

JUDON ABC

**Pikaopas treenaamiseen sekä
tatamin laidalle harjoitusten
seuraamiseen**

Judo Pähkinänkuoressa

Sana ”judo” tarkoittaa pehmeää, joustavaa tietä. Judo on maailman levinnein ja suosituin kamppailulaji. Sen on kehittänyt professori Jigoro Kano Japanissa 1880-luvulla. Olympialajiksi judo hyväksyttiin vuonna 1964 sen synnyinmaassa, Tokion Japanissa. Lisätietoja judosta saat Judoliiton kotisivuilta: www.judoliitto.fi.

Suomen Judoliitto on perustettu vuonna 1958. Tällä hetkellä Suomessa toimii aktiivisesti noin 120 judoseuraa ympäri maata. Oulun Judokerho on yksi Suomen suurimmista judoseuroista ja se on perustettu vuonna 1966. Oulun Judokerhon dojo sijaitsee Korvensuoran koululla, os. Leväsuontie 17. Oulun Judokerhon verkkosivuilta www.ojk.fi löytyy hyvin tietoa Oulun Judon tarjoamista kursseista, vetäjistä sekä valmennuksesta ja siellä on nähtävissä myös kausisuunnitelmat ja harjoituskalenteri. Somen kautta (facebook, instagram) tiedotetaan myös ajankohtaisista asioista ja ilmoitellaan kisa- ja leirikuulumisia. Pistä siis Oulun Judokerho seurantaan!

Käytös judosalilla eli hyvä dojokäytös

- Tule treeneihin vain terveenä
- Pese jalat
- Leikkaa kynnet lyhyeksi
- Pidä pitkät hiukset kiinni, niskan yläpuolella
- Poista korut (korvakorut, riipukset, sormukset, kello) treenin ajaksi
- Muista kumartaa
- Arvosta harjoituskumppania ja treenaa kaikkien kanssa
- Kuuntele ohjeita ja keskity harjoitukseen
- Kysy rohkeasti neuvoa ja apua, jos et ymmärrä
- Muista kertoa ohjaajalle, jos loukkaat itseäsi tai jokin asia ei tunnu treenatessa hyvältä
- Tutustu huolella Oulun Judokerhon sääntöihin ja arvoihin – treenaamalla Oulun Judokerhossa sitoudut noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä!

Ennen ensimmäisiä judotreenejä

Varmista, että olet maksanut lisenssimaksun – vain silloin vakuutuksesi on voimassa! Ensimmäisinä treenikertoina ei tarvitse olla vielä omaa judopukua eli judogia. Sisäliikuntaan soveltuvat vaatteet (t-paita, verkkarit) käyvät hyvin. Myös seuralta voi kysyä lainaan pukua ensimmäisiksi treenikerroiksi. Ota mukaan pyyhe jalkojen pesua varten ja oma, nimikoitu juomapullo. Ohjaajat auttavat ja neuvovat mielellään judopuvun tilauksessa. Esimerkiksi verkkokaupoista www.penado.fi tai www.budoliike.fi löytyy hyvä ja kattava valikoima pukuja. Jäsenmaksu maksetaan Suomisportin kautta. Lisätietoa jäsenmaksun maksamisesta löytyy Oulun Judokerhon nettisivuilta. Mahdollisen tapaturman tullen ota ensin yhteys Pohjola Terveysmestariin (0100 5225) hoidontarpeen kartoittamiseksi. Lisäohjeet saatuasi voit hakeutua tarpeen tullen hoitoon valitsemaasi terveystalouteen.

Ohjeita huoltajille

Tue lapsesi harjoitukseen hyvissä ajoin ennen treenejä. Ulkovaatteet ja kengät jätetään käytävälle ja judogi puetaan päälle vasta salilla pukuhuoneessa. Muistathan nimikoida sekä judopuvun että vyön! Oma, nimellä varustettu juomapullo on myös hyvä olla treeneissä mukana. Vesi on paras janojuoma. Harjoituksissa kuluu paljon energiaa, joten ennen harjoituksia pitäisi syödä kunnon välipala, ettei huono olo yllätä. Huoltajat ovat tervetulleita seuraamaan harjoituksia tatamin reunalle. Muistathan, että ohjaajat huolehtivat harjoituksen kulusta ja vetämisestä. Jos sinulla herää harjoituksia seurattaessa jotakin kysyttävää tai kommentoitavaa, niin keskustele asiasta ohjaajan kanssa treenien jälkeen. Jokaisella kurssilla on oma whatsapp-ryhmä, jossa tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Liity oman kurssisi whatsapp-ryhmään ilmoittamalla vetäjälle numerosi.

Judo-sanastoa

Judon virallinen ja kansainvälinen kieli on japani. Tässä lista yleisemmin käytetyistä termeistä, joita treenatessa käytetään:

- Sensei, sempai opettaja
- Judoka judon harrastaja
- Judogi judopuku
- Obi vyö
- Dojo harjoitussali

- Tatami judomatto
- Mokuso keskittyminen (treenin alussa ja lopussa)
- Rei kumarrus (harjoituksen alussa ja lopussa)
- Hajime aloitus
- Jame lopetus
- Kootai parinvaihto
- Ovari loppurivi
- Migi oikea
- Hidari vasen
- Tachiwaza pystyjudo
- Newaza mattojudo
- Kumikata käsiote judopuvusta
- Tsukuri heittoon sisääntulo
- Kuzuchi horjutus
- Kake heitto
- Tandokurensu yksinharjoittelu
- Uchikomi pariharjoitus
- Randori otteluharjoitus
- Shiai kilpailu
- Te käsi
- Goshi lonkka
- Ashi jalka
- Ippon kymmenen pisteen suoritus
- Wasari yhden pisteen suoritus
- Osaekomi sidonta

**Treeni-iloa kaikille ja
tervetuloa Oulun Judokerhoon!**