

## Alle kan trene judo

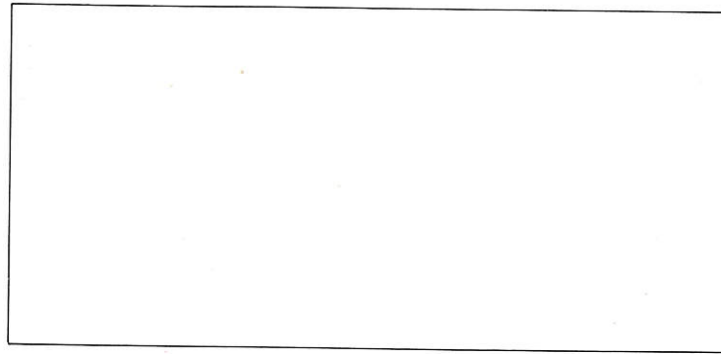
Judo kan praktiseres på alle nivåer, fra ren mosjon til hard konkurransetrening. Treningen avpasses etter deltagerens alder, målsetting og fysiske form. Treningen er den samme og felles for begge kjønn. Ingen forkunnskaper eller spesielle ferdigheter er nødvendig.

«Nøkkelen» til framgang i judo er, som i enhver annen disiplin, lang og regelmessig trening. Dessuten vilje til å studere prinsippene bak hver teknikk og sammenhengen mellom dem. Er du villig til dette kan du nå meget langt.

Judo er også en spennende og variert måte å holde seg i form på. Alle muskelgrupper blir aktivisert, – dessuten oppøves styrke, balanse, kondisjon, smidighet, koordinering og reaksjonsevne. Judo bidrar til økt velvære. PRØV!

## Kontaktadresser

Vil du ha flere opplysninger eller har du lyst til å begynne på et judokurs, ta kontakt med nærmeste judoklubb eller -krets, eller kontakt Norges Judoforbund direkte.



Hauger Skolevei 1  
1351 Rud  
Telefon (02) 13 42 90

# Judo



柔道

## Katame-waza

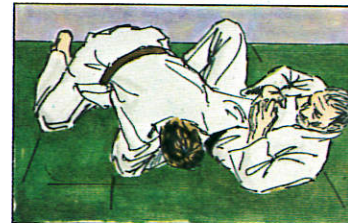
deles i 3 undergrupper:

- Holdegrep – teknikker for å holde en motstander fast nede på mattene.
- Kvelings-teknikker.
- Leddlås-teknikker – bend på leddene.

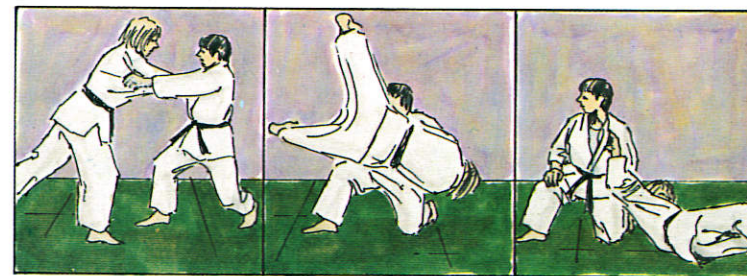
Kvelinger og lås på albueleddet er tillatt i randori (fri trening) og shiai (kamp). Når den som blir tatt i en kveling eller en leddlås merker at teknikken «sitter» vil han/hun «slå av», d.v.s. gi tegn om at han/hun gir seg. Den som utfører teknikken har da plikt til å stoppe øyeblikkelig. På den måten unngås skader.

## Ate-waza

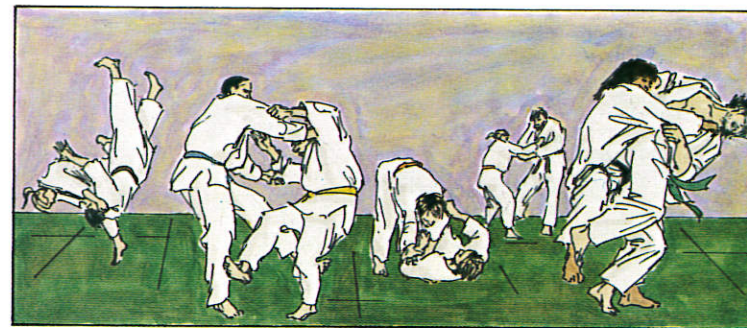
Denne gruppen omfatter slag, spark og støt. Ate-waza tillates bare brukt i kata (form) og selvforsvar, altså ikke i kamp og fri trening.



## Kata og randori



Kata betyr form og er systemer av forhåndsbestemte øvelser. Stil, presisjon og effektivitet er de viktigste faktorene.



