

Judo

**Ta knjiga je
posvečena
Andréu J. Ertelu,
Robertu Fukudi
in vsem
pionirjem
ter ljubiteljem
juda po svetu.**

Zahvala

Najprej se zahvaljujema predsedniku Yong Sung Parku in izvršilnemu odboru Mednarodne judo federacije za zaupanje in spodbude pri pripravi tega dela. Za pomoč in podporo se zahvaljujema tudi Françoisu Bessonu, Jimu Kojimi in Ryozu Nakamuri. Za tehnično pomoč se zahvaljujema tudi osebju sekretariata Mednarodne judo federacije, predvsem pa Johnu Moonu in Davidu Yooju.

Ta knjiga ne bi bila tako bogata in razgibana, če ne bi fotografij prispeval fotograf Bob Willingham. Pri snovanju, pripravi, izvedbi in finalizaciji tega zahtevnega in zanimivega dela sta nama neizmerno pomagala tudi André J. Ertel in Richard Bowen.

Za posredovanje podatkov o Kodokanu se zahvaljujema Kodokan Judo Inštitutu iz Tokia, prevsem pa Yukimitsuju Kanu in Naokiju Murati. Hvaležna sva tudi Olimpijskemu muzeju v Lozani, Švica, Patricii Cholley in Davidu Ollierju de Marichard. Zahvaljujema se tudi osebju Raziskovalnega centra za preučevanje kulture emocij pri Univerzi v San Francisku, ZDA. Zahvaljujema se tudi Suniti Paul in članom združenja Shiki no Kai.

Veliko drugih ljudi je še prispevalo k nastanku te knjige, nekateri so nama zaupali svoje spomine, nekateri s svojimi osebnimi zapisi o dogodkih, nekateri so nama dali fotografije ipd. Še posebej so za nastanek tega dela zaslužni najini judoistični prijatelji : Ichiro Abe, Osamu Abe, John Barnes, Daniel Bonét-Maury, Bob Brink, Jean-Claude Bourguet, Pierre Brousse, Ben N. Campbell, Roméo Carréga, Nuno da Camara Pereira, Jaime Casanova, Laetitia Casta, Henri Courtine, Elisabeth Emery, Takao Fujitani, Keiko Fukuda, Jean Gailhat, Geoff Gleeson, Brian Goodger, John Gough, Jerry Hays, Dennis Helm, Jean-François Hernandez, Eio Lida, Judo Kanada, Norikazu Kawaishi, Rusty Kanokogi, Trevor Leggett, António Lopes Aleixo, Jan Malmstedt, Atsuo Miki, Takeshi Nakajima, Hayward Nishioka, Jacobus Nauwelaerts de Age, Charles Palmer, Gisela Preuss, António Ramalho Eanes, Kjell Salling, Erwin Schön, Michel Silice-Feldenkrais, Robert Smith, Joseph Svinth, Masayuki Takeuchi, Ray Tinaza, Yosh Uchida, Michel Vial, Miguel Villamón Herrera, David Waterhouse in William Wood.

Pri pripravi in finalizaciji knjige so nama pomagali tudi Véronique Zonca, Yann Le Chevalier, Marjorie Deschaux in Françoise Brousse, za kar se jim iskreno zahvaljujema.

Opravičujema se, da se ne moreva osebno zahvaliti številnim prvakom, strokovnjakom, vodjem ekip, trenerjem in drugim posameznikom, ki so ogromno prispevali k razvoju juda. Hvala vsem.

Srčno upava, da ta knjiga prikazuje dostojanstvo, integriteto, tradicijo in predstavlja naš judo kot celoten sistem vadbe telesa in duha.

*Michel Brousse, Bordeaux, Francija
David Matsumoto, San Francisco, Kalifornija, ZDA
Avgust, 1999*

Vsebina

Predgovor prevajalca

Predgovor predsednika IJF

Uvod

1. poglavje: Tehnike juda
2. poglavje: Pravila judo borbe
2. poglavje: Pravila vedenja
4. poglavje: Kano in začetek judoističnega gibanja
5. poglavje: Razširjanje juda po svetu
6. poglavje: Vključitev žensk v judo
7. poglavje: Judo, kultura in družba

Sklepne misli

Dodatki

Rezultati svetovnih prvenstev

Slovarček japonskih izrazov

Mednarodna judo federacija

Avtorja

Fotograf

Prevejalec

Beseda prevajalca:

Stik z Michelom Broussom leta 1999 na SP v Birminghamu, pogovor z Davidom Matsumotojem med sojenjem A turnirja v Rimu leta 2000 in sodelovanje z Jimom Kojimo pri prevajanju Priročnika za sodnike iz angleščine v slovenščino 1999 ter priprava fraz za sodnike, so vplivali na mojo odločitev za prevod tega dela.

Branje tega dela, navdih in mišljenje, da bi vsak učitelj telovadbe v šoli, študent fakultete za šport, vsak trener juda, judoistični sodnik, idr. morali nekaj vedeti o tem olimpijskem borilnem športu. Judo je šport in večšina, s pomočjo katere si posameznik krepi telesno moč, pridobiva spretnost, samokontrolo in pozitivno samopodobo. Vsi ti razlogi so me vodili k odločitvi, da prevedem to delo, saj kot trener in sodnik v svojem judo klubu in strokovnjak na področju kriminologije pojmujem judo kot šport in način življenja, ki nam lahko pomaga k višji kakovosti življenja in sožitja. Kljub temu, da je tekmovalni judo "sebični judo", usmerjen v vrhunske rezultate, kjer šteje le zmaga, pa je treba vedeti, da je število vrhunskih judoistov majhno. Večina judoistov je ljudi, ki se z judom ukvarja z ljubeznijo in z željo, da se srečuje s svojimi klubskimi prijatelji, s katerimi preživijo nekaj svojega prostega časa na način, ki ga je zasnoval Jigoro Kano pred več kot 110 leti.

To delo sem v večini prevedel v času, ko sem bil na trimesečnem podoktorskem študiju na Univerzi v Cambridgu v Veliki Britaniji. Poleg prevajanja tega dela sem nekaj prostega časa preživel z judoisti cambridškega univerzitetnega kluba. V času bivanja v Veliki Britaniji sem obiskal tudi druge klube in londonski Budokwai, kjer je mogoče čuti pravi duh juda. Upam, da bo bralec knjige "Judo - šport in način življenja" začutil prizadevanja Michela Broussa in Davida Matsumota, ki sta na izjemen način predstavila razvoj in pomen juda kot sistema vadbe telesa in duha.

Za pomoč pri finalizaciji prevoda se zahvaljujem Jožetu Škrabi, Gregorju Ranklu, Rajku Faturju, Petru Šubicu, Rafaelu Viltužniku, Slavku Puljiču in Petri Helbl.

Prevod posvečam prijatelju Slavku Božiču-Paliju in Zmagu Šaupерlu, mojemu prvemu učitelju juda.



Predgovor predsednika Mednarodne judo federacije (IJF), Yong Sung Parka

Mednarodna judo federacija (IJF) je vodilna svetovna judoistična organizacija, ki je sprejeta v Mednarodni olimpijski komite in je med olimpijskimi igrami odgovorna za izvedbo in organizacijo tekmovanja v judu. Mednarodno judo federacijo sestavlja pet kontinentalnih zvez in 180 nacionalnih federacij.

Od ustanovitve Mednarodne judo federacije leta 1951, se je mednarodni judo neizmerno razvil in razširil po celem svetu. Čeprav je judo danes najbolj razširjen borilni šport na svetu, pa so njegove korenine v borilni veščini, ki se je preobrazila v mednarodno in olimpijsko priznani šport. Število publikacij, člankov in knjig je v primerjavi z drugimi borilnimi veščinami daleč na prvem mestu.

V sodobni informacijski dobi je pretok informacij še posebej pomemben, zato menim, da je ravno pravi čas za predstavitev dela, ki združuje informacije o judu, njegovi zgodovini, vzgojnih in izobraževalnih vplivih tega športa, vsem federacijam, judoistom in ljubiteljem juda. Z branjem dela Judo kot šport in način življenja si bodo bralci pridobili pomembne informacije, ki dokazujejo pomembne prispevke k razvoju in razširjanju juda po svetu.

Ob tej priložnosti bi se posebej zahvalil raziskovalcema Mednarodne judo federacije dr. Davidu Matsomotu iz ZDA in profesorju Michelu Brousseju iz Francije za njun čas, predanost in prizadevanje, ki sta ga vložila v raziskovanje, pisanje in urejanje tega pomembnega dela. Poleg njiju bi se zahvalil tudi trem tehničnim direktorjem Mednarodne judo federacije. Zahvaljujem se športnemu direktorju Francoisu Bessonu iz Francije, direktorju sodniške komisije Jimu Kojimi iz Kanade in direktorju izobraževalne komisije Ryozu Nakamuri iz Japonske za njihove napotke in predloge pri nastajanju

tega dela. Na koncu bi se rad zahvalil tudi nacionalnim in kontinentalnim federacijam, ki so posredovale podatke in omogočile uresničitev naše ideje.

Upam, da bo knjiga vreden vir podatkov za ljubitelje juda po svetu. Želim si, da bo knjiga dala nekaj novega vsem ljubiteljem juda in judoistom, ne glede na to, ali so začetniki ali pa že vrhunski tekmovalci, kontinentalni, svetovni ali olimpijski prvaki.

Yong Sung Park

The image shows the Japanese characters for Judo, '柔道' (Jūdō), written in a bold, black, calligraphic style. The characters are arranged vertically, with '柔' (Jū) on top and '道' (Dō) on the bottom. The brushwork is expressive, with varying line thicknesses and some ink bleed-through, giving it a traditional aesthetic.

Judo

UVOD

Kaj je judo? Judo je mogočna in dinamična borbilna veščina in šport, ki od človeka terja veliko telesno sposobnost, znanje, samoobvladovanje in disciplino. Judo tehnike se izvajajo stoje in v parterju, torej na tleh. Stoje se največkrat izvajajo meti, medtem ko se na tleh izvaja končni prijemi, katerih cilj je v določenem položaju obdržati nasprotnika na hrbtu, izvajati kontrolo nad njim. Poleg tega se v parterju izvajajo tudi davljenja in vzvodni prijemi, to pa toliko časa, da se nasprotnik preda.

Judo izvira iz Japonske in je nastal kot mešanica tehnik drugih borbilnih veščin, ki so jih uporabljali samuraji in fevdalni bojevniki več sto let. Čeprav judo izvira iz borbilnih, vojaških veščin, katerih namen je bil ubiti, poškodovati ali onemogočiti nasprotnika na bojnem polju, se ta danes močno razlikuje od izvirnih veščin, katere tehnike vsebuje še dandanes. Tehnike juda so danes prilagojene tako, da tisti, ki se z judom ukvarja, lahko vadi varno in brez nevarnosti, da bi poškodoval svojega nasprotnika. Judo za razliko od karateja ne vsebuje brc in udarcev s stopalom ali kolenom. Za razliko od aikida ne uporablja vzvodov za metanje nasprotnika na tla. Za razliko od kenda ne uporablja orožja. Namesto tega judo temelji na sposobnosti posameznika, ki s prijemom nasprotnika za kimono ruši nasprotniku ravnotežje, uporablja izključno fizično silo in izvaja tehnike, da bi obvladal nasprotnika. Zaradi tega je judo preprost in bazičen šport. Kljub temu pa v njegovi preprostosti leži zapletenost, zato je za mojstrsko izvedbo najpreprostejših tehnik treba vaditi dalj časa, vložiti veliko truda, energije in biti vztrajen pri telesni vadbi in krepitvi duha.

Izraz judo vsebuje dve japonski besedi. Ju pomeni biti nežen, uglajen, do pa pomeni pot. Judo torej pomeni nežno (mehko), torej uglajeno pot. Čeprav uglajenosti in nežnosti novinci ne zaznajo takoj, saj pri doživljanju prvih padcev in tehnik metov doživijo običajno vse kaj drugega kot nežnost. Poleg tega judo za gledalca v primeru izvajanja atraktivnih tehnik metov ne daje vtisa nežnosti in uglajenosti. Načelo uglajene, nežne poti se v bistvu bolj kaže v umikanju nasprotniku kot



Aurelio Miguel (Brazilija) napada Pawla Nastulo (Poljska), Pariz, 1997

pa surovem upiranju njegovi sili ali napadu. Načelo popuščanja - uglajenosti, ki ga imenujemo tudi yawara (po japonsko pomeni isto kot ju), je načelo, na katerem temeljijo vse judoistične tehnike.

Judo je več kot le golo učenje in uporaba borbenih tehnik. Celostno gledano je judo izreden sistem telesnega, intelektualnega in moralnega učenja. Judo ima svojo kulturo, sistem, dediščino, običaje in tradicijo. Še več, načelo uglajenosti judoisti prenašajo iz blazin v vsakdanje življenje, v interakcije z drugimi ljudmi, družinskimi člani, sodelavci in drugimi. Judo daje judoistom tudi etični kodeks, način življenja in življenjsko filozofijo. Danes judo vadi milijone posameznikov in je zagotovo najbolj popularen borilni šport na svetu. Glede množičnosti vadečih je judo na drugem mestu glede popularnosti, saj se nahaja

JUDO JE ČUDOVIT SISTEM ZA VZGOJO DUHA IN TELESA.



takoj za nogometom. V smislu mednarodne organiziranosti pa je judo najmnogičnejši in najboljše organiziran šport na svetu z velikim številom nacionalnih in mednarodnih zvez, ki se združujejo v Mednarodno judo federacijo (angl. International Judo Federation, fr. Federation International de Judo). Judo predstavlja sestavni del športnega izobraževanja v številnih državah po svetu, saj judo vadijo v lokalnih klubih, v osnovnih in srednjih šolah, na univerzah, v regionalnih in nacionalnih trenažnih centrih in drugje.

Judo je natančna in zahtevna veščina. Vadba judoističnih tehnik pomaga ljudem doseči splošno telesno pripravljenost, kot so moč, gibčnost, hitrost, dinamično in statično ravnotežje, vzdržljivost idr. Vadba obrambe in napada pomaga razviti občutek za ustrezno odzivanje, koordinacijo in samozavest. Judoisti se z vadbo krepi in postaja močnejši ter hitrejši. Judoisti tudi postajajo mojstri določenih tehnik, s katerimi zmagujejo na tekmovanjih. Učijo se močne, hitre in kontrolirane izvedbe tehnik. Nadarjenost, vztrajnost in zavzetost pripeljejo do vrhunskih rezultatov in mojstrske izvedbe tehnik, ki so privlačne za vsakega gledalca judoističnih tekmovanj. Z vadbo juda si judoisti povečajo repertoar tehnik, ki jih uporabljajo. Razvijajo si nove spretnosti, širijo znanje in sposobnosti. V procesu vadbe postanejo



dobro telesno pripravljene športnike, ki dobro poznajo in znajo uporabljati tehnike, kar je predpogoj za kakovostno tekmovalno kariero.

Poleg prizadevanj za tekmovalne uspehe judoistov pa moramo gledati še na druge vidike juda, ki se jih morajo zavedati vsi, ki učijo judo. To so učenje samoobvladovanja, obvladovanja čustev in skromno, zdržano vedenje. Judo vsebuje učenje vztrajnosti, spoštovanja, predanosti in zvestobe. Judoisti si z delom pridobijo izredno delovno etiko, socialne veščine in navzven opazno pojavnost, ki se kaže v samozavesti in skromnosti. Judoisti se učijo premagovati svoje strahove in kazati pogum, ko so pod močnim pritiskom. Na tekmovaljih, treningih in v vsakdanjem življenju si prizadevajo za poštenost in pravičnost. Naučijo se biti vljudni, skromni, poleg tega pa cenijo in spoštujejo še druge

družbeno priznane vrednote, kar jim pomaga na poti k cilju - biti dober državljan. Judo spodbuja razvoj moralnih vrednot in si prizadeva

POLEG RAZVOJA TELESNIH SPOSOBNOSTI SE JUDOISTI UČIJO TUDI SAMOOBVLADOVANJA.

