

NAČELA JUDA

JUDO je v bistvu moderna adaptacija starih borilnih veščin ju-jitsa, preoblikovan in vgrajen v sistem telesne kulture ter hkrati moderen borilni šport. Idejna in osnovna načela ju-jitsa »v popuščanju je moč«, so učitelji starih šol povzeli iz slovite starodavne knjige o strategiji kitajskega stratega Huang Shihkon-a, ki je bila »sveto pismo« japonskih vojščakov fevdalne dobe. Jigoro KANO pa je razvil in dodal se načelo »**največji učinek z najmanjšo močjo**«. Spoznal je, da ima duševno stanje v JUDU prav tako važno vlogo kot popuščanje in moč. Načelo »najučinkovitejša uporaba duha in telesa« izpopolnjuje vrzeli vseh prejšnjih načel in je voditelj človekove osebnosti v življenju. V tem načelu se zbirajo telesne in duševne vrline v celoto, ki je najučinkovitejše orožje pred kakršnimi koli napadi.

NAČEL je več, vendar pa je nekaj takih, za katere se upravičeno smatra, da tvorijo temelj, na katerem se gradi ves JUDO. Načela se med seboj prepletajo in dopolnjujejo, pri vadbo pa tvorijo zaključeno celoto. Omejili bi se predvsem na dve vrsti načel :

- Osnovna načela JUDA , ki se nanašajo predvsem na bio-mehanske in fizikalne zakone pri izvajanju tehnike.
- Etična načela JUDA, ki govore o etiki kot sistemu vedenja judoistov in njihovo dolžnost do družbe, pa naj bo to na treningu, tekmovanju ali zasebnem življenju

OSNOVNA NAČELA JUDA

- 1. Načelo največjega učinka** - Nasprotnika se lahko premaga šele takrat, ko se mu s spretnim manevrom poruši ravnotežje. S tem so ustvarjeni pogoji, da se z »minimalno močjo doseže največji učinek«. Rušenje ravnotežja se doseže na dva načina, ki zagotavljata najboljšo izrabo energije.

a) Načelo popuščanja

Nasprotnikovemu napadu se ne upirate. Smeri in sili njegovega napada prispevate se svojo, mu s tem porušite ravnotežje in ga s primerno tehniko premagate.

b) Načelo upiranja

Smeri nasprotnikovega napada se uprete s koncentracijo svoje energije in sile svojega gibajočega telesa v slabe točke njegovega napada ali položaja.

- 2. Načelo akcije in reakcije** - Le malokrat je mogoče tehniko izvesti tako hitro in točno, da bo uspešno izvedena. Večina uspešno izvedenih tehnik temelji na načelu akcije reakcije. Tori izvede napad v eno smer z namenom izzvati reakcijo ukeja v drugo smer. Ukejevo reakcijo (silo) nato izkoristi, tako da zamenja smer napada v smeri ukejeve reakcije. Na ta način lahko tori izvede tehniko z manjšo uporabo sile. To izkoriščanje nasprotnikove reakcije za dosego cilja se dopolnjuje s pravilom »uporabi majhno tehniko, da bi napravil veliko« ali obratno »uporabi veliko, da bi napravil majhno« (npr. kug-isn ali um-kug).

Pravilo – »uporabi majhno tehniko, da bi napravil veliko« ali obratno »uporabi veliko, da bi napravil majhno«.

AKCIJA - Napad »nazaj« v smeri nasprotnikovega hrbta npr. o uchi gari – prva tehnika.

REAKCIJA – Nasprotnik se nagne in potisne s telesom naprej, kar se izkoristi za uporabo druge tehnike npr. uchi mata in zmage.

AKCIJA - Napad »nazaj« v smeri nasprotnikovega hrbta (npr. o soto gari – prva tehnika).

REAKCIJA – Nasprotnik se nagne in potisne s telesom naprej, kar se izkoristi za uporabo druge tehnike npr ippon-seio nage in zmage.

3. Načelo pravega trenutka - To načelo temelji predvsem na tem, da svojo tehniko uporabite v pravem trenutku.

- ob nasprotnikovi napaki,
- ob nasprotnikovem napadu, ko začutite kaj namerava.