Randori betyr fri trening og her er effektivitet det overordnede.

## Shiai

Det finnes tre måter å trene judo på: Kata, randori og shiai.

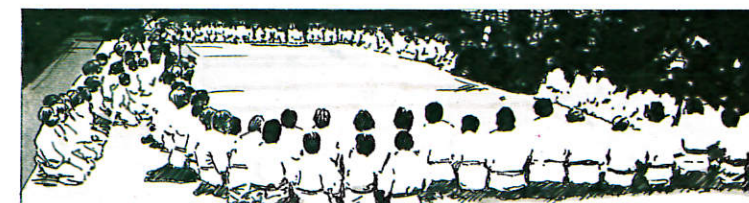
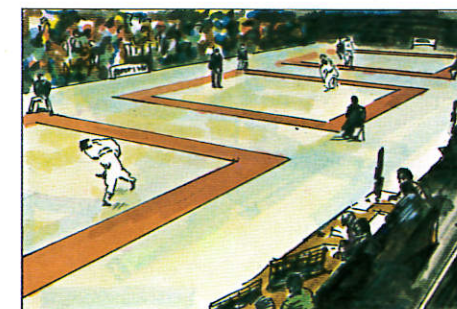
De er ment å skulle utfylle hverandre og er øvelser i å forstå bruken av og perfektionere de teknikkene man har lært.

Shiai er konkurransekamp. Deltagelse i shiai er den endelige test på dine kunnskaper.

Her gjelder det å lære din motstander å kjenne, føle deg fram til hans/hennes svakheter og utnytte din motstanders stilling og bevegelse til egen fordel i løpet av noen få minutter. Shiai skal foregå innenfor et klart avgrenset

matteområde på minst 8 × 8 m. Deltagerne bærer spesielle kampbelter, den ene rødt, den andre hvitt; fargene til Kodokan.

Det skal minst være en mattemdommer og også helst 2 kantdommere tilstede. Disse gir poeng og passer ellers på at de strenge kamp-reglene blir overholdt, og at handlinger som kan være farlige/skadelige eller strider mot judoens prinsipper forhindres. Poengberegningen er basert på teknisk nivå, innsats og gjennomføringen av teknikkene. Et sekretariat har ansvaret for tidtaking og poengnotering.



## Judo i Norge

Den første judotrening her i landet ble startet i 1950-årene, men den første judoklubben ble ikke dannet før i 1960. Det var «Norges Judo og Jiu-jitsu-klubb». Etterhvert ble det flere judoklubber, og i 1967 ble Norges Judoforbund

stiftet. NJF står tilsluttet Den Europeiske Judounion og Den internasjonale Judofederasjon samt Norges Idrettsforbund. Ved inngangen til 1980-årene har NJF over 80 medlemsklubber spredt rundt i landet, med tilsammen ca. 5500 medlemmer. Og interessen bare øker.

## Litt historikk

Judo, eller Kodokan Judo som er det korrekte navnet, bygger på og er utviklet fra jujitsu – en gammel orientalsk krigskunst.

I dag praktiseres judo over store deler av verden som en moderne sportsgrein, men prinsippene og idéene som lå til grunn for de gamle kampformene er beholdt og videreført.

Jujitsu har lange tradisjoner i Japan, men ble trolig først introdusert av kineserne. Historisk materiale viser at teknikker beslektet med jujitsu ble brukt i Japan for over 2000 år siden.

Generelt kan man si at jujitsu er en lære om angrep og forsvar, for det meste uten våpen, mot en bevæpnet eller ubevæpnet motstander. De kamp-teknikkene som ble utviklet gikk i hovedsak ut på å utnytte fiendens angrep til egen fordel.

Systematisk jujitsu-trening begynte imidlertid ikke å ta form før på siste halvdel av 1500-tallet, og de forskjellige jujitsu-skolene oppsto i tidsrommet fra ca. 1600 og fram til begynnelsen av 1800-tallet. Det var hovedsaklig krigerklassen, samuraiene, som trente jujitsu og andre krigskunster. De var maktfaktoren bak de forskjellige småkongene i føydaltidens Japan. Da føydalsamfunnet i løpet av det 19. århundret gikk i oppløsning mistet jujitsu i stor grad sin posisjon. Grunnleggelsen av en sterk sentral regjering etter vestlig mønster betydde at den gamle krigerklassen totalt mistet sin innflytelse, mange skoler ble nedlagt, og de gamle krigskunstene sto faktisk en stund i fare for å dø ut.

*Jigoro Kano*, grunnleggeren av Kodokan Judo, begynte å studere jujitsu i 1878. Han innså snart at tidene hadde forandret seg. Det var ikke lenger behov for en krigskunst i tradisjonell forstand. Samtidig var det viktig at århundrens kunnskaper ikke gikk tapt.