Vandenhende (Francija) proti Vandecavaye (Belgija) Paris, 1997.



narediti ljudi koristne za skupnost, v kateri živijo. V tem kontekstu ima torej judo vlogo vplivanja na razvoj ljudi, ki bodo naredili družbo boljše in vplivali na boljše medčloveške odnose.

Judoisti se pri vadbi juda učijo tudi socialnih veščin in gradijo trajne in pomembne odnose z drugimi ljudmi. Športno prijateljstvo, kolegialnost in vezi, ki se rodijo med posamezniki, ki skupaj premagujejo napore telesno in duševno naporne športne dejavnosti, so temelj trajnega prijateljstva in dobrih odnosov. Z judom se ljudje učimo biti prijatelji in sklepati prijateljstva in se zaradi te sposobnosti judoisti ne pojavljajo kot družbeno izolirani ljudje. Kdor se v tujini predstavi kot judoist in sreča prijatelja judoista, ga ta po pravilu povabi v svoj judo klub in mu izrazi dobrodošlico. Judo ni le



telesna dejavnost, je mednarodni jezik, ki presega nacionalne meje, kulturne bariere in jezikovne ovire. Judo torej povezuje ljudi in skupnosti in ne igra pomembne vloge le v posameznikovem življenju, ampak vpliva na splošno blagostanje v družbi in na manjšanje sveta ter razlik med ljudmi.

Tehnike juda

Klasičen pristop k razumevanju tehnik juda

Poznamo tri glavne skupine tehnik juda. Imenujemo jih nage waza ali tehnike metov, katame waza ali tehnike končnih prijemov in atemi waza ali tehnike udarcev. Kot smo že omenili, sodobna vadba juda ne vsebuje tehnik udarcev z roko ali nogo ali kakršne koli druge tehnike udarjanja nasprotnika. Tehnike udarcev se vadijo in učijo izključno za ritualne namene in jih izvajajo v zapletenih in tehnično zahtevnih katah za višje mojstrske pasove.

Najbolj značilne tehnike v judu so tehnike metov. Kadar omenimo besedo judo, ljudje najprej pomislijo na metanje nasprotnika. Za demonstracijo juda je zato najprimernejši prikaz tehnik metov, saj so za gledalce najprivlačnejše in najbolj atraktivne.



Najboljši način rabe energije.

Vir: Kodokan Inštitut



Učitelj Kano (desno) kaže jigo tai s Kyuzom Mifunejom.



Risbe znanega francoskega slikarja Pierra Rousseila



**Uchi mata.
Michael Brousse
proti Ramazu
Kharsiladzeju,
Neapelj, 1972.**

Tehnike metov

Razvrščanje tehnik metov (nage waza)

Mete razvrstimo v štiri glavne skupine. Ročne mete imenujemo te waza, bočne mete koshi waza, nožne tehnike se imenujejo ashi waza in telesni meti, pri katerih izvajalec pade pred nasprotnikom, imenujemo sutemi waza.

Pri vadbi tehnik judoist uporablja celotno telo, vendar je ta klasifikacija osnovana na tem, kateri del telesa v teku izvajanja določene tehnike najbolj izstopa.

Dinamika tehnik metov

Tehniko meta je mogoče izvesti, če ob pravem času usmerimo moč v pravo smer in nasprotnika spravimo iz ravnotežja in kontrolirano izvedemo naučeno tehniko. Izvajanje tehnik metov se začne z



**K.-Y. Jeon proti
M. Spittki,
Paris, 1997**

rušenjem ravnotežja (kuzushi). To je mogoče doseči na več načinov. Na primer, ko napadalec (tori) spravi iz ravnotežja tistega, ki ga ima namen metati (uke) ali se ta nahaja v šibkejšem ali nestabilnem položaju so zagotovljeni vsi pogoji za izvedbo tehnike meta. Ta del tehnike meta imenujemo vstop ali tsukuri. Povezava prvega rušenja ravnotežja in vstopa se nadaljuje s končno kontrolirano izvedbo meta, ki se imenuje kake. Celotna, povezana izvedba vseh treh komponent se imenuje met ali nage. Pa vendar še ni konec, tehniko meta

je treba izvesti do konca in nasprotnika vreči močno, kontrolirano in pretežno na hrbet. Finalna faza meta, kjer tori kontrolira ukeja se imenuje kime. Zanimivo je, da se pet elementov tehnike meta - kuzushi - tsukuri - kake - nage in kime - zgodi največkrat v sekundi ali dveh. Če se tehnike izvajajo dinamično in se upošteva vsa načela dobre in učinkovite tehnike, potem smo lahko presenečeni nad hitrostjo in tehnično dovršenostjo izvedbe tehnik. Nasprotniku se včasih zgodi, da zaradi ustreznega zaporedja in ustrezne reakcije sploh ne ve, kako je padel in kaj se mu je zgodilo. Zaradi dinamičnosti in spektakularnosti je judo postal eden izmed najbolj treniranih športov današnjega časa.

Katame waza

Katame waza so tehnike končnih prijemov, ki se izvajajo na tleh, na tatamiju. Poznamo tri skupine tehnik, ki so tehnike končnih prijemov ali osae waza, tehnike vzvodnih prijemov ali kansetsu waza in tehnike davljenj, ki jih imenujemo shime waza. Glede osae waza je podobno kot v sodobni rokoborbi, kjer ni treba nasprotnika pritiskati na tla z obema ramama, ampak je bolj pomembno to, da ga imamo pod kontrolo in da se ne more obrniti na trebuh, pri tem pa je treba paziti, da uke torija ne objame z nogami. Druga skupina tehnik se imenuje shime waza ali tehnike davljenja, ki jih razlikujemo glede na mesto pritiska na vratu. Možen je pritisk na sapnik ali na vratno arterijo. Zadnja skupina tehnik katame waza se imenuje kansetsu waza, kar pomeni tehnike vzvodnih prijemov. Vzvodi se izvajajo izključno na komolec. Druge borilne veščine uporabljajo tudi vzvode na drugih sklepih, vendar je Jigoro Kano ob izbiri tehnik vzvodov izbral le tiste, ki so najmanj nevarni in ki nimajo namena nasprotnika poškodovati, ampak le onemogočiti. Pri vadbi juda se judoisti učijo izvedbe teh tehnik na tak način, da se ima nasprotnik zmeraj možnost predati. Znak za predajo je izraz maitta ali trikratno udarec z roko ali nogo po blazini.



**Charapov
(Belorusija),
Minsk, 1998**

Atemi waza

Tretja večja skupina tehnik juda se imenuje atemi waza, ki sestoji iz različnih udarcev z roko in nogo. Tehnike udarcev izvirajo iz šol vojaškega bojevanja v fevdalni Japonski, iz katerih se je kasneje tudi razvil judo. Tehnike udarcev so se v sodobnem judu ohranile izključno v ritualne namene in za vadbo zahtevnejših kat. Kate, ki vsebujejo udarce, so namenjene le najbolj izkušenim mojstrom juda, nosilcem visokih mojstrskih pasov in služijo predvsem razumevanju zgodovinskega razvoja juda in arhaičnih veščin in tehnik, iz katerih se je razvil sodobni judo. Sodobni in tekmovalni judo ne vsebuje tehnik udarcev, še več, prepovedano je uporabljati takšne tehnike zaradi prizadevanj po čim bolj varni in učinkoviti vadbi.

Najučinkovitejše tehnike sodobnega juda

Poznamo številne tehnike nage waza in katame waza. Za primer navajamo, da je Mednarodna judo federacija, ki je svetovna krovna judoistična organizacija, uradno naredila seznam 66 tehnik nage waza, 29 tehnik katame waza (9 osae waza, 11 shime waza in 9 kansetsu waza). V dejanski vadbi juda je idealistično pričakovati, da bi vsakdo znal izvajati vse te tehnike. V resničnosti se dogaja to, da se posameznik zelo dobro nauči nekaj tehnik, jih vztrajno vadi, izpopolnjuje in jih prilagodi velikosti, teži in stilom borbe nasprotnikov. Judoisti se učijo temeljnih tehnik, pri čemer jih učitelj ali sensei uči tehnično pravilne izvedbe tehnike. S časom pa vsak judoist tehnike nekoliko priroji in izvaja svojo inačico določene tehnike glede na svojo velikost, moč, vrsto gibanja in sposobnosti. Gre za majhne razlike v gibanju, potiskanju, vlečenju, postavljanju nog, ipd. Ko se posameznik tehnike nauči tako dobro, da to postane njegova specialnost in je pri tem izredno učinkovit, govorimo o tokui waza, kar v neposrednem prevodu iz japonsčine pomeni posebna, priljubljena osebna tehnika.

Od številnih tehnik metov, končnih prijemov, davljenj in vzvodov, je nekaj tehnik postalo izredno popularnih in jih tekmovalci na tekmovalnih učinkovito izvajajo ter prispevajo v večji atraktivnosti juda. V nadaljevanju predstavljamo tehnike, ki so v zadnjih letih bile najbolj običajne in atraktivne na kontinentalnih in svetovnih prvenstvih in na olimpijskih igrah.



Izjemna akcija



Spektakularen met

Seoi nage

Seoi nage ali ramenski met je najbolj značilna tehnika meta med mnogimi judoističnimi tehnikami. Tori izvede seoi nage tako, da potegne nasprotnika naprej na prste nog in ga s tem spravi iz ravnotežja. Potem se obrne in stopi pred nasprotnika ter ga preko ramena vleče naprej, naloži ga na hrbet in ga na spektakularen način vrže pred sebe.



Tori - napadalec; uke - branilec



**Sonnemans
(Nizozemska),
Pariz, 1999**



Uchi mata

Uchi mata ali met s stegnom je ena izmed najučinkovitejših metov. Tori napada tako, da nasprotniku ruši ravnotežje naprej. Ob tem se z boki obrne proti njemu in z nogo zamahne med njegovimi nogami tako, da s stegnom dvigne nasprotnika. Z rokami močno vleče naprej in nasprotnika vrže preko svojega stegna na hrbet. Ta met izvajajo številni judoistični prvaki, vendar je za vsakega značilen nekoliko drugačen slog.

Tomoe nage

Tomoe nage ali met preko glave se izvaja tako, da tori potegne nasprotnika za seboj in ga spravi v gibanje, da ta stopi za njim. Tedaj tori počepne, z rokami močno vleče, se zavali na hrbet, z nogo se upre v bočni predel trebuha nasprotnika in ga vrže preko svoje glave. Tomoe nage je met, ki ga je mogoče videti tudi na televiziji ali v gledališčih po svetu. Tomoe nage ponazarja vsa načela dinamičnega juda.

**Laats (Belgija),
Ostend, 1997**



○ uchi gari

Rušenje ravnotežja pri izvajanju ouchi gari je nazaj. Tori močno potisne nasprotnika nazaj in ga pri tem s krožnim gibanjem noge požanje nasprotnikovo nogo. Tori nadaljuje napad s potiskanjem nasprotnika nazaj, da ta pade na hrbet.

Ouchi gari je met, ki ga vrhunski judosti izvajajo na več način. Običajno se uporablja v kombinaciji z drugimi tehnikami, še posebej z meti naprej, kot sta uchi mata ali seoi nage, to pa zaradi tega, ker nasprotnik pri tovrstnih napadih reagira tako, da je za izvedbo tehnike ouchi gari treba uporabiti malo sile oz. uporabiti načelo akcije in reakcije. Izvedba kombinacije ouchi garija z drugimi tehnikami kaže na veliko spretnost in poznavanje načel in tehnik juda.

**Roberts (Velika
Britanija),
Cali, 1998**



O soto gari

O soto gari ali veliko zunanje košenje je atraktiven in učinkovit met. Tori ruši ravnotežje nasprotniku nazaj, stopi korak naprej, z nogo zamahne in pokosi nasprotnikovo nogo.

**Traineau (Francija),
Pariz, 1998.**



Kata guruma

Kata guruma ali ramensko kolo je izredno učinkovita tehnika meta. Vadba klasične kata gurume je najboljša prikazana v kati, kjer tori nasprotniku poruši ravnotežje naprej in ga spravi v položaj, da ta stoji na prstih. Tedaj tori z roko objame nasprotnikovo nogo, se zniža, stopi med nasprotnikove noge in se z ramo dotika njegovega trebuha. Tedaj tori dvigne nasprotnika, se vzravna in ga preko ramena vrže na tla. V zaključnem delu meta mora tori kontrolirati padec nasprotnika, da ta pade na hrbet.



**Maltsev (Rusija)
Pariz, 1994.**

Ura nage

Ura nage je najbolj učinkovita in atraktivna tehnika protimetov ali kaeshi waza, ki v največji meri uporablja silo nasprotnikovega napada. Pri izvajanju ura nage nasprotnik napade torija z bočnim metom, tori z boki blokira napad npr. uchi mate, sledi objem nasprotnika okoli pasu. Tedaj tori dvigne nasprotnika in ga vrže na spektakularen način nazaj preko svojega ramena.

Tataroglu (Turčija), Ostend, 1997



Lovljenje nog

V zadnjih letih se je razvilo nekaj tehnik, ki so jih iznašli in razvili trenerji vrhunskih tekmovalcev. Gre za inačice nekaterih izvirnih tehnik ali pa popolnoma nove kombinacije, ki vsebujejo objemanje telesa, enoročne tehnike, tehnike znane v judoističnem slengu kot ruske tehnike.

Tmenov (Rusija), Minsk, 1998





Isao Okano

Isao Okano, je bil ena izmed zvezd japonskega juda v šestdesetih in sedemdesetih letih. Ustanovil je šolo Seiki Juku, kjer so trenirali številni najboljši svetovni judoisti. Bil je tudi nacionalni trener japonske reprezentance. Znan je bil po svoji trdi metodi treninga, ki jo je povzel v naslednjem odstavku za časopis francoske judo zveze.

Kot večina drugih prvakov dojemam judo kot resnično bistvo življenja, sredstvo za premagovanje težav in iskanje pravega pomena bivanja. Moja strategija je bila drugačna med tekmovanjem ali med randorijem. Randori sem izključno uporabljal za preučevanje nasprotnikov, zato tedaj nisem nikoli izrabljaj njihovih slabosti. Tudi, ko sem ugotovil nasprotnikovo slabost, sem rajši uporabil drugo tehniko in ne tiste, ki bi bila najbolj ustrezna. V obdobju priprave na tekmovanje ne smeš nikoli trenirati s svojim najljubšim partnerjem, moraš izbrati tistega, ki bi se mu najrajši izognil, tistega, pri katerem se boš moral najbolj dokazovati in ti predstavlja največjo oviro. Kot študentu mi ni bilo nikoli dolgčas, nikoli nisem bil sam. Že v začetku svoje judoistične kariere sem si zastavil cilj postati prvak Japonske, zato sem vadil vsak dan in vse druge dejavnosti podredil svojemu cilju.

Van Barneveld (Belgija), Oviedo, 1998.



Yoshida (Japan), Hamilton, 1993



Osae waza

Od treh tehnik katame waza, je najbolj osnovna tehnika končnih prijemov ali osae waza. Tehnika končnih prijemov je najbolj temeljna tehnika, ki se je uči judoist novinec. Pri izvajanju končnih prijemov gre zato, da tori izvaja nadzor nad nasprotnikom, ko je ta leži na tleh na hrbtu. Izvor teh tehnik je v bojnih tehnikah obvladovanja nasprotnika do prihoda zaveznika, ko je ta v smrtonosnem boju pokončal še ne do konca obvladanega nasprotnika.