4. Načelo koncentracije energije - Tu gre za koncentracijo svoje celotne psiho-fizične energije proti najslabši točki nasprotnikovega napada ali položaja. Pri pravilni uporabi tega načela se večkrat ustvari vtis, da pri JUDU ni potrebna moč. Vendar je moč za izvajanje tehnike vsekakor potrebna. Vtis, da se neka tehnika dela »brez moči« nastaja zaradi tega, ker je razmeroma velika količina energije usmerjena tja, kjer je možen najmanjši odpor.

5. Načelo vzvoda - Za izvedbo tehnike je potrebno toliko manj moči, kolikor je ročica vzvoda daljša. To načelo se uspešno uporablja pri tehniki metov (nage waza), končnih prijemov (osaekomi waza) ali vzvodov (kansetsu waza).

6. Načelo polnega kroga - To načelo s simboličnim imenom kroga, saj je krog najpopolnejši geometrijski lik, zahteva, da je vsaka akcija izvedena na najboljši možen način. Vsaka tehnika metov je sestavljena iz treh faz; faza rušenja ravnotežja (kuzushi), faza vstopa v met (tsukuri) in faza izvedbe meta (kake). Če je katerakoli faza meta izvedena nepopolno, tehnika ne more biti uspešna, izvajalec pa je v nevarnosti, da postane žrtev protinapada.

ETIČNA NAČELA JUDA:

Čeprav JUDO deluje na humanih načelih, prav lahko predstavlja zelo nevarno orožje. Zato veljajo za vsakega judoista stroga etična načela, ki določajo strogo etiko v JUDU. Slonijo predvsem na spoštovanju in medsebojnem razumevanju, ter določajo okvire lepega vedenja. Vsak judoist naj bi bil vzor mlajšim kot športnik in človek v pravem pomenu besede. Pravi napredek športnika judoista je tako rekoč nemogoč, če pri gradnji svoje osebnosti zanemari notranjo vsebino JUDA.

Omejili se bomo predvsem na tri osnovne smeri :

Etika judoistov na treningu, tekmovanju in v osebnem življenju.

- Življenje judoistov naj bi slonelo na osnovnih normah lepega vedenja in bontona, ter na spoštovanju in medsebojnem razumevanju.

Poleg tega pa naj bi veljalo še :

- nikoli dokazovati svoje moči in spretnosti z osvojenimi tehnikami, temveč s pravim športnim vedenjem,
- pravi judoist nikdar ne napada, vendar se brani le v nujnih primerih,
- judoist je dolžan braniti šibkejše,
- neprimeren je vsak komentar na odločitve sodnika, pa čeprav je prišlo do očitne nepravilnosti,
- v vsaki situaciji se je treba obvladati in ostati miren, ljubezniv ter dostojanstven,
- ni primerno dolžiti nikogar, niti sebe, če se je pripetila nesreča ali celo smrt,
- v primeru poškodbe ni primerno glasno stokanje, temveč se mora na primeren način opozoriti sodnika, trenerja, zdravnika, ter mirno in brez panike pokazati mesto poškodbe,
- pozdrav naj velja kot znak spoštovanja do prijatelja, nasprotnika, trenerja, starejšega in športa samega.

Osebna higiena in oprema

Osebna higiena naj bi bila lastnost vsakega judoista ter pomemben del vadbe in vzgoje mladine. V opremo vsakega judoista spada kimono (ju-dogi), ustrezen pas, kopalke, natikači-copati, brisača, robec in povoj.

Veljalo pa naj bi še :

- na tatami stopite bos, brez zlatnine ali podobnih osebnih okrasnih predmetov,
- kimono mora biti vedno čist in urejen,
- nohti in lasje pristriženi,
- po končani vadbi redno kopanje.

Hišni red in urejenost telovadnice

- pravočasnost na treningu ali pri tekmovanju,
- pri vsakem vstopu v dvorano (dojo) ali na blazino (tatami) primerno pozdraviti,
- na blazino le z bosimi nogami,
- pri razlagi trenerja spodobno sedenje ali klečanje,
- red in disciplina pri vadbi,
- vadba le tiste tematike, katero določi trener,
- storiti vse za varnost in čistočo vadbenega prostora.

ZAKAJ JUDO ?