I 1882 grunnla han sin egen skole for fysisk og psykisk trening, som han kalte Kodokan, og begynte å undervise i sin egen form. Samtidig fortsatte han å studere under flere store jujitsu-mestre. Han studerte de forskjellige jujitsu-skolenes egenart og styrke, og gjennom en periode på mange år bearbeidet og forbedret han teknikker og metoder, trakk det beste

ut av hver skole, og bygget etterhvert opp et eget system. Han ville opphøye og utvikle «kunsten» – «jitsu» til et ideal eller prinsipp – «do». Jigoro Kanos system fikk derfor navnet *Kodokan Judo*.



Judo vokste raskt i popularitet. Til U.S.A. og Europa, (i første rekke England, Frankrike, Tyskland og Holland) kom judosporten allerede ved begynnelsen av dette århundret. Men først ved slutten av 1950-årene skjedde den virkelig kraftige popularitetsøkningen, og i løpet av de siste 20 år har interessen for judo utviklet seg med voldsom fart.

Jigoro Kano startet sin skole med 9 elever i et rom på noen få kvadratmeter. I dag disponerer Kodokan, som fremdeles er verdens judosenter, en kvartalstor kjempebygning i sentrum av Tokyo. Omkring 12 millioner mennesker verden over trener judo, og judo er blitt en av verdens mest utbredte idretter.

Det første europamesterskap i judo ble arrangert i 1938. Den Europeiske Judounion ble stiftet 10 år seinere, i 1948. Den Internasjonale Judofederasjon ble stiftet i 1951, samme år som det første verdensmesterskapet gikk av stabelen.

Judo kom med ved Olympiaden i Tokyo i 1964, og fra og med De Olympiske Leker i München i 1972 fikk judosporten fast plass som olympisk idrettsgrein.

## Judo i praksis

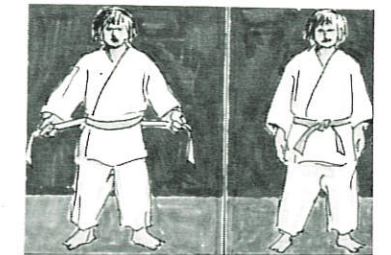
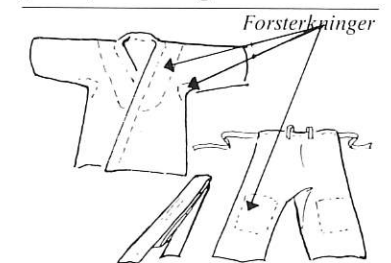
### Dojo

Judotrening foregår stort sett innendørs. Rommet der treningen foregår kalles en dojo. Det kan være et rom spesielt konstruert for judotrening eller f.eks. en gymsal. Dojo er helt eller delvis dekket av matter. Mattene er nødvendig for trening i fallteknikk og kastøvelser. Helst bør det være spesielle judomatter. De er harde, men laget slik at de fjærer godt og tar av for kraften i et fall.

Atmosfæren i en dojo bør være preget av oppmerksomhet og konsentrasjon, ikke minst av sikkerhetsgrunner.

### Drakt

For å kunne trene judo utover det mest elementære stadiet er det nødvendig med en skikkelig judodrakt (judogi). Drakten er av bomull og består av jakke, bukser og belte.



De aller fleste judo-teknikkene er basert på at man aktivt gjør bruk av partnerens drakt når man trekker, løfter, holder osv. Judogien må derfor være laget av solid materiale slik at

den tåler den stadige belastningen. Dessuten er det viktig at den er vid og romslig så den ikke hemmer bevegelsesfriheten.

De forskjellige ferdighetsnivåene (gradene) i judo vises ved fargen på beltene. Jo mørkere beltefarge, jo høyere ferdighetsnivå. Graderingsskalaen er inndelt i 6 elev- (kyu-)grader og 10 grader av høyere nivåer, kalt dan-grader.

Rekkefølgen for kyu-gradene er:

6. kyu: hvitt belte
5. kyu: gult belte
4. kyu: orange belte
3. kyu: grønt belte
2. kyu: blått belte
1. kyu: brunt belte

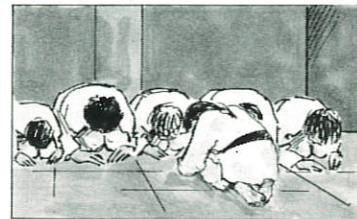
Neste steg er gradering til 1. dan.

Deretter følger 2. dan, 3. dan, osv.

Alle dan-graderte kan bære det sorte beltet.

Bare noen ganske få har noensinne oppnådd 10. dan, den høyeste ferdighetsgrad i judo.