Čeprav Mednarodna judo zveza priznava devet različnih tehnik osae waza, je teh tehnik dejansko na stotine. Modifikacije izhajajo iz osnovnih tehnik in so najbolj prikazane na velikih tekmovanjih. V nadaljevanju vam predstavljamo tehnike, ki so najbolj pogoste, učinkovite in privlačne.

Kesa gatame

Končni prijem kesa gatame ali prijem okoli vratu je eden izmed najosnovnejših končnih prijemov in ena izmed najpogosteje uporabljenih tehnik v parterju.

Moller (Nemčija), Pariz, 1994





**Briggs
(Velika Britanija),
Barcelona, 1991.**

Kami shiho gatame

Končni prijem kami shiho gatame tori izvaja tako, da ukeja napade iz smeri njegovih ramen proti telesu in z glavo gleda proti ukejevim nogam. Ena ali obe torijevi roki sta pod ukejevim telesom, pri čemer tori drži ukeja za pas in s telesom pritiska na njega. S tem onemogoči ukeja, da bi se obrnil na trebuh ali vstal. Da bi prijem bil učinkovitejši, tori razširi noge, se upre na prste in s telesom pritisne na ukeja.

Yoko shiho gatame



**Rigos (Grčija),
Barcelona, 1991.**

Končni prijem yoko shiho gatame ali stranski prijem se izvaja tako, da tori napada s strani. Z roko, ki je ob ukejevi glavi, tori čvrsto prime za rame ter s pritiskom navzdol kontrolira ukejevo gibanje, da ta ne more premakniti ramena z blazine. Roka, s katero ne drži ramena, je prosta in z njo kontrolira nasprotnikovo gibanje nog, poskuse obračanja ali nasprotnika prime za njegov pas.

Izvedba tehnik končnega prijema ni tako preprosta kot to izgleda na prvi pogled. Pri vadbi tehnike uke običajno pomaga toriju, da se ta postopno nauči ustreznega izvajanja tehnike. Na judoističnih tekmovanjih ali pri vadbi tekmovalnega juda se pokaže, da obvladovanje nasprotnika s tehniko končnega prijema terja veliko napora, moči in vzdržljivosti.

Shime waza

Naslednja vrsta katame waza so shime waza ali tehnike davljenja. Izvajanje tehnik davljenja na manj izkušenih judoistih običajno izzove paniko. Tehnike davljenja izvirajo iz predhodnika juda. Njihov osnovni namen je bil onesvestiti ali ubiti nasprotnika. Z razvojem juda je prišlo tudi do sprememb v izvajanju tehnik davljenja, ki omogočajo varno vadbo in uporabo tehnik davljenj na tekmovanjih.



**Quellmalz (Nemčija)
Munchen, 1996**

Okuri eri jime

Okuri eri jime ali davljenje z reverjem se izvaja tako, da tori z eno roko prime ukeja za zgornji del reverja z drugo pa prime spodnji del reverja in ga pri tem obrne na hrbet ali ga potisne naprej na trebuh. Pri izvedbi okuri eri jime (različne inačice) lahko uke gleda v tla ali v zrak. Krožno gibanje torija pomaga pri učinkovitosti izvedbe tehnike, saj na ta način doseže večji pritisk na ukejev vrat. Uke trikrat udati ob blazino, ko ugotovi, da je tori učinkovito izvedel tehniko davljenja in ne more pobegniti iz prijema.

Sankaku jime

Sankaku jime ali trikotno davljenje je ena izmed najbolj učinkovitih tehnik davljenja. Tori izvede sankaku jime tako, da ukeja objame pod pazduho in okoli vratu ter na ta način naredi trikotnik, ki ga sklene tako, da z nogami fiksira prijem s stopalom pod drugim kolenom. Tori stisne noge skupaj in pritisne na ukejev vrat. Davljenje je zelo učinkovito in ima takojšnji učinek zaradi moči in trikotnega položaja nog, ki dejansko "zaklenejo" ukejev vrat. Sankaku jime je mogoče izvesti od spredaj, s strani ali od zadaj kot tudi v položaju na trebuhu ali na hrbtu.



Nakamura (Japonska), Atlanta, 1996

Hadaka jime

Hadaka jime pomeni "golo davljenje" in se ga izvede tako, da tori od zadaj objema ukejev vrat. Pri tem močno stisne roke in davi nasprotnika.



**Quellmalz
(Nemčija),
Munchen, 1997**

Kansetsu waza

Kansetsu waza ali tehnike vzvodov so tretja skupina tehnik katame waza. Predhodnik juda je vseboval tehnike vzvodov, ki jih je bilo mogoče izvajati na vseh mogočih sklepih od prstov, do ramena, vratu, kolena ipd. Z razvojem juda se kansetsu waza ali tehnike vzvodov se izvajajo izključno na komolčnem sklepu. V nadaljevanju predstavljamo najbolj učinkovite in atraktivne tehnike vzvodov na komolcu.



**Birch
(Velika Britanija),
Pariz, 1999**

Juji gatame

Juji gatame je najpogosteje izvedena vzvodna tehnika, ki jo poznamo tudi pod imenom hishigi juji gatame. Celotno skupino križnih vzvodov poimenujemo juji gatame. Pri izvajanju tehnike juji gatame tori z rokami drži iztegnjeno ukejevo roko med svojimi stegni in izvaja vzvod na komolcu. Tori leži pravokotno na ukeja in oba ležita na hrbtu. Poleg kontrole s stegni tori močno drži ukejevo zapestje in izvaja vzvod proti svoji pazduhi, pri čemer mora biti ukejev mezinec obrnjen v isti smeri. Med izvajanjem tehnike juji gatame tori dvigne trebuh in s tem poveča pritisk na ukejev komolec tako, da ta začuti bolečino v komolcu in se preda. Številni vrhunski judoisti na največjih tekmovanjih pogosto zmagujejo s tehniko juji gatame.

Ude gatame

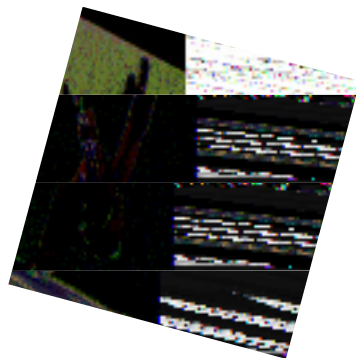
Ude gatame je tehnika vzvoda na komolec, pri kateri tori z obema rokama objema ukejevo roko in izvaja pritisk na komolec. Tori pri bočnem obračanju ukeja prične izvajati tehniko ude gatame. Najugodnejši položaj je tedaj, ko uke iztegne roko. Tedaj tori z obema rokama močno objame ukejev komolec in izvede pritisk proti sebi. Pri izvajanju ude gatame mora tori biti sposoben kontrolirati celotno ukejevo telo, saj se v nasprotnem primeru uke lahko izmakne iz prijema.



Schmidt (Nemčija), Birmingham, 1995

Temeljna judoistična taktika

Na tekmovanju je najpomembnejša taktika borbe. Dobro je vedeti, kako premagati nasprotnika z ustreznim spodbujanjem zelene reakcije. Predstavljamo primer uspešne uporabe načela akcije in reakcije, ki ga prikazujejo fotografije Hidetoshija Nakanishija. Nekdanji svetovni prvak najprej napada ouchi gari, izrabi reakcijo nasprotnika in bliskovito izvede ippon seoi nage.



Razvoj tehnik juda

Ena izmed stvari, ki dela judo izredno dinamičen šport je neprestani razvoj tehnik. Tekmovalci na različnih ravneh - od svetovnih prvenstev in olimpijskih iger pa do vsakdanjega treninga juda v klubu neprestano preučujejo svoje nasprotnike, analizirajo položaje za izvedbo tehnike, spoznavajo svoje vrline in slabosti, odkrivajo in uporabljajo nove tehnike napada in obrambe. Tako so se v zadnjem času pojavile nove tehnike prijemanja kimona, gibanja položajev za napad in obrambo, kar kaže na razvoj sodobnega juda.



Poleg tega je zanimivo tudi to, da se nekatera načela kljub številnim spremembam še niso spremenila in je metoda vadbe klub več kot stoletni časovni razliki še zmeraj ista. Vzemimo kot primer met tomoe nage, kjer gre še zmeraj za ista načela, saj je nasprotnika treba spraviti v gibanje, mu porušiti ravnotežje in izvesti met. Večina teh načel pa je seveda veljala pred začetkom juda v arhaičnih borilnih veščinah stare Japonske.

Razvijajo in spreminjajo pa se predvsem oblike različnih tehnik. Izvedba meta sei nage lahko zahteva uporabo drugačnega prijema za kimono, v drugačnem položaju in z drugačnim vstopom kot je to v osnovnem programu metov. Tehnike so na nek način povezane s tekmovalčev kulturo, spolom, telesno postavo in s stilom juda ali kategorijo po teži. Torej, ni nenavadno, da določene države ali deli sveta razvijajo svoj specifičen judo ter pristope in stile pri vadbi juda. Kljub različnim metodam in pristopom k vadbi juda načelo ravnotežja in uporabe moči ostaja stalnica.



Celo novejšje tehnike kot so lovljenje nog, inačice kata gurume ipd. niso nove tehnike kot bi si slabši poznavalec juda to mislil. Te spremenjene tehnike je mogoče zaslediti v ju-jitsu, iz katerega judo izhaja, pa tudi v mnogih drugih borilnih veščinah. Te tehnike so stare, vendar pa so nove v sodobnem tekmovalnem judu. Nekatere od njih pa obstajajo že stoletja. Z razvojem juda pa so začasno izginile zaradi pravil tekmovalnega juda.

V judu se srečujemo s pojavljanjem in izginevanjem določenih tehnik juda. Kot se spreminja kultura, se tudi judo spreminja skozi čas, to pa vpliva na uporabo določenih tehnik, taktik, strategij. Torej edina stalnica v judu je neprestano spreminjanje, kar dela judo dinamičen, vznemirljiv in zanimiv šport.



Tomoe nage

Novela Sanshiro Shugata (Saga o judu), ki jo je napisal Tsuneo Tomita, govori o tekmovanju leta 1886, ki ga je organizirala tokijska policija med ju-jitsu borci in pristaši nove Kanove metode - juda. Popolno zmago so slavili Kanovi varovanci. Pravila borbe pa tedaj še niso bila določena, niti ni bilo poenotениh meril tako, da je odločanje o zmagovalcu bilo v pristojnosti najvišjih mojstrov veščin. Sodniki so torej bili največji mojstri veščin. Od japonskega prvenstva leta 1930 dalje pa lahko govorimo o pravilih borbe v judu. Borba je trajala toliko časa, dokler ni eden izmed tekmovalcev dosegel dveh ipponov. Dovoljeno je bilo podaljševati borbe za toliko časa, da je eden izmed tekmovalcev uspešno izvedel tehniko in dokazal svojo premoč nad nasprotnikom.



Nemška pravila (1922)

Sodobna pravila judo borbe, kjer je bilo za zmago treba doseči le en ippon, so se razvila po drugi svetovni vojni, še bolj pa so se razvila z razmahom juda po svetu po letu 1950 in ponovnim začetkom dela Evropske judo unije (evropsko prvenstvo 1951 v Parizu in svetovno prvenstvo v Tokiu leta 1956). Pravila borbe, ki so jih napisali v Kodokanu v poznih štiridesetih letih, so prevedli v več svetovnih jezikov, kar je močno vplivalo na razvoj juda na vseh kontinentih. Prvim pravilom so sledila dopolnila in spremembe (1951, 1955, 1961...). Spremembe pravil pa

so se nanašale predvsem na naslednje:

- varnost tekmovalcev
- enake možnosti za oba tekmovalca
- ohranjanje tradicije juda in tehnik juda
- izboljšanje napadalnega juda.

Varnost tekmovalcev

Razlog, da je Jigoro Kano je odpravil nevarne tehnike jujutsu, je bil v prizadevanju za varno vadbo juda. Prepovedal je izvajanje tveganih in nevarnih tehnik. Izvajanje vzvodov je dovolil le na komolčnem sklepu in ne več na prstih, zapestju, vratu, nogah. Sledila je prepoved tehnik kot je do jime, kjer gre za stiskanje nasprotnikovega telesa ali glave z nogami v obliki škarij. Prepovedane so tudi tehnike kot so kawazu gake (ovijanje noge), kani basami (škarjasti met), waki gatame z me-



**Vsejaponsko
prvenstvo, Tokio,
1964**

tanjem na blazino, izvajanje metov na glavo s "potapljanjem". Tudi uporaba mosta za reševanje je bila na nek način kaznovana, saj se je za takšno reševanje začelo dosojati tekmovalne točke. Takšno reševanje se je pokazalo kot nevarno za poškodbe glave in vratu.

Skrb za tekmovalce se je z leti večala. To se je kazalo v vse večjem varnostnem območju okoli borilnega prostora, elastični podlagi za tatami in številnih drugih izboljšavah.



Rendle (Velika Britanija), Makuhari, 1995.

Enake možnosti za oba tekmovalca

Prizadevanje za enake možnosti za oba tekmovalca se je najbolj pokazalo z določitvijo kategorij glede na težo tekmovalcev. Navajamo primer določitve kategorij, ko je judo postal olimpijski šport. Določili so kategorije do 68 kilogramov, do 80 kilogramov, nad 80 kilogramov in odprto kategorijo. Kasneje so dodali še dve kategoriji: do 63 kilogramov, do 70 kilogramov, do 80 kilogramov, do 93 kilogramov, nad 93 kilogramov in odprta kategorija. Leta 1979 so bili moški tekmovalci razdeljeni na 8 kategorij (upoštevajoč tudi odprto kategorijo). Nazadnje pa so za moške sprejeli kategorije do 60 kilogramov, do 66 kilogramov, do 73 kilogramov, do 81 kilogramov, do 90 kilogramov, do 100 kilogramov, preko 100 kilogramov in odprta kategorija. Za ženske pa veljajo naslednje kategorije: do 48 kilogramov, do 52 kilogramov, do 57 kilogramov, do 63 kilogramov, do 70 kilogramov, do 78 kilogramov in preko 78 kilogramov.

Razvoj kategorij glede na težo tekmovalcev je prizadevanje za večjo objektivnost in čim manjše razlike (vsaj po teži) med tekmovalci. Poleg teže tekmovalcev pa je prizadevanje za večje možnosti tekmovalcev tudi sistem dvojnega repesaža na tekmovanjih, ki dovoljuje po-

ražencu iz prvega kola, po zmagah v repesažu zasesti tretje mesto. Naslednji primer je točkovanje izvedenih tehnik s točkami pod vrednostjo wazaari, torej z yuko in koka ter z uvedbo kazni kot so shido in chui, kar je bilo sprejeto leta 1973 v Lozani. Od tega leta naprej je vloga stranskih sodnikov vse bolj pomembna, saj so dobili pravico nasprotovanja glavnemu sodniku v primeru očitnih napak in nestrinjanja z dosojenimi točkami. Prav tako je od tedaj v veljavi večinsko pravilo. Registratorji so postali sodobni, na njih tekmovalca lahko spremlja čas borbe kot tudi gledalci in seveda sodniki. Pred tem obdobjem pa si je glavni sodnik moral zapomniti vse akcije in izvedene tehnike in neredko se je zgodilo, da je prišlo do velikih napak pri sojenju. Poleg tega pa je pomemben dejavnik enakih možnosti tudi v pravilih, ki določajo velikost, material in dimenzije kimona.

Tradicija in tehnike

Pravila judo borbe imajo namen ohranjati tradicijo in tehniko juda. Zato so sestavni del teh pravil tudi pravila priklanjanja oz. pozdravljanja, ki predpisujejo priklon ob vsakem prihodu in odhodu s tekmovalne površine in ob začetku in koncu vsake borbe. Po pozdravu na robu borilnega prostora tekmovalca vstopi vanj na z znakom določeno mesto, tedaj oba tekmovalca istočasno pozdravita drug drugega in stopita korak naprej.

