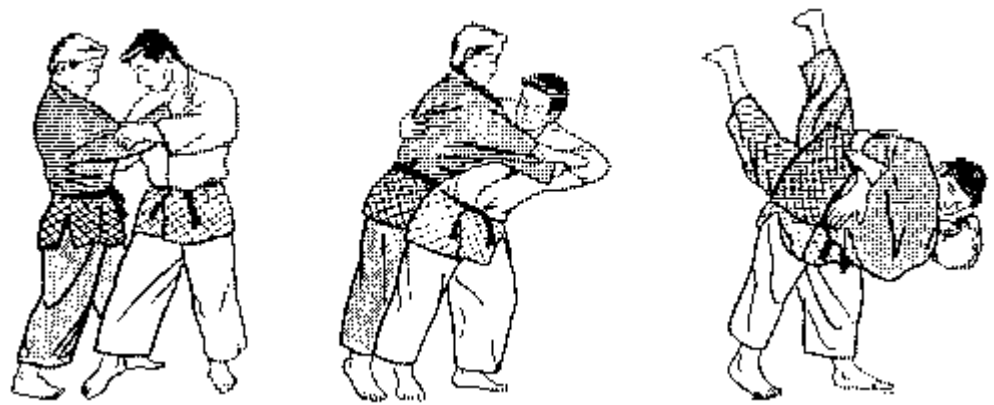
- Osaekomi-Waza (sidonnat)
- Shime-Waza (kuristukset)
- Kansetsu-Waza (nivellukot)

7.2 Nage-Waza

7.2.1 Koshi-Waza



O-GOSHI (suuri lonkkaheitto)



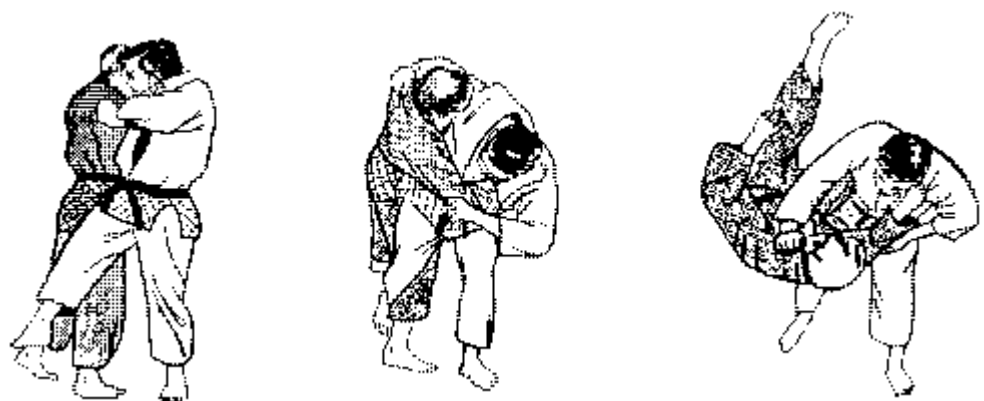
UKI-GOSHI (Kelluva lonkkaheitto)

7.2.2 Te-Waza

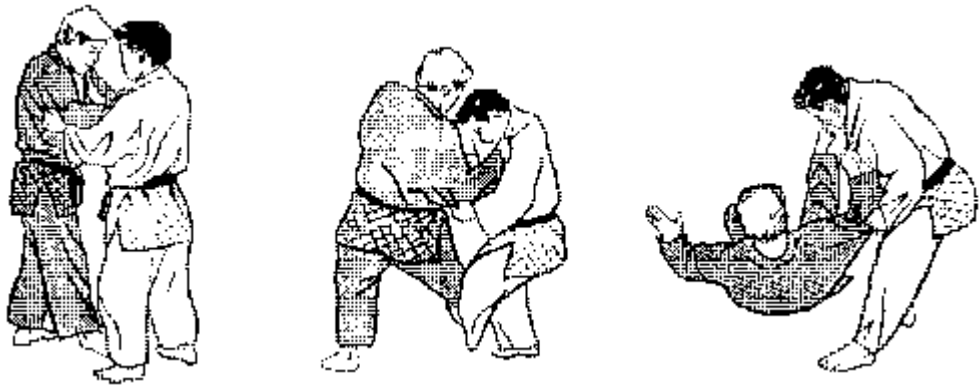


IPPON-SEOI-NAGE (yhden käden olkavarsiheitto)

7.2.3 Ashi-waza



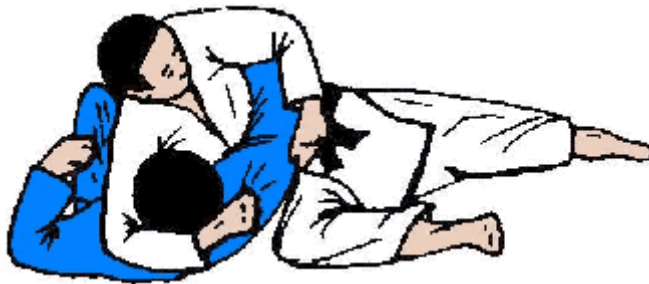
O-SOTO-GARI (suuri ulkopuolinen niitto)



DE-ASHI-BARAI (Etenevän jalan pyyhkäisy)

7.3 Katame-waza

7.3.1 Osae-waza



HON-KESA-GATAME



KUZURE-KESA-GATAME



MAKURA-KESA-GATAME



USHIRO-KESA-GATAME

Alkuperäinen lähde ja lisätietoja tekniikoista: <https://judoinfo.com/techjudo/>



8 Maksut ja käytännöt

Espoon Judokerhon kulloinkin ajantasaiset yhteystiedot, harjoitusajat sekä maksutiedot peruskurssille ja jatkoryhmälle löytyvät <http://www.espoonjudokerho.fi/>

Jäsenmaksun lisäksi jokaisen seuran jäsenen on ostettava Suomen Judoliiton vakuutuksellinen judolisenssi. Judolisenssi on voimassa vuoden kerrallaan ja se sisältää mahdollisuuden harrastaa, kilpailla, kouluttautua, valmentaa, korottaa vyötä, osallistua tapahtumiin, sekä ryhmävakuutuksen tapaturmien varalle.

Ilman voimassaolevaa judolisenssiä Espoon judokerhon harjoituksiin ei saa osallistua!

Lisätietoja & ohje ostamiseen:

<https://judo.fi/2022/07/kauden-2022-2023-lisenssit-ja-lisaturvavakuutus-ostettavissa-suomisportista/>

<https://judo.fi/judoliitto/suomisport/>

Kiitos, että huolehdit maksusi ajoissa kuntoon. Arigatō!