Jigoro Kano ble etter sin død tildelt 12. dan, en symbolsk æresbevisning.



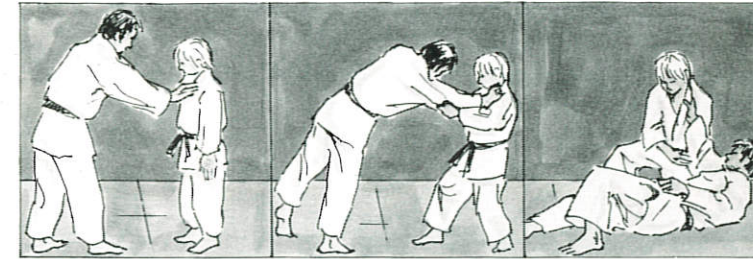
### Hilsing

For å vise den gjensidige respekt som er en selvfølgelig del av judo, er den japanske form for hilsen, «rei», blitt beholdt. Det er internasjonalt på samme måte som hilsing med sverd er det i fekting. Det er to former for hilsen som

praktiseres i judo; stående og sittende på kne. PÅ denne måten uttrykker man respekt og aktelse overfor treningspartnere, trenere, dojo, motstandere i kamp osv.

## Treningen

Som på andre områder må grunnprinsippene læres før de kan bli forsøkt praktisert i stevner, konkurranser etc.



Prinsippet JU må forstås og hvordan situasjoner for å kunne gjøre bruk av JU kan



skapes. Fallteknikk må læres for å gjøre treningen trygg, samtidig som de enkelte teknikkene må innøves og settes i sammenheng.

## Prinsippet JU

Judo betyr «veien som fører til ferdighet.» – men også «ferdigheten bestemmer veien». DO som altså betyr prinsipp eller måte, vei, er symbolet på

livsveien, menneskets streben etter selvoppfyllelse.

JU betyr myk, smidig, behendig, ettergivende og koordinert, – i motsetning til stiv, brutal og ueffektiv kraftanvendelse, og står for det ene hovedprinsippet i judo: «Størst mulig effekt med minst mulig anstrengelse».

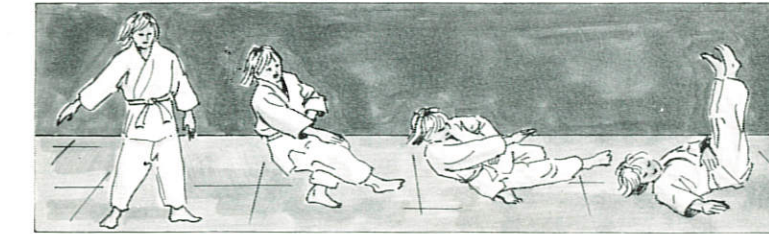
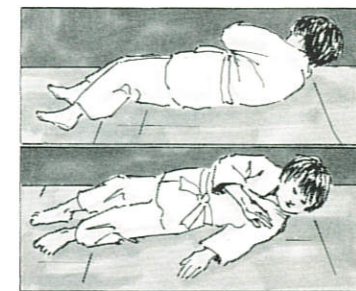
Sterkt forenklet kan dette prinsippet uttrykkes som «å seiere ved å gi etter».

I praksis vil det si at man utnytter en motstanders svake stilling, bevegelsesenergi eller dårlige likevekt til å bringe ham/henne i en slik posisjon at han/hun ikke lenger kan bruke sin kanskje overlegne styrke.

Det andre hovedprinsippet i judo er «gjensidig aktelse og hjelp».

## Fallteknikk

Fallteknikk er basis for alle kastteknikkene. Grunnøvelse i fallteknikk starter liggende på matta. Etterhvert som du blir tryggere og sikrere i beherskelsen av teknikkene vil du kunne utføre vanskeligere fall; inntil du har bygget opp en teknikk og trygghet som gjør



deg i stand til å falle riktig uansett.

3. Læren om angrep på vitale punkt på kroppen (ate-waza)

## Teknikk-gruppene

For enkelhets skyld er teknikkene som benyttes i judo delt inn i 3 hovedgrupper:

1. Læren om kast-teknikkene (nage-waza)
2. Læren om kontroll-teknikkene (katame-waza)

## Nage-waza

Du lærer å kaste en motstander etter først å ha bragt ham/henne i en posisjon så han/hun ikke kan unngå din teknikk.

De mange variasjoner av kastteknikker deles grovt sett inn i 2 hovedgrupper:



a) kast utført fra stående posisjon.



b) kast utført «i fallet», vanligvis kalt «ofre»-kast; d.v.s. du ofrer din egen stående posisjon for å kaste motstanderen.