Matsiev (Rusija)
Minsk, 1998.



Judoisti se morajo med borbo dosledno držati pravil judo borbe in upoštevati kodeks judoistične etike. Primer za to so tehnike prijemanja za noge in metanja. Pravila velevajo, da so takšne tehnike dovoljene le, če je učinek napada takojšen. Tekmovalci uporabljajo tudi nekatere "neortodoksne" tehnike. Vse bolj pogosto pa se dogaja da takšne nove tehnike, s katerimi tekmovalci zmagujejo na velikih tekmovanjih tudi dobijo ime po njih. Neortodoksne tehnike so dovoljene, če izpolnjujejo kriterije za varno izvajanje tehnike in ne ogrožajo enega ali drugega tekmovalca.

Dinamični judo

Da bi judo bil čim bolj dinamičen in da bi tekmovalci izvedli čim več tehnik, so najprej skrajšali čas borbe, da bi povečali intenziteto prizadevanj tekmovalcev. Dvajset minutno finale z nekaj podaljškimi v tridesetih letih prejšnjega stoletja ni bila nobena posebnost. Nato so tekmovalce skrajšali na deset minut in na koncu na pet minut dejanskega časa borbe za moške tekmovalce.

Določitev prepovedanih akcij kot je npr. zapuščanje borilnega prostora, obrambna drža, neustrezno prijetje za kimono, lažno napadanje, pasivnost, bežanje na rdeči rob oz. opozorilno površino. Takšne in podobne akcije so imenovane negativni judo, ki meče slabo luč na judo in jih sodniki morajo dosledno kaznovati. Objava rezultatov na registrarju ima namen, da tekmovalca obvesti o rezultatu in da preprečuje neborbenost.

Sodniška komisija pri Mednarodni judo federaciji si prizadeva, da bi pravila judo borbe bila razumljiva tako za judoiste kot za druge gledalce tega atraktivnega športa. Ena izmed novejših sprememb pa je tudi uvedba modrih kimon, da lažje razlikujemo tekmovalce.

Ko je Kano ustanavljal judo je imel v mislih tudi kulturne, gospodarske in druge spremembe tistega časa ter možnosti za umestitev juda v obstoječo družbeno okolje. Tudi današnja pravila judo borbe kažejo na podobno prizadevanje sodniške komisije pri Mednarodni judo federaciji. Inovacije so v tesni zvezi z internacionalizacijo in rastjo juda, izboljšavami pri treningu, političnimi in gospodarskimi spremembami. Vse to pa člani komisije upoštevajo tudi pri spreminjanju juda in judoistične kulture, seveda pa v tesni zvezi z zgodovinskimi okoliščinami in tradicijo.

V nadaljevanju besedila bomo predstavili merila za dosojanje točk v judo borbi. Predstavljena bodo merila za dosojanje ippona, wazaarija, yuka in koke ter kazni, ki so shido, chui, keikoku in hansoku make.



Kaznovanje negativnega juda



Točkovanje v judu - Ippon

Glavni sodnik na blazinah objavi ippon, kadar po njegovem mnenju izvedena tehnika ustreza naslednjim kriterijem:

- kadar tekmovalec kontrolirano vrže nasprotnika na hrbet z znatno silo in hitrostjo;
- kadar drži tekmovalec nasprotnika v končnem prijemu - osaekomi waza in se ta 25 sekund od objave osaekomi ne reši iz prijema;
- kadar se tekmovalec preda z dva ali večkratnim udarcem roke ali noge ali reče maitta, običajno kot rezultat tehnike uspešnega končnega prijema (osae waza), tehnike davljenja (shime waza) ali vzvoda (kansetsu waza);
- kadar je tekmovalec onesposobljen zaradi shime-waza ali kansetsu-waza.

Enakovrednost: če je en tekmovalec kaznovan s hansoku make (diskvalifikacija), je drugi tekmovalec proglašen za zmagovalca.

Če en tekmovalec doseže drugi wazaari v borbi, mora glavni sodnik na blazinah dosoditi wazaari awasete ippon.

Sodnik dosodi sogo gachi v primerih, ko en tekmovalec osvoji wazaari in njegov nasprotnik nato dobi kazen keikoku in (ali) ko tekmovalec, katerega nasprotnik je že bil kaznovan s keikoku, nato izvede tehniko za wazaari.



Hajime - začni
Matte - ustavi se
Sore made - to je vse
Borba se začne z ukazom sodnika hajime.



**Ippon-
pretežno
na hrbet,
hitrost in
kontrola**

Borba se ustavi z ukazom matte

Borbe je konec z ukazom sore made.



Wazzari



Kje sem se pa zdaj znašel?

Wazaari

Glavni sodnik na blazinah mora dosoditi wazaari, kadar izvedena tehnika po njegovem mnenju ustreza naslednjim kriterijem:

- kadar tekmovalec kontrolirano vrže drugega tekmovalca, vendar v izvedeni tehniki delno manjka eden od štirih elementov, potrebnih za ippon;
- kadar en tekmovalec z osakomi waza drži svojega nasprotnika, ki se 20 sekund ali več, vendar manj kot 25 sekund ne more rešiti iz prijema.

Če je en tekmovalec kaznovan s keikoku, mora drugi tekmovalec takoj dobiti wazaari.



Koka





Ni nadzora ob zaključku izvedbe tehnike ?

Yuko

Glavni sodnik na blazinah mora objaviti yuko, kadar izvedena tehnika po njegovem mnenju ustreza naslednjim kriterijem:

- kadar tekmovalec kontrolirano vrže nasprotnika, vendar v tehniki deloma manjkajo dva ali trije elementi, potrebni za ippon;
- kadar deloma manjka element "pretežno na hrbet", ravno tako tudi deloma eden ali dva elementa iz "hitrosti" ali "sile";
- kadar tekmovalec pade pretežno na hrbet, vendar deloma manjkata oba druga elementa "hitrost" in "sila";
- kadar en tekmovalec z osaekomi waza drži svojega nasprotnika, ki se 15 sekund ali več, vendar manj kot 20 sekund ne more rešiti iz prijema.

Če je en tekmovalec kaznovan s chui, drugi tekmovalec takoj dobi yuko.



Yuko

Koka

Glavni sodnik na blazinah mora objaviti koka, kadar izvedena tehnika po njegovem mnenju ustreza naslednjim kriterijem:

- kadar tekmovalec kontrolirano, s hitrostjo in silo vrže nasprotnika na eno rame, stegno ali zadnjico;
- kadar en tekmovalec z osaekomi waza drži svojega nasprotnika, ki se 10 sekund ali več, vendar manj kot 15 sekund ne more rešiti iz prijema.

Če je en tekmovalec kaznovan s shido, mora drugi tekmovalec takoj dobiti koko.

**Čas za končni
prijem:
Koka- več kot 10 in
manj kot 15 sekund
Yuko - več kot 15
in manj kot 20
sekund
Wazaari - več kot
20 in manj kot 25
sekund
Ippon - 25 sekund**



Začetek končnega prijema



Osae komi

Prekinitev končnega prijema



Kazni v judu

Shido se prisodi tekmovalcu, ki stori lažji prekršek:

- tekmovalec se namerno izmika prijemu, da prepreči akcijo v borbi;
- tekmovalec v stoječem položaju zavzame pretirano defenzivno držo (običajno več kot 5 sekund);
- tekmovalec izvede akcijo, katere namen je samo dati vtis napada, vendar jasno pokaže, da ni imel namena vreči nasprotnika (lažni napad);
- tekmovalec stoji z obema nogama popolnoma v nevarni coni (opozorilni površini), razen če ne pričakuje napada, izvaja napad, se odziva na nasprotnikov napad ali se brani proti nasprotnikovemu napadu (običajno več kot 5 sekund);
- tekmovalec je v stoječem položaju in iz obrambnih namenov neprestano drži robove nasprotnikovih rokavov (običajno več kot 5 sekund) ali prime nasprotnika tako, da "ovije" rokav;
- tekmovalec v stoječem položaju neprestano drži prepletene prste nasprotnikove roke, da bi preprečil akcijo v borbi (običajno več kot 5 sekund);
- tekmovalec si namerno razmakne svoj kimono ali pa si brez sodnikovega dovoljenja razveže ali zaveže pas;
- tekmovalec potegne nasprotnika na neustrezen način na tla, da prične ne-waza,
- tekmovalec potisne prst ali prste v nasprotnikov rokav ali spodnji rob hlačnice ali se oprime z "ovijanjem" nasprotnikovega rokava;
- tekmovalec je v stoječem položaju in uporabi kakršenkoli drugačen prijem od "normalnega", ne da bi pri tem napadel (običajno 3 do 5 sekund);
- ko prime kumi kato, in v stoječem položaju ne naredi nobenega napadalnega giba;
- tekmovalec, ki iz stoječega položaja zgrabi nasprotnikovo stopalo ali nogo z roko, razen kadar istočasno poskuša izvesti tehniko metanja;
- tekmovalec ovije konec pasu ali zgornjega dela kimona okoli dela nasprotnikovega telesa;
- tekmovalec z usti ugrizne v kimono;
- tekmovalec položi dlan, roko, stopalo ali nogo neposredno na nasprotnikov obraz;
- tekmovalec zatakne stopalo ali nogo za pas, ovratnik ali zavitek nasprotnikovega zgornjega dela kimona.



Manjša kršitev

Chui se prisodi vsakemu tekmovalcu, ki zagreši hud prekršek (ali potem, ko je že bil kaznovan s shido, stori drugi lažji prekršek):

- tekmovalec izvaja shime-waza, pri čemer uporablja spodnji del zgornjega dela kimona ali pas ali pa samo prste;
- tekmovalec z nogama škarjasto oklene nasprotnikovo telo, vrat ali glavo (z nogama naredi škarje, potem ko nogi potiska navzven);
- tekmovalec s kolenom ali nogo potisne na nasprotnikovo roko ali komolec, da bi le-ta pustil prijem;
- tekmovalec zvija nasprotnikove prste, da bi zlomil njegov prijem;
- tekmovalec se iz tachi waza premakne ven iz borilne površine ali namerno prisili nasprotnika, da stopi iz borilne površine.

Keikoku se prisodi vsakemu tekmovalcu, ki zagreši hud prekršek (ali potem, ko je že bil kaznovan s chui, stori nadaljnji lažji ali hujši prekršek):

- tekmovalec poskuša vreči nasprotnika tako, da ovije eno nogo okrog nasprotnikove noge, medtem ko je obrnjen bolj ali manj v isto smer kot nasprotnik in s hrbtom pade nanj (kawazu gake);
- tekmovalec izvaja kansetsu waza kjerkoli drugje kot na komolčnem sklepu;
- tekmovalec nasprotnika, ki leži na tleh, dvigne z blazine in ga ponovno vrže nanjo;
- tekmovalec od znotraj spodbije nasprotnikovo oporno nogo, ko nasprotnik izvaja tehniko kot na primer harai goshi ipd.;
- tekmovalec ne upošteva navodil sodnika na blazinah;
- tekmovalec med borbo in po njej po nepotrebnem vzklika, daje opazke in kretnje, ki ponižujejo nasprotnika in sodnika na blazinah.

Hansoku make se dosodi vsakemu tekmovalcu, ki stori zelo hud prekršek (ali potem, ko je že bil kaznovan s keikoku, stori nadaljnji prekršek katerekoli stopnje):

- tekmovalec izvaja akcijo, ki ogroža ali poškoduje nasprotnika, predvsem njegov vrat ali hrbtenico, ali je v nasprotju z duhom juda;

- tekmovalec pade neposredno na blazino, medtem ko izvaja ali poskuša izvajati tehnike, kot je waki gatame;
- tekmovalec "zakoplje" naprej z glavo na blazino, ko se upogne naprej in navzdol ali poskuša izvajati tehnike, kot so uchi mata, harai goshi ipd.;
- tekmovalec namerno pade nazaj, ko se mu nasprotnik obesi na hrbet in kadar eden od tekmovalcev obvladuje gibanje drugega;
- tekmovalec nosi trd ali kovinski predmet (pokrit ali ne).

Vloga in položaj stranskih sodnikov

Stranska sodnika morata pomagati glavnemu sodniku soditi borbo. Sedita v nasprotnih vogalih borilnega prostora. Stranski sodnik je dolžan pokazati z ustreznim znakom, če ima drugačno mnenje kot glavni sodnik glede določene odločitve. Stranski sodnik je dolžan pokazati z znakom, ali je tekmovalec izvedel tehniko meta znotraj ali zunaj borilnega prostora, saj se na osnovi njegovega znaka glavni sodnik odloča o priznavanju izvedene tehnike. Stranski sodnik mora borbo spremljati tudi, ko ta poteka v parterju in dati znak za prekinitev borbe, če predolgo ni nobene učinka akcije. Poleg tega je treba vedeti da borba v parterju poteka toliko časa, dokler se kateri koli del telesa katerega koli tekmovalca še dotika borilnega prostora.

Čas trajanja borbe

Na svetovnih prvenstvih in na olimpijskih igrah je čas borbe za moške 5 minut in za ženske 4 minute dejanske borbe. Registrator kaže rezultat za oba tekmovalca in preostali čas do konca borbe.

Tekmovalni prostor

Tekmovalni prostor je razdeljen na dve območji in sicer na borilni prostor in na zaščitno površino. Območje med borilnim prostorom in zaščitno površino je označeno z rdečim robom, ki največkrat znaša osem krat osem metrov. Zaščitna površina mora znašati najmanj 3 metre od opozorilne površine (rdečega roba).



Clare Hargrave Njen moto je bil: Prizadevno učenje in biti čim boljša sodnica.

Clare Hargrave je pričela soditi po letu 1970. Tedaj je prevladovalo mišljenje, da so sodniki lahko le moški in da ženske ne sodelujejo v sodniške vrste, predvsem pa ne na tekmovanjih za moške. Leta 1974 je prenehala aktivno tekmoovati in se posvetila učenju za sojenje na mednarodni ravni. Leta 1981 je opravila izpit za mednarodno A sodnico in njena uspešna mednarodna sodniška kariera se je pričela, saj je kot ženska sodila na svetovnem prvenstvu za moške v Essnu 1987. V času sodniške kariere je imela izredno podporo gospo-

da Larwieja Hargrava, ki je spodbujal sojenje ženskih sodnic v Avstraliji in na Novi Zelandiji. Njen pristop k delu je bil sestavljen iz stalnega učenja pravil in nabiranja izkušenj, da bi si pridobila zaupanje drugih in dosegla visoko raven samozavesti. Ko je sodila svetovno prvenstvo za ženske v Parizu leta 1982 kronala svojo sodniško kariero, saj je izredno dobro sodila in prenesla vse pritiske tako velikega tekmovanja. Nabiranje izkušenj in predhodni preizkusi so jo kalili, da je postala izredna sodnica.

Mednarodna judo federacija izredno podpira sodnice, da bi dosegle čim višje sodniške licence. To prizadevanje se je začelo večati s seminarjem za sodnice v Berlinu leta 1998.

Čas trajanja borbe - registrator

Na svetovnih prvenstvih in na olimpijskih igrah je dejanski čas borbe 5 minut za moške in 4 minute za ženske. Registrator kaže rezultat in čas borbe.

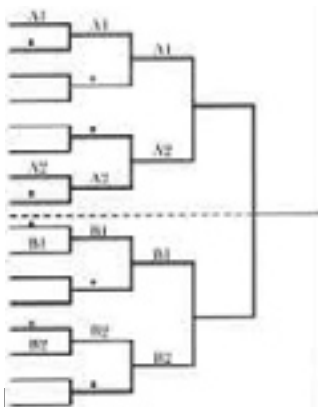


Tekmovalni prostor



Tekmovalni prostor je razdeljen na borilni prostor in zaščitno površino. Mejo med borilno in zaščitno površino označuje območje rdečih blazin. Borilni prostor vsebuje tudi opozorilno površino, ki predstavlja rob borilnega prostora. Velikost borilnega prostora je najmanj 8x8 metrov in največ 10x10 metrov. Zaščitna površina mora znašati tri metre okoli borilnega prostora.

Dvojni repesaž



Metoda tekmovanja oz. eliminacijskega sistema v judu je sistem dvojnega repesaža. Kategorija tekmovalcev se razdeli v dve skupini, pri čemer imamo v isti kategoriji finalista iz dveh različnih skupin. Končna uvrstitev omogoča dve tretji, peti in sedmi mesti. Tretja sta zmagovalca repesaža, peta poraženca v finalu repesaža in sedma sta tekmovalca, ki v repesažu nista zmagala nobene borbe.



Jim Kojima, Naše upanje je, da se bomo ljudje bolje razumeli in sodelovali ter si prizadevali za skupne uspehe, blagostanje in napredek juda.

Naloga sodniške komisije pri Mednarodni judo federaciji je ustvariti skladen in enoten sistem sojenja po celem svetu. V ta namen komisija organizira letne seminarje, ki se jih udeležujejo direktorji kontinentalnih sodniških komisij, ki

nato novosti prenesejo na svoje članice. Izbor in ocenjevanje sodnikov za olimpijske igre in svetovna prvenstva je posebna naloga komisije. Ocenjevanje in rangiranje najboljših sodnikov jih pravzaprav pripelje do najvišjega zastavljenega cilja, ki ga ima lahko sodnik, to

pa je sojenje na svetovnem prvenstvu in na olimpijskih igrah. Cilj sodniške komisije je tudi izdelava borbenih pravil, ki omogočajo aktiven in vznemirljiv ter zanimiv judo.

Prizadevanje komisije je usmerjeno tudi k poenostavitvi pravil in povečanju razumevanja pravil pri gledalcih, ki se z judom ne ukvarjajo, kot tudi za televizijo in druge medije. Posledično gre

razvoj pravil in vloge sodnikov v smer zmanjšanja gest in poenostavitve pravil. Sodniška komisija tudi upa na boljše sodelovanje s trenerji, uradnim osebami in drugimi, ki se dejavno ukvarjajo z organizacijo tekmovanj, pripravo tekmovalcev.

Želja članov komisije je pridobiti čim več judoistov, ki so sklenili tekmovalno kariero, v svoje vrste. Pomembno je tudi, da ima vsaka država mednarodnega sodnika in da spodbuja mlajše judoiste, da si prizadevajo za sojenje na mednarodnem nivoju.

Sodniška pravila mednarodne judo federacije so se od petdesetih let zelo spremenila. Število članic Mednarodne judo federacije se je izredno povečalo, kar je prineslo tudi spremembe v pravilih. Prizadevanja komisije pa gredo tudi v smer povečanja dinamičnosti juda, preprečevanja negativnega in obrambnega juda. Za neaktivnost tekmovalec dobi kazen po nekaj sekundah, kar preprečuje dolgočasno podobo juda in nezanimivost za gledalce. Varnost tekmovalcev mora biti zmeraj na prvem mestu, ne glede na spremembe pravil.

Jim Kojima, sedanjí direktor sodniške komisije pri Mednarodni judo federaciji, je nosilec mojstrskega pasu 6. dan. Je mednarodni sodnik od leta 1974, ko je opravil izpit v Santa Domingu. Sodil je na dveh olimpijskih igrah (1976 v Montrealu in 1984 v Los Angelesu) in na štirih svetovnih prvenstvih (1975 na Dunaju, 1979 v Parizu, 1980 v New Yorku in 1983 v Maastrichtu). Od leta 1985 do 1995 je bil predstavnik Panameriške judo federacije pri Mednarodni judo federaciji. Leta 1995 je bil izvoljen za direktorja sodniške komisije pri Mednarodni judo federaciji.

Judoistična kultura

Judoistične veščine in spretnosti se ne razvijejo čez noč, ampak vadba juda terja več let težkega in predanega dela, da bi posameznik postal več judoističnih veščin. Veliko kontinentalnih, svetovnih in olimpijskih prvakov dejansko preživi deset do dvajset let na tatamiju. Judo začnejo največkrat trenirati kot otroci, tekmovalne kariere pa zaključujejo v poznih dvajsetih in zgodnjih tridesetih letih življenja. Veliko judoistov preživi svoje življenje na tatamiju, nekateri vztrajajo na tatamiju še vrsto let po zaključku svoje športne kariere in se ukvarjajo s podmladkom in prenašajo svoje znanje in izkušnje na mlajše judoiste. Tako za vrhunske judoiste kot za rekreativce velja judoistična kultura, ki se kaže v ornamentih-posebnih znakih, ritualih, obnašanju, ponosu in etiki. Ker ima judo svojo kulturo ni le izredno popularen šport, ampak je tudi sistem za izobraževanje in razvoj etike. Pomembno je, da se judoisti naučijo in upoštevajo judoistična pravila, navade in običaje ter spoštljivega in lepega vedenja kot tudi želenih športnih veščin in spretnosti.



Zen

Prostor za vadbo - dojo

Prostor, v katerem se vadi judo imenujemo dojo, kar po japonsko pomeni kraj, kjer se učimo (prave) poti, kjer se učimo nežne (mehke) poti, torej juda. Tradicionalni dojo je prekrit z blazinami, ki jih imenujemo tatami. Blazine so običajno pravokotne oblike, velikosti dva krat en meter ali en krat en meter, izdelane iz bambusove slame. Dandanes prevladujejo blazine, izdelane iz umetnih mas, ki so obstojnejše in prožnejše. V takšnem prostoru je tudi mesto za fotografije, priznanja, kaligrafsko napisane reke, slike trenerjev, uspešnih tekmovalcev, ipd.

Velikosti prostorov za vadbo so različne. Najmanjše so le za dva do tri pare vadečih, večje pa za vadbo sto ali več judoistov. K prostoru za vadbo spada tudi prostor za preoblačenje, za osebno higieno (toaletni prostori in kopalnica). Zaželeno je imeti tudi prostor za vadbo moči, dviganje uteži, plezanje po vrvi, idr.

Prostor za vadbo mora bit zmeraj čist. Tatami je treba redno čistiti kot tudi druge dele prostora za vadbo juda. Ker se judo vadi z bosimi nogami, je pomembno vzdrževati čistočo na vseh površinah v dojo. Skrb za čistočo v prostoru za vadbo krepi tudi vrednote čistosti in skrbi za čisto in zdravo telo.

Prostor za vadbo ni le mesto, kjer se učimo judoističnih tehnik, ampak je mesto, kjer se učimo juda kot celote - učimo se tudi samoobvladovanja, spoštovanja partnerjev, starejših, nadrejenih in manj usposobljenih. Pozdrav oz. priklon ima poseben pomen. Priklonimo se, ko stopimo v dojo ali ga zapustimo, priklonimo se tudi, da pokažemo svoje spoštovanje do drugih in hvaležnost za učenje in nabiranje izkušenj. Dojo ali prostor za vadbo juda je treba spoštovati, mu pripisovati svetost in ga z ustreznim odnosom častiti.



Judo



Napis v judu klubu v Lucernu, Švica

Pravila vedenja, olikanost in etika



Pri vadbi juda obstaja veliko pravil, ki se nanašajo na vedenje judoistov, njihovo obnašanje in spoštovanje etike. Judoisti se učijo pomembnih vrednot, spoštovanja do učitelja (sensei), svojih partnerjev, tako starejših kot mlajših, uradnih oseb na tekmovanjih in sodnikov, staršev in prijateljev vadečih in seveda na koncu tudi spoštovanja samega sebe. Vsak dojo ima svoja pravila, zaželeno in nezaželene oblike vedenja. Judoisti se naučijo biti pozorni in si razvijejo močno delovno etiko,

ki jih spremlja celo življenje. Učijo se tudi skromnosti in poštenosti. Učijo se sprejemanja vrednot kot so iskrenost, pogum, in predanost, ki se utrjujejo z vadbo napada in obrambe. Arogantnost je prepovedana, judoisti pa se učijo premagati napore in postati vztrajni pri telesno in psihično zahtevni vadbi, ki jim pomaga razviti čustveno samokontrolo in izredno prizadevnost. Priklon na treningu je znak spoštovanja do trenerja in drugih vadečih. Na kratko, judoisti se učijo veliko tega, kar je v družbi zaželeno in sprejeto kot spoštovanja vredno. Torej se učijo biti dobri in spoštovani ljudje.



Pravila JU-JITSU kluba Francije, kjer poudarjajo etiko in lepo vedenje

Etični kodeks
francoskih judoistov:
Vljudnost
Pogum
Iskrenost
Samoobvladovanje
Čast
Skromnost
Prijateljstvo
Spoštovanje



Rituali - prikloni

Med vsemi judoističnimi rituali je najbolj prepoznaven priklon. V judu ima priklon pomen spoštovanja. Judoisti pozdravijo ob vstopu v dojo, prav tako tudi, ko ga zapuščajo. Ob začetku in koncu vsake vadbe se v vrsti priklonijo učitelju/trenerju v znak zahvale za naučene nove tehnike in pridobivanje novih izkušenj. Ponekod, kjer imajo v dojo posebno mesto, ki je namenjeno slikam tekmovalcev, predhodnih trenerjev, Jigora Kana in japonskih rekov, vsi skupaj z učiteljem pozdravijo na koncu vadbe. Med vadbo judoisti pozdravijo drug drugega pred začetkom vadbe tehnike v parih, pred in po randoriiju. Na tekmovanjih se tekmovalci priklonijo drug drugemu pred in po borbi in s tem izkazujejo spoštovanje in vljudnost do nasprotnika kot tudi do juda kot borilnega športa, ki temelji na "fair playu" in na medsebojnem spoštovanju med vsemi, ki se ukvarjajo s tem športom.

Priklon je tudi položaj, s katerim se izkazuje ponižnost, hvaležnost in spoštovanje. Med vadbo juda se judoisti priklonijo drug drugemu na tisoče krat. Po nekaj letih postane priklon sestavni del posameznikovega načina življenja, pogleda na druge in na sebe. Vrline, ki jih pridobivajo z vadbo juda in izkazovanjem spoštovanja drug drugemu vplivajo na to, da jih velika večina postane občudovanja vrednih ljudi.

Pozdrav/priklon sodnikov



Kimono - judogi

Judoisti uporabljajo za vadbo juda oblačilo, ki ga imenujemo judogi. Izdelano je iz močnega bombaža in sestoji iz hlač, suknjiča in pasu. V

V začetku je bilo težko dobiti obleko za judo. Zaradi tega so bile na posodo v judo klubih. George Kerr (9.dan) v svoji knjigi o judu govori o tovrstnih problemih v Veliki Britaniji: "Danes je nekaj povsem normalnega, da judoist kupi kimono. V mojih časih je to bil bistveno večji problem, saj mi je mama sešila kimono iz platnene spalne vreče."



začetku juda so Kanovi učenci uporabljali tradicionalne japonske obleke, šele kasneje so začeli uporabljati judogi, ki je bil sestavljen iz hlač, zelo dolgega suknjiča in pasu. Z razvojem pravil juda pa se je spreminjal tudi judogi. Prava določajo velikost hlač, velikost suknjiča, debelino reverja in dolžino rokavov kot tudi trdnost materiala, iz katerega je izdelan suknjič. Več kot sto let je bil v rabi le beli judogi, dandanes pa se pojavljajo tudi druge barve. Pred kratkim je Mednarodna judo federacija sprejela pravilo o uporabi modrega kimona

na tekmovanjih, da bi lahko lažje razlikovali med tekmovalcema. Kažejo pa se tudi druge spremembe glede barv kimona, saj nekatere ekipe na ekipnih tekmovanjih v ekshibicijske namene uporabljajo tudi kimona drugih barv, nekateri pa tudi kimona, ki so poslikana z različnimi motivi. Z rastjo juda je mogoče pričakovati še nove spremembe judogija.



Španska reklama za posamično uporabo oblek za judo. To naj bi bilo bolj higiensko in zato manj drago za športnika.



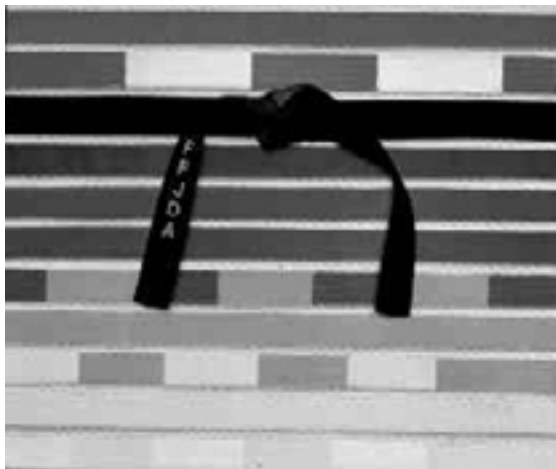
Kanovo kimono iz časa, ko je vadil ju-jitsu v šoli Tenjin Yo.

Sistem pasov

Pomemben vidik juda po svetu je sistem pasov ali sistem rangiranja judoistov. Sistem pasov je način, s katerim organizacije, zveze priznavajo posameznikom njihovo znanje juda in njihov prispevek k razvoju juda kot športa in discipline. Podeljevanje različnih stopenj pasov pomeni za posameznika poseben dogodek, ki se odraža na vseh področjih njegovega življenja. Napredovanje po pasovih pomeni tudi motivacijski dejavnik, večjo pripravljenost judoistov za prizadevanje na vsakodnevni vadbi v dojo, prispevek pri organizaciji judoističnih tekmovanj ipd. Barva pasu simbolizira posameznikovo znanje in izkušnje v judo športu.

V judu poznamo dve vrsti pasov. Govorimo o šolskih ali kyu pasovih in o mojstrskih ali dan pasovih. Doseganje dan stopnje pasu se navzven običajno vidi tako, da posameznik nosi črn pas. Nosilci visokih mojstrskih pasov, od stopnje 6. dan do 8. dan, lahko nosijo črne pasove ali rdeče-bele pasove. Nosilci najvišjih pasov 9. in 10. dan pa lahko nosijo črne ali rdeče pasove.

Šolski pasovi so razvrščeni na več načinov. Originalni japonski sistem je vseboval šest šolskih ali kyu pasov. Danes ima vsaka država svoj sistem pasov in svoja merila za napredovanje. Nekatere države več druge manj šolskih pasov, razlikujejo pa se tudi po različnih barvah pasov za otroke in odrasle. Edini skupni imenovalec za vse države je ta, da začetniki nosijo pas bele barve. Poimenovanje kyu pasov ali šolskih pasov se začne obratno, torej posameznik najprej opravlja izpit za šesti kyu, katerega sledijo peti, četrti, tretji, drugi in prvi kyu. Pri mojstrskih dan pasovih je obratno, najprej je prvi dan, zadnji oziroma najvišji pas pa je deseti dan.



Kodokan sistem pasov

6. kyu	beli pas
5. kyu	rumeni pas
4. kyu	oranžni pas
3. kyu	zeleni pas
2. kyu	modri pas
1. kyu	vijoličasti za mlajše, rjavi pas za starejše
1.- 5. dan	črni pas
6. - 8. dan	črni ali rdeče-beli pas
9. - 10. dan	črni ali rdeči pas

V rabi je več sistemov delitve šolskih pasov v judu (kyu pasovi). Slika prikazuje francoski pasovni sistem.

Kljub številnim razlikam v merilih za podeljevanje pasov, pa je med članicami Mednarodne judo federacije enotno stališče, da je najpomembnejši prehod med šolskim pasom 1. kyu in mojstrskim pasom 1. dan. Judoist mora dokazati izredno kakovost in napredek na višjo raven znanja in razumevanja juda. Podelitev mojstrskega pasu 1. dan še ne pomeni, da judoist popolnoma obvlada judo. To je pravzaprav trenutek, ko se pravo učenje juda šele prične. Judoist napreduje pri razumevanju tehnik in razvija specialno, svojo priljubljeno tehniko ali tokui waza. To je tudi obdobje, ko judoist dozori, ponotranji nekatere vrednote, etiko in sistem juda. Medtem ko nepoznavalci juda menijo, da je nekdo, ki je osvojil mojstrski pas 1. dan oseba, ki popolnoma obvlada judo, je resnica popolnoma drugačna. To je šele začetek učenja resničnega juda.

武士道

Bushido



**Budokwai, London,
najstarejši judo klub v Evropi.**

Vir: Richard Bowen

Vadba juda

V prostoru za vadbo juda (dojo)

Povsod po svetu se začetek vadbe prične s postavitvijo v vrsto glede na stopnjo pasu. Judoisti so obrnjeni proti sredini tatamija, kjer stoji eden ali več učiteljev. Vadbo pričnejo in končajo s pozdravom stoje ali kleče. Po uvodnem pozdravu sledi ogrevanje, zatem pa vadba tehnike.

Načrtovanje vadbe, zaporedje vaj in število ponavljanj tehnik se zelo razlikujejo. Obstajajo tudi velike regionalne razlike v načinu treniranja juda med azijsko, panameriško in evropsko šolo juda, za katere so značilni tudi različni slogi. Začetniki običajno porabijo več časa za vadbo tehnike padanja, ukemi waze. Učijo se tudi nekaj tehnik osae waza in temeljnih tehnik nage waza. Nekoliko bolj izkušeni judoisti nadaljujejo z učenjem nage waza in katame waza. Pričnejo tudi z vadbo vstopov - uchi komi ali ponavljanja tehnike v predpisanem zaporedju, kar pomaga judoistu usvojiti določeno tehniko ter doseči raven avtomatizacije gibanja. Z uchi komijem se judoist nauči hitrega, pravičnega in elegantnega izvajanja tehnike. V velikem številu prostorov za vadbo juda (dojo) po svetu judoisti naredijo sto ali več uchi komijev na treningu. Judoisti izvajajo tudi nage komi ali ponavljajoče se hitro izvajanje metov, s čemer enkrat izvaja eden, drugič pa drugi judoist. S tem judoisti izboljšujejo svojo tehniko in razvija sposobnost hitrejšega reagiranja.



**Trening
v Budokwaiu leta
1954,
Stojijo Taio Ono,
Teizo Kawamura,
Chikashi Nakanishi.
Na tleh Warwick
Stevens, ki drži
Richarda Bowena v
končnem prijemu
ushiro kesa gatame.**

Vir: Richard Bowen.

Randori

Najbolj pomemben način treninga se imenuje randori. Randori dobesedno pomeni "ujeti kaos" in je pravzaprav vrsta vadbe v judu. Med



Vadba randorija v Kodokanu.

Vir: Kodokan inštitut

randorijem judoist prime nasprotnika, se giblje po blazini, napada in se brani pred napadom z uporabo različnih tehnik nage waza, ki se jih je naučil med vadbo. Cilj randorija je vreči nasprotnika, ne da bi pri tem nasprotniku uspelo uspešno izvesti tehniko meta. Če te nasprotnik kljub temu vrže na blazino, je treba izvesti ustrezno tehniko padanja, takoj vstati in nadaljevati borbo. Judoisti vadijo z več različnimi partnerji, da bi se naučili prilagoditi slog borbe, porazdelitev moči in hitro izvajati ustrezne in učinkovite tehnike. Randori je najbolj vznemirljiv, zanimiv, spodbuden, v premagovanje ovir usmerjen in dinamičen del vadbe juda, saj tekmovalac z njim utrjuje borbeno in osebno tehniko - tokui-waza.

Nekoliko bolj in zelo izkušeni judoisti se učijo tudi tehnik shime waza in kansetsu waza. Vadijo tudi ne waza randori, ki je dejansko vadba v parterju, kjer si oba partnerja prizadevata izvesti tehnike osae waza, shime waza ali kansetsu waza. Randori je mogoče vaditi tudi tako, da se enkrat eden, drugič drugi, branita ali vadita napad.

Za vsakega učitelja juda in tudi za vsak klub je značilen drugačen pristop k vadbi juda. Razlike se pojavljajo predvsem glede na to, katerim tehnikam dajejo več poudarka, ali se bolj usmerjajo v vadbo tehnik metov (nage waza) ali parternih tehnik (ne waza), ali izvajajo več randorija kot uchi komija idr. Te razlike delajo judo zanimiv in dinamičen šport. Dinamičnost, zanimivost in raznolikost pa so tiste lastnosti, ki delajo judo tako popularen šport po celem svetu.

Kata

Kata je tradicionalna oblika vadbe tehnik v naprej določenem zaporedju. Gre za ritual in natančno določitev gibanja ter izvajanja tehnik juda. V judu obstaja sedem formalnih kat in vsako tehniko v vsaki kati je treba vaditi na poseben način. Dve kati, nage no kata in katame no kata prikazujeta veliko temeljnih načel juda, predvsem tehnik metov in parternih tehnik, ki jih judoisti vadijo še dandanes. Ti dve kati sta znani tudi kot randori no kati, ali borbeni kati zaradi uporabnosti

tehnik metov in parternih tehnik v randoriju in v tekmovalnem judu. Druge kate vsebujejo tehnike, ki niso del vsakdanje vadbe juda. Kime no kata na primer vsebuje tehnike udarjanja z roko in z nogo ter tehnike, ki se izvajajo z orožjem (dolgi in kratki meč). Podobno koshiki no kata, bojevniška kata, kjer se izvajajo napadi in obrambe, prikazuje različne tehnike, izvajalec pa nosi poseben oklep.

Vrhunski tekmovalci ne namenijo veliko svojega časa vadbi kate, ampak vadijo predvsem tehniko in večino časa vadbe namenijo randoriju, ki je simulacija pravega tekmovalja. Dobro znanje kat, ponavadi nage no kate, je zahteva večine nacionalnih judo federacij po svetu za podelitev mojstrskega pasu 1. dan. Druge kate, posebej še katame no kata, ju no kata in kime no kata so kate za višje mojstrske pasove. Vse kate zahtevajo dolgotrajno in vztrajno učenje, ki poteka še dolgo potem, ko je nekdo prenehal biti aktiven tekmovalac, kar pomeni, da je judo primeren tudi za ljudi vseh starosti in obeh spolov, saj pri izvajanju kat ni poudarek izključno na telesni moči, ampak na zbranosti, modrosti, poznavanju načel in usmerjenosti misli.



Mifune in Shirai izvajata itsutsu no kata.

Vir: Kodokan inštitut

Jigoro Kano izvaja nage no kato.

Vir: Kodokan inštitut

Izven doja

Judoisti se z judom dnevno ukvarjajo v doju, poleg tega pa se veliko dejavnosti dogaja izven doja, prostora za vadbo juda ali telovadnice. To so priložnosti, ko judoisti napredujejo in dopolnjujejo svojo vsakdanjo vadbo. Tako se judoist lahko znajde v vlogi tekmovalca, uradne osebe ali prostovoljca, ki pomaga pri organizaciji tekmovanja v judu in s tem prispeva k razvoju judoistične skupnosti. Seveda pa tekmovanja niso edina oblika srečanj in druženj izven klubskih prostorov. Judoisti se družijo tudi ob različnih praznovanjih, na različnih seminarjih, izpitih za pasove, judo šolah, pripravah ipd.

Tekmovanja

V številnih delih sveta organizirajo trening tekmovanja za več klubov, ki so namenjeni nabiranju tekmovalnih izkušenj in spoznavanju različnih nasprotnikov. Namen takšnih tekmovanj (shiai) ni usmerjen k ukvarjanju samo s perspektivnimi tekmovalci, ampak je namenjen predvsem razvoju ravni juda pri večini vadečih. Pravila na takšnih tekmovanjih so prilagojena stopnji, znanju in starosti judoistov, saj si na tak način pridobivajo izkušnje, preizkusijo svoje znanje in primerjajo svoj napredek z drugimi. Znan je rek: "Eno tekmovanje je kot šest mesecev treninga."



Nagrade za vse

Vsaka država na svetu ima svoja nacionalna prvenstva, kot so člansko prvenstvo, mladinsko prvenstvo, srednješolsko prvenstvo in podobno. Nekatere države imajo tudi regionalna ali pokrajinska tekmovanja.

Tekmovanja ne nudijo možnosti napredovanja le za tekmovalce, ampak tudi za uradne osebe na tekmovanju, merilce časa, vodje žirije in druge, ki pomagajo pri organizaciji in vodenju tekmovanja. Starejši judoisti neredko pomagajo kot sodniki in uradne osebe na tekmovanjih. Vsaka zadolžitev na judoističnem tekmovanju zahteva določeno stopnjo znanja, predanost in odrekanje, zato predstavlja možnost in priložnost za napredovanje in osebno rast sodelujočih judoistov.

Druge dejavnosti

Vsak dojo je enkrat in predstavlja določeno skupnost judoistov. Odnosi in medosebne interakcije v doju ponavadi presegajo le golo sodelovanje na tekmovanjih in tekmovalne ambicije posameznikov. V marsikaterem judo klubu dejavnosti presegajo le vadbo v doju, ampak se judoisti družijo še na skupnih piknikih, ekskurzijah, na izmenjavah članov z drugimi klubi in podobno. Regionalne in nacionalne zveze organizirajo tudi tečaje, seminarje in judo šole, posvete za trenerje, sodnike in druge. Poleg tega organizirajo tudi druge aktivnosti, katerih se udeležujejo judoisti iz različnih klubov, pri čemer skupaj vadijo, delajo in se zabavajo.

Vezi med judoisti so neprecenljive vrednosti in ponavadi trajajo celo življenje. Judoisti na tatamiju predano in trdo delajo, si prizadevajo za čim večji napredek. To jih spremlja tudi izven doja, saj preživijo veliko časa skupaj drug z drugim. Judo združuje ljudi iz vsega sveta, odpravlja kulturne, verske, etnične, spolne in druge ovire, ki pogosto preprečujejo ljudem ustvariti pomembne odnose in vezi. Judoistična tekmovanja, pa naj bodo lokalna ali mednarodna, krepijo stara prijateljstva in ustvarjajo nova prijateljstva med judoisti in privrženci tega športa. Svet izven doja je svet čudovitih možnosti in bogatitve izkušenj vseh judoistov, ne glede na to ali je to začetnik ali vrhunski judoist. Spoštovanje in ugled, prijateljstvo in predanost so vrednote, ki jih gojijo v vseh judo klubih, zato je judo šport in način življenja brez primere.

Trening za tekmovanje in splošna rekreativna vadba

Judo trening vrhunskih judoistov se pomembno razlikuje od vadbe juda začetnikov ali splošne rekreativne vadbe juda. Treningih, ki so namenjeni tekmovalcem, ponavadi trajajo dalj časa in so bolj intenzivni. Trening vsebuje zelo dosleden režim vadbe in tekmovalnost judoistov med vadbo je lahko takšna, da dosega skrajne meje posameznikove telesne in psihične sposobnosti. V takšnem treningu prevladuje randori visoke intenzitete, kjer se tekmovalci borijo stoje in v parterju,

Praznovanje rojstnega dne na tatamiju, San Francisco, ZDA.



Prodaja lososov v judo klubu na Aljaski.



François Besson,
športni direktor
Mednarodne
judo federacije

François Besson, "Duh juda s poudarjanjem vzajemnega prijateljstva prispeva k razsvetljevanju sveta."

Od začetka vadbe juda mi je judo pomenil posebno strast, ki je z leti narasčala. Po srednji šoli in nekaj letih študija na univerzi sem postal član nacionalnega moštva. Odšel sem na Japonsko na Meiji univerzo in v Kodokan, da bi izboljšal svoj judo. Poleg tega sem treniral še na nekaj drugih univerzah po

Japonski kot sta Tenri, Nishidai, poleg tega pa sem se udeležil številnih judo šol in priprav. Tam sem preživel skoraj dve nepozabni leti. Imel sem možnost srečati izjemne ljudi kot so profesor Hamano, profesor Matsumoto in profesor Kami-

naga in še številne druge. Vsi ti so mi krepili mojo strast do juda. Moje bivanje na Japonskem mi je tudi omogočilo boljše spoznanje japonske kulture. Vsak dan se bolj zavedam tega, da sem izkusil takšno veliko izkušnjo.

Poleg tega pa sem imel v življenju tudi srečo glede zaposlitve, saj sem zaposlen na francoskem ministrstvu za šport, kjer so mi omogočili vsakdanji stik z judom, poleg tega pa sem tudi dejavni član Mednarodne judo federacije. Zame je obveznost in čast, da lahko služim judu. Judo

zame ni le olimpijski šport, ampak je tudi vzgojni šport in še kaj več. Judo je življenjska šola in tudi način življenja. Judo moramo ohraniti in zagotavljati njegovo integriteto, njegovo posebno in pravo tradicijo, ne le po tehnični plati, ampak tudi v etičnem smislu. Na tehničnem področju naj prevladuje kakovost, zmage z iponom je treba spodbujati samo, če so izvedene čiste in za tekmovalce varne tehnike. Na etičnem področju je treba nadaljevati s predstavljanjem "duha juda" in razlagati, v čem je judo boljši od drugih športov. Duh juda namreč s poudarjanjem vzajemnega prijateljstva prispeva k razsvetljevanju sveta.

Cilj športne komisije pri Mednarodni judo federaciji je:

- izboljšati popularnost in privlačnost juda za gledalce, sponzorje in mladino
- preučevati in razvijati metode za razumljiva pravila, ki jih bo lahko razumel vsak gledalec in da bo judo postal bolj dinamičen šport
- spodbujati razvoj in udeležbo mlajših judoistov v tem športu z različnimi kampanjami in predstavitvijo razvojnih programov za mlade
- vzdrževati tradicije in predstavljati duh juda pri učenju juda kot metodo za vadbo telesa kot tudi duha in pozitivno vplivati na mlajše generacije



F. Besson z Dango Loumom (Senegal) in J-M. Oudine

Športna komisija pri Mednarodni judo federaciji je sestavljena iz predstavnikov vsake kontinentalne federacije, vodi pa jo športni direktor. Glavne naloge komisije so:

- pripraviti koledar za nekaj let oz. eno olimpijsko obdobje
- preučevati vprašanja glede športnih vidikov juda
- je odgovorna za zdravstvene vidika juda in tudi sodeluje z zdravniškim direktorjem Mednarodnega olimpijskega komiteja glede vprašanj, ki so nanašajo na protidopinško kontrolo in sodeluje z odgovorno osebo za zdravstvene zadeve pri mednarodni judo federaciji
- organizira tečaje, seminarje in predstavitve ter izobraževalna srečanja na kontinentalni in svetovni ravni, da vzdržuje stalnost in trdnost upoštevanja pravil
- po potrebi dopolnjuje športna in organizacijska pravila.

Športni direktor je odgovoren za športno dejavnost in razvoj znotraj Mednarodne judo federacije. Vodi in izvaja različne dejavnosti mednarodne judo federacije in izvaja koordinacijo na področju protidopinške kontrole. Je tudi odgovoren za obravnavo predlogov za razvoj in spreminjanje pravil in predpisov, ki urejajo športna tekmovanja kot tudi za izboljšanje tekmovalnih sistemov.

Misija športnega direktorja mednarodne judo federacije ni le nadzirati športne prireditve, ampak tudi nadzorovati izvajanje

športnih predpisov in sklepov kongresa ter odločitev izvršilnega odbora Mednarodne judo federacije. Direktor svetuje in nadzira priprave za olimpijske igre, svetovna prvenstva in druga tekmovanja. Pri tem pa mu pomagajo člani izvršnega odbora, člani drugih komisij, posebej pa člani športne komisije.

François Besson je bil rojen 4. julija 1946 na jugozahodu Francije. Najprej se je ukvarjal z rugbyjem in jadranjem. Z judom se je začel ukvarjati leta 1961. Leta 1965 je osvojil črni pas in je trenutno nosilec mojstrskega pasu 6. dan. Bil je član francoske reprezentance v obdobju med 1967 in 1974. Večkrat je bil nacionalni prvak, osvojil pa je tudi veliko medalj na mednarodnih tekmovanjih in sodeloval na svetovnih prvenstvih leta 1971 in 1973.

Prejel je državno priznanje Vitez za zasluge za narod. Je visoki uradnik francoskega ministrstva za šport, diplomiral je na nacionalnem športnem inštitutu v Parizu. Od leta 1981 dalje je bil namestnik tehničnega direktorja francoske judo federacije. Zadolžen je bil za izobraževalni oddelek, kasneje za trenajažne centre za vrhunske tekmovalce, poleg tega je bil tudi koordinator za tehnične zadeve. Od leta 1987 do 1995 je bil športni direktor pri Evropski judo uniji in od leta 1991 dalje športni direktor pri Mednarodni judo federaciji. Bil je tehnični delegat na olimpijskih igrah v Barceloni leta 1992, v Atlanti leta 1996 in v Sydneyu leta 2000.

F. Besson proti M. Shinomakiju na svetovnem prvenstvu leta 1973 v Lozani, Švica.



trening pa lahko traja od dveh do treh, ponekod pa celo štiri ure na dan.

Judo tekmovanje na najvišji ravni zahteva ne le odlično tehnično znanje tekmovalcev, ampak tudi atletske sposobnosti. Vrhunski judoisti in judoistke potrebujejo veliko vzdržljivosti in moči. Na mnogih prvenstvih morajo zmagovalci premagati pet, šest ali celo sedem nasprotnikov v enem dnevu, kar pomeni, da mnogi od njih na koncu tekmovanja posegajo na področje meja svojih sposobnosti in zmogljivosti. Borbe zahtevajo vzdržljivost in telesno pripravljenost, ki omogoča tekmovalcu, da vzdrži izjemne napore.

Zato resni trening tekmovalcev vsebuje tudi dodaten trening za povečanje splošne telesne pripravljenosti in trening z utežmi za povečanje telesne moči. Na primer, člani reprezentance se udeležujejo kondicijskih priprav, kjer prevladuje tek, da bi si izboljšali telesno vzdržljivost. Mnogi izvajajo tudi težko-atletske programe dviganja uteži, s čemer povečujejo svojo fizično moč. Temu sledi še vadba juda, pogosto dvakrat na dan, en trening za vadbo tehnike in drugi za vadbo randorija ali prosto vadbo. Vrhunski judoisti vabijo nekajkrat na dan, zato ni presenetljivo, da so vrhunski judoisti med najbolj mogočnimi in telesno pripravljenimi športniki na sploh. Režim treninga mora biti ustrezen in dovolj intenziven, da bi tekmovalec lahko vzdržal napore in pritiske v športni areni.

Tako intenziven in težek trening pa je značilen za manjšino, elito judoistov med milijoni judoistov po svetu. Z veliko večino je značilna vadba juda v doju od dvakrat do štirikrat na teden, kar zadostuje za ohranjanje splošne telesne pripravljenosti in znanja tehnike. Judoisti,

Judoisti iz Maputa, Mozambik, na poti v Bejo, Portugalska.



ki ne tekmujejo, ne potrebujejo takšne moči in vzdržljivosti, zato je tudi trening zanje bistveno drugačen kot trening vrhunskih tekmovalcev. Veliko judoistov, ki redno vadi judo, ne tekmuje, ampak na drugačne načine prispeva k razvoju juda in skupnosti, v kateri živijo in delajo. Čeprav je tekmovalni judo pomemben element, pa je rekreativna vadba juda večine judoistov prav tako pomembna, saj je namen judo vadbe enak, ne glede na raven znanja ali tekmovalne uspehe posameznika.

Ne glede na to, ali se nekdo z judom ukvarja kot vrhunski športnik ali ne, veljata za vse judoiste temeljni načeli seiryoku zenyo (najučinkovitejša raba telesne in duševne energije) in jita kyoei (življenje v harmoniji in blagostanju z drugimi), ki ju je utemeljil Jigoro Kano pred več kot sto leti.

Judoisti, tekmovalci in netekmovalci, moški in ženske, otroci in drugi vadijo judo, da bi uresničili ti dve načeli. Učijo se prizadevno delati (vaditi), vzdrževati disciplino in uporabljati energijo, ki jo zberejo, da bi lahko sodelovali in skupaj dosegali zastavljene cilje in služili skupnosti. To je pravi in resnični namen vadbe juda in milijoni ljudi po svetu sledijo tema dvema Kanovima načeloma.

Judoisti imajo od juda korist tako v smislu razvijanja telesnih kot psihičnih sposobnosti. Napredek na telesnem področju se kaže v povečanju telesne moči, boljši telesni pripravljenosti in znanju določenih tehnik, ki lahko služijo za samoobrambo. Psihično ali duševno pa judoisti napredujejo tako, da ponotranjijo določene vrednote, etiko, kar jim omogoča bolj kakovostno živeti, delati in prispevati k boljši družbi.

Športni in vzgojni pomen juda se je razvil iz borilnega sistema, ki je nastal pred več kot sto leti na Japonskem. Mnoga temeljna načela, tehnike in cilji juda so se ohranili še do danes kljub razvoju in spreminjajočim se družbenim razmeram ter internacionalizaciji juda.



Brian Olson na treningu v olimpijskem centru v Kolorado Springsu, ZDA.



Sodobne veščine so se pojavile leta 1886 z modernizacijo Japonske, njihove korenine so bile močno utrjene v zgodovini. Naj navedemo nekaj primerov veščin in njihovih opredelitev. Bujutsu (bu, bushi, vojaška, ju-jitsu umetnost) veščina je vsebovala jutsu obliko, podobno kot sorodne veščine kenjutsu, ninjutsu, ipd. Jitsu je generičen pojem za vse borilne veščine, pri kateri je vojščak minimalno oborožen. Budo (do, razsvetljenstvo, pot, način) pa se uporablja kot pripona borilnih veščin kot do kendo, judo, karatedo, aikido, kar pomeni veščine za uporabo na bojišču. Jitsu veščine so se začele razvijati od desetega stoletja dalje in predstavljajo japonske klasične vojaške veščine. Budo ni vseboval vojaškega bojevanja, čeprav se je razvil iz jitsu veščin v sredini osemnajstega stoletja.

柔術

Ju-jitsu

Podoba japonskega vojščaka prevladuje skozi celotno zgodovino borilnih veščin. Samuraj je igral pomembno vlogo v japonski družbi. Samuraji so prikazani na dva, protislovna načina, enkrat kot nasilni prostaški pokvarjenci, drugič pa kot popolnoma predani, nepristranski in nesebični borci, ki jih je mogoče le častiti in občudovati. Samuraj je osrednja oseba v zgodovini borilnih (vojaških) veščin na Japonskem. Slučaj je nanesel, da je vpliv samurajev in njihov status vplival na nadaljnji razvoj borilnih veščin.



Jigoro Kano in začetek judoističnega gibanja

Za zgodovino juda je značilen preobrat iz borilne (vojaške) veščine v moderen šport. Zgodovina govori o tem, kako je mož po imenu Jigoro Kano posvetil svoje življenje izobraževanju otrok in mladine na Japonskem, ob tem, da se je znašel v precepu tradicije in razvoja borilnih veščin v športni sistem. Pri tem je bil izredno zavzet in prizadeven, o čemer priča sedanji razmah juda po svetu.

Jigoro Kano je v razvoj juda vgradil svojo osebnost, saj je v začetku svojih prizadevanj pokazal izredno zagnanost in neomajnost ter trdnost ob nasprotovanju zagovornikov tradicionalnih borilnih veščin tedanjega časa.



Jigoro Kano v svojih tridesetih.

Vir: Kodokan inštitut

Jigoro Kano se je rodil 28. oktobra 1860 v majhni vasi Mikage, znano kot Vzhodna Nada, ki je sedaj del mesta Kobe. Njegova rojstna vas je bila znana po destilarni sakeja, njegovi starši so bili bogati izdelovalci te žgane pijače. Še danes je znamka sakeja Kiku Masamune, ki ga je izdelovala njegova družina, zelo znana. Kano je mlad zapustil vas in se odpravil v šolo. Močno je padel pod vpliv zahodne miselnosti, ki ji je dodal vzhodnjaško filozofijo in znanje. Njegov stari oče je bil znan pesnik in učenjak, ki je živel in delal na Kitajskem. Okoli leta 1860 je Kanov oče delal kot shogunov uslužbenec. Bil je izreden organizator z razvitim občutkom za odgovornost, kar ga je odlikovalo pri modernizaciji Japonske, saj je odprl pristanišče Hyogo in s tem odprl pot za mednarodno trgovanje. Vladarju je predlagal nakup na zahodu izdelanih ladij, kar je ta tudi sprejel. Mladega Kana, ki je sledil očetovemu zgledu, sta odlikovala občutek za poslovnost in izredna iznajdljivost.

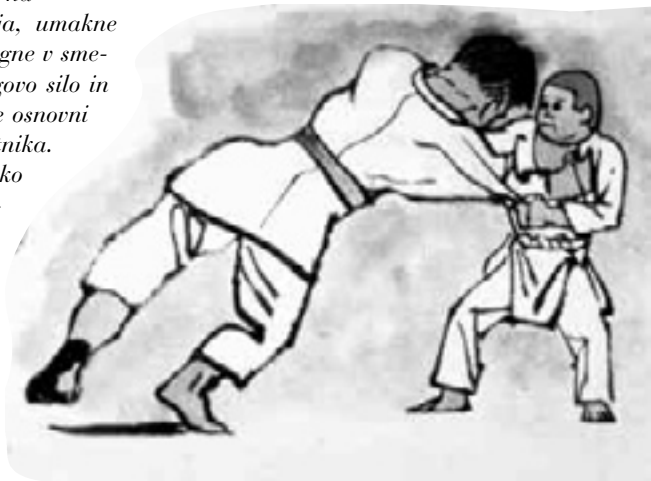
Leta 1870 je umrla njegova mati. Po materini smrti se je oče odločil, da se bo odselil v Tokio. To je bil čas velikih kulturnih in družbenih sprememb, v katerih se je Kano izredno dobro znašel. Hodil je v konfucijansko šolo, kjer se je učil filozofije. Istočasno se je na šoli Mitsukuri Shuhei učil tudi angleškega jezika. Kot odličen študent in

vplivna osebnost, je sodeloval pri reformi japonskega šolstva. Kano je bil odličen matematik, izredno pa je bil talentiran za učenje tujih jezikov. Znano je, da je večino del napisal v obeh jezikih, v japonščini in v angleščini.

Jigoro Kano ni bil močne postave, bil je suh mladenič, ki mu ne bi pripisali velike fizične moči, imel pa je močan značaj. Bil je nadarjen za različne športe, saj je vadil skupaj z večjimi in močnejšimi fanti. Ko je bil star 14 let, je začel šolanje na jezikovni šoli, čeprav je starost za začetek šolanja na takšni šoli bila predpisana z zakonom in je znašala 15 let. Bil je tudi eden izmed prvih Japoncev, ki so igrali baseball. Baseball so ga naučili njegovi ameriški učitelji v jezikovni šoli. Kmalu je nadaljeval šolanje na takratni imperialni univerzi Toyo Teikoku, danes znani kot Univerza v Tokiu. Ker se je srečeval predvsem z večjimi in močnejšimi vrstniki, je želel izpopolniti znanje večšine, ki omogoči šibkejšemu premagati močnejšega. V Tokiu je bilo tedaj težko najti koga, ki bi ga naučil večšine ju-jitsu. Tedanje gibanje za modernizacijo športa na Japonskem je pregnalo ju-jitsu šole in mojstri borilnih veščin so se umaknili.

Judo vam omogoča, da najučinkoviteje uporabite svojo telesno in duševno moč. Pri izvajanju tehnik je pomembno rušenje ravnotežja nasprotnika, ki se imenuje kuzushi, ki je temelj za izvajanje vseh metod. Primer za to je šibkejšega posameznika potiska zelo močan nasprotnik. Če se mu neposredno upre, je izid jasen. Če pa se šibkejši posameznik, namesto neposrednega upiranja, umakne v stran ali nasprotnika potegne v smeri potiskanja, je izrabil njegovo silo in mu porušil ravnotežje. To je osnovni pogoj za metanje nasprotnika. Ta preprost primer kaže, kako je mogoče nasprotnikovo silo uporabiti v svojo korist. To je tudi bistvo juda ali mehke poti.

Vir: What is judo, Kodokan, 1947.





Pred vhodom v tempelj Eshioi, kjer je bil ustanovljen Kodokan.

Vir: Kodokan inštitut.

Kano je želel vaditi ju-jitsu. Po nekaj mesečnem iskanju je našel mojstra Hachinosukeja Fukudo, ki je postal Kanov prvi učitelj ju-jitsa. Kanov oče ni mogel sprejeti Fukude, ker je po njegovem mnenju bil preveč nazadnjaški in tradicionalističen. Hachinosuke Fukuda je bil po Kanovem mnenju izreden učitelj. Kano se je v dveh letih vadbe naučil toliko, da je sodeloval pri demonstraciji za gostujočega ameriškega generala Ulyssesa Granta, ki je tedaj obiskal Japonsko. Kano je prevzel Fukudino šolo po njegovi smrti 1877 leta. Ju-jitsu je nadaljeval z Fukudinim učiteljem Masamotom Iso, vendar je ob študiju ju-jutsa vztrajno študiral še filozofijo, politične vede in ekonomijo.

Leta je Kano 1881 v šoli Kito pričel študirati ju-jitsu predvsem s spiritualnega zornega kota. Pri tem mu je pomagal Tsunetoshi Iikubo, ki je postal mojster in vodja šole po Isovi smrti. Iikubo, največji mojster tehnike metov, ni maral za kate, bil je zagovornik le ene kate - koshiki no kate, ki se jo izvaja z orožjem. Ta kata je bila tudi kata, ki jo je imel Kano najrajši in se je je naučil do popolnosti. Leta 1929 je Kano izvedel to kato pred japonskim cesarjem. Kitova šola ju-jitsa je za Kana predstavljala izhodišče za ustanovitev juda. Poleg tega pa Kano ni nikoli pozabil na pomembnost moralnih vrednot v borilnih veščinah. Leto 1882 je bilo zanj prelomnica. Postal je predavatelj političnih znanosti in ekonomije na zasebni šoli Gakushuuin, kjer se je šolala japonska elita. Na šoli je bil najprej učitelj, vendar je kmalu postal direktor. Kasneje je sam ustanovil zasebno šolo z imenom Kano Juku, poleg tega pa še šolo angleškega jezika.

Kano uči uki goshi
Vir: Kodokan inštitut



Število njegovih učencev se je naglo večalo, poleg učenja omenjenih predmetov, pa je Kano vodil vadbo ju-jitsa. Zgodilo se je to, da so učenci začeli zapuščati stare mojstre in se odpravili v šolo h Kanu in tam poleg študija vadili še ju-jitsu. K njemu so prihajali študenti iz cele Japonske. Zaradi povečanja števila učencev je moral večkrat zamenjati zgradbo. Tega leta se je preselil na sedanje mesto Kodokan šole. Tudi policija in vojska, predvsem mornarica, sta pričeli z organizirano vadbo Kanove veščine. Kmalu pa je bila njegova večšina opazena izven Japonske. Kano je prvič potoval v Evropo leta 1889. Tam si je ogledal športne objekte in šole v Evropi. Po vrnitvi na Japonsko se je poročil in imel osem otrok.

Kano je bil briljanten učitelj. Bil je učitelj na več šolah in direktor nekaj šol in tokijske šole za učitelje. Bil je znan kot najboljši poznavalec izobraževanja na Japonskem. Kano je bil genij, ki je videl judo v tesni zvezi z izobraževalnim sistemom, za kar si je tudi prizadeval in pri tem uspel. Izhajajoč iz ju-jitsa je razvil načela juda in opredelil temeljni cilj vadbe juda - najbolj učinkovito uporabo mentalne in fizične moči posameznika.

Zavračal je tehnike, ki so bile v nasprotju z moralnimi načeli in njegovim pojmovanjem človeškega življenja. Razmišljal je o več vidikih juda - o vedenjskih pravilih, estetiki v judu in njegovih razsežnostih, vplivu na druga področja življenja. Judo je bil že v svojem začetku zaradi Kanove miselnosti izključno šport in ne borilna (vojaška) veščina. To je bilo tudi pogojeno z njegovo naravo, saj je bil znan kot pošten in tekmovalen posameznik, ki je zmeraj spoštoval svoje tekmece.

Učenje juda je služilo odpravi sovražnosti, uličnega pretepanja, negativnih misli in jeze. Judo naj bi torej bilo izhodišče za pozitivno gledanje na svet in samobvladovanja ter prispevek k boljšemu življenju v skupnosti.

Načela juda je mogoče uporabiti v telovadnici, na delovnem mestu, v šoli, na političnem prizorišču, pravzaprav vsepovsod. Najbolj navdušujoče glede Kanovega življenja pa je, poleg ustanovitve juda seveda, prizadevanje za razširjanje juda po svetu. Leta 1919 je Kano spoznal Johna Deweya, očeta ameriškega izobraževalnega sistema, ki je bil njegov gost na Imperialni Univerzi v Tokiu. Izmenjala sta poglede na izobraževanje. Kljub različnih kulturam sta si bila edina v nekaterih filozofskih izhodiščih. Neke nedelje je Kano povabil Deweya v Kodokan, kjer mu je demonstriral uporabo pedagoških načel na blazini. Dewey je bil navdušen in dejal: "To je res umetnost." Navdušen je bil nad prepletenostjo filozofije z telesno vadbo in skladnostjo z Zen budizmom. Po Kanovi praktični predstavitvi načel in filozofije juda se je Dewey zavedel tudi duševnega pomena vadbe juda. Po njegovi oceni je duševna komponenta učenja pri judu bistveno močnejše izražena kot v katerem koli drugem športu. Predlagal je študijo razlik juda z drugimi športi, vendar ni podatkov, ali je do tega tudi prišlo.



Lafcadio Hearn

To, kar se lahko zahodni um nauči iz te nenavadne veščine, je to, da se nikoli s silo ne upiraj goli sili, ampak izrabi silo nasprotnikovega napada. Zahodni um funkcionira v ravnih črtah, medtem ko vzhodni um funkcionira v krogih in krivuljah. Analogija pri opisovanju obeh umov kaže tudi na filozofijo upiranja goli sili. Zaradi tega je judo filozofski, etični in ekonomski sistem.

Lafcadio Hearn, *Out of the East*, 1895.

Leta 1891 je Jigoro Kano postal ravnatelj visoke šole Kumamoto. Tedaj je tudi zaprosil Lafcadio Hearna, da bi postal učitelj angleške literature na njegovi šoli. Lafcadio Hearn se mu je pridružil in se pričel učiti juda.

Kanova metoda je izhajala iz starih metod poučevanja jujutsa, vendar jih je sam glede na svoje znanje in izkušnje pomembno spremenil. Iz jujitsa je izločil vse nevarne tehnike ali tehnike, s katerimi je bilo mogoče nasprotnika ubiti. Za razliko od jujitsa je določil, da se morata nasprotnika prijeti za kimono (kumi kata). Prepovedal je nasilje in kot obvezni sestavni del vadbe uvedel tehniko padanja, ki jo je treba stalno vaditi. Zmaga kot cilj je sedaj postala sredstvo za gradnjo človekove osebnosti in dobrega značaja. Kano je pri učenju tehnik juda uporabljal znanstveni pristop in vse tehnike preučil z vidika fizike, kar se kaže v rušenju ravnotežja ipd. Leta 1895 je Kano izdelal sistem petih skupin tehnik metov, ki ga je poimenoval go kyo no waza.

David Waterhouse v Kanovi biografiji poudarja zapletenost in raznolikost njegove izobraževalne filozofije. Nanj so vplivali številni filozofi in filozofske šole. Najpomembnejši zaključek njegovega preučevanja pa je načelo - kar znam tudi pokažem. To načelo je Kano uporabljal vsakodnevno in služil kot zgled svojim učencem. Njegovo poučevanje je bilo sestavljeno iz treh pomembnih delov: pridobivanje znanja, učenje moralnosti in telesna vadba. Načelo san iku shugi ali načelo treh izobraževanj, ki ga je Kano prenesel iz angleškega prostora, od enega izmed najvplivnejših viktorijanskih mislecev Herberta Spencerja.



Jigoro Kano



"Bistvo juda je v razvijanju telesnih spretnosti, občutkov, s katerimi judoist celo v popolni temi v stiku z nasprotnikom najde središče njegovega ravnotežja"

Vir: Pierre de Coubertin, Pedagogie Sportive, 1921.

Med Olimpijskimi igrami 1912 v Stockholmu je Kano ustanovitelju modernih olimpijskih iger, Pierru de Coubertinu, razložil svojo metodo - judo.

Pierre de Coubertin



Leta 1936 je na olimpijskih igrah v Berlinu Jigoro Kano stal ob podiju, ko so podelili medaljo Jesseju Owensu.

Kanova potovanja po svetu

- 1889 Obisk izobraževalnih institucij v Parizu, Bruslju, Amsterdamu, Berlinu...
- 1912 5. Olimpiada v Stockholmu. Obišče še Dunaj, Pariz, London...
- 1920 7. Olimpiada v Antwerpnu. Obišče še Pariz in London...
- 1928 9. Olimpiada v Amsterdamu. Obišče še Berlin, Pariz, Rim in odpotuje na Kitajsko.
- 1932 10. Olimpiada v Los Angelesu. Odpotuje še v Vancouver in na Havaje...
- 1933 Kano obišče Evropo, kjer predstavi možnosti za izvedbo olimpijskih iger v Tokiu. Obišče še Moskvo, Stuttgart, Berlin, Pariz in Madrid.
- 1934 Obišče Moskvo, Varšavo, Dunaj, Beograd, Pariz, London, Neapelj, Singapur, Hong Kong, Shanghai...
- 1936 Olimpiada v Berlinu. Obišče še Seattle, Vancouver, New York, Bukarešto, Pariz, London...
- 1938 Obišče Singapur, Vancouver in Kairo.



Kot učitelj se je zavzemal tudi za načelo treh kultur. Pri tem je bil zelo jasen: "Zdravo telo ni le pogoj za obstoj, ampak je temelj za duševne in duhovne dejavnosti." Vztrajal je pri telesni vadbi ne glede na to, kako je oseba telesno zdrava. Zavzemal se je tudi za telesno vadbo bolnih, saj je menil, da če posameznik ne koristi družbi, je njegov obstoj zaman. Taiiku, telesna vadba, je tudi pomemben dejavnik Kodokan juda. V revijah Kokushi in Judo, ki so jo izdajali v Kodokanu v letih od 1888 do 1903, so prispevki o telesni vadbi in njenem vplivu na zdravje ljudi zasedali najpomembnejše mesto. Poleg tega je Kano menil, da je za učitelje telesne vzgoje temeljna lastna telesna vzgoja in skrb za dobro telesno pripravljenost. Ko je Kano postal direktor šole za učitelje v Tokiu, je zahteval, da se vsi učitelji ukvarjajo s telesnimi aktivnostmi in jim omogočil ukvarjanje s številnimi športi. Kano kot ustanovitelj juda si je prizadeval za borilni šport, v katerem bi bili harmonično združeni intelektualni, moralni in telesnovzgojni vidiki izobraževanja mladih ljudi. Kano je neprestano poudarjal pomen soodvisnosti telesa in duha za posameznikovo samouresničitev - doseganje zelenih ciljev. Temu je dodal še konfucijanski koncept obveze posameznika do družbe in posledično pomoči drugim učiti se ali učiti druge. Kanova načela so bila povzeta v dveh temeljnih načelih kodokanske kulture, ki so ju predstavili leta 1922, ko so ustanovili Združenje za kulturo Kodokana. Ti dve načeli sta Seiryoku Zenyo in Jita Kyoei, ki posredujeta sporočilo, da posameznik mora uporabiti duševno in telesno moč za skupno dobrobit in za doseganje lastnih ciljev, torej za samorealizacijo.

Kano in Sasaki ob jezeru Louise, Alberta. Kano je tedaj bil na poti na srečanje mednarodnega olimpijskega komiteja v Berlinu v času olimpijskih iger v Berlinu leta 1936.

Vir: Judo Kanada



Leta 1909 je Jigora Kana na sestanek mednarodnega olimpijskega komiteja povabil ustanovitelj sodobnega olimpijskega gibanja baron Pierre de Coubertin. Trinajst let po prvih olimpijskih igrah nove dobe se je mednarodnemu olimpijskemu komiteju pridružil tudi Jigoro Kano. Kano je bil prvi član mednarodnega olimpijskega komiteja iz Azije. Tedaj na Japonskem še ni bilo športne zveze. Leta 1911 so ustanovili amatersko atletsko zvezo Japonske, katere prvi predsednik je bil Kano. To je bil pravzaprav pogoj za udeležbo Japonske na olimpijskih igrah leta 1912 v Stockholmu na Švedskem.

Kano je kot član mednarodnega olimpijskega komiteja potoval po svetu. Nabiral je izkušnje in si prizadeval za razvoj športa na Japonskem. Leta 1938, so med sestankom Mednarodnega olimpijskega komiteja v Kairu, sprejeli njegov predlog, da bodo olimpijske igre v prihodnosti organizirali na Japonskem. To so bile njegove sanje, ki so se uresničile leta 1964 in ko je judo postal olimpijski šport in so se olimpijske igre zgodile v Tokiu. Veliki učitelj, filozof in ustanovitelj juda Jigoro Kano je umrl v starosti 79 let, ko se je vračal z ladjo domov iz Kaira.



Jigoro Kano,
avtor slike je
Heizo Kanayama

Vir: Kodokan inštitut



Kodokan inštitut
v Tokiu

Vir: Kodokan inštitut

NOSILCI MOJSTRSKEGA PASU 10. DAN

Yoshiaki Yamashita (1865 - 1935) je bil Kanov asistent od ustanovitve Kodokana. Je eden izmed redkih, ki mu je Kano osebno podelil 10. dan. Mojster juda 10. dan je postal leta 1935.

Hajime Isogai (1871 - 1947). Kodokanu se je pridružil leta 1891. Vrsto let je usposabljal učitelje juda v Butoko Kai v Kyotu. 10. dan so mu podelili leta 1937.

Hidekazu Nagaoka (1876 - 1952). Član Kodokana je postal leta 1893. 10. dan so mu podelili leta 1937.

Kyuzo Mifune (1884 - 1965). Član Kodokana je postal 1893. 10. dan so mu podelili leta 1945. Leta 1965 mu je japonska vlada podelila prestižno priznanje "Red vzhajajočega sonca".

Kunisaburo Iizuka (1875-1958) Član Kodokana je postal leta 1891. Bil je tudi učitelj juda na Univerzi Keio (najstarejša zasebna univerza na Japonskem). 10. dan so mu podelili leta 1946.

Kaichiro Samura (1880 - 1964) Član Kodokana je postal leta 1898. Leta 1889 je postal vodja učiteljev judo v Butoku Kai. 10. dan so mu podelili leta 1947.

Shotaro Tabata (1884 - 1950) Član Kodokana je postal leta 1900. Učil je v Butoku Kai v Kyotu. Bil je vodilna osebnost Kansai juda. 10. dan so mu podelili leta 1948.

Kotaro Okano (1885 - 1967) Član Kodokana je postal leta 1893. 10. dan so mu podelili leta 1967.

Matsutaro Shoriki (1885 - 1969) Presednik Yomiuri Shimbunsha. Član japonskega parlamenta in svetovalec predsednika japonske vlade. 10. dan so mu podelili leta 1969.

Shozo Nakano (1888 - 1977) 10. dan so mu podelili leta 1977.

Tamio Kurihara (1896 - 1979) Diplomiral je na Budo Semnon Gakko v Kyotu. 10. dan so mu podelili leta 1979.

Sumiuyki Kotani (1903 - 1991) Bil je izredno dejaven pri promociji judo po svetu. 10. dan so mu podelili leta 1984.

Anton Geesink (Nizozemska) Svetovni in olimpijski prvak, član Mednarodnega olimpijskega komiteja. 10. dan so mu podelili leta 1997.

Charles Palmers (Velika Britanija) Nosilec visokega reda britanskega imperija, predsednik Mednarodne judo federacije v letih 1965-1979. 10. dan so mu podelili leta 1997.



Diploma Kyuzo Mifuneja ob podelitvi mojstrskega pasu 10. Dan

Vir: Kodokan inštitut

Leto	Število članov
1882	9
1886	179
1896	3888
1906	8275
1916	15926
1926	36601
1936	78874
1946	225497
1956	355138
1960	490157

Podatki o članstvu v Kodokan inštitutu, ki kažejo rast učencev Kanove metode na Japonskem

Paris
 100000
 Sept. 12th 1909

Baron de Coubertin
 Dear Sir

Your letter of June 15th has been duly received. I had already been informed by the French Ambassador, M. de Berteaux, that the Comité International Olympique had requested H. E. to nominate a representative of Judo in the work of the object of the above society as a candidate for Judo, and it is with genuine pleasure that I received your communication of my having been unanimously elected a member of the meeting of your Committee held in Berlin May last.

As to the possibility of my being present at the next meeting to be held next year in Stockholm, I cannot say anything definitely about it at present, but it will be decided at the meeting of the Vth Olympiad in 1912 at Stockholm, if circumstances allow me to do so.

The Korean Olympique as well as your recently published book "Le Camp de France" it is an honor to have been duly received for which I am pleased to accept my most cordial thanks.

I have also forwarded my nominal subscription (25 francs) to the Treasurer, Baron Godfrey de Blom, thanking you once more for your cordial letter. I remain, my dear Sir, your colleague,

Pierre de Coubertin

Kanov odgovor na pismo Pierra Coubertina.

V skladu s Kanovo miselnostjo ima judo dva konotativna pomena. Eno je judo v širšem, drugo pa je judo v ožjem smislu besede. Judo v ožjem pomenu besede kaže njegov razvoj iz jujutsa kot vojaške veščine in umetnosti bojevanja. Kano je trdil, da judo izvira iz jujutsa in se vadba začne z randorijem in vadbo kate, pa se vendar razlikuje od jujutsa v načelih telesnega izobraževanja in vzgoje, ki poudarja harmoničen razvoj telesa. Načelo razlaga tudi pot učinkovite uporabe telesa in duha za doseganje višje ravni človečnosti. To je moralna doktrina. To pa je judo v širšem pomenu besede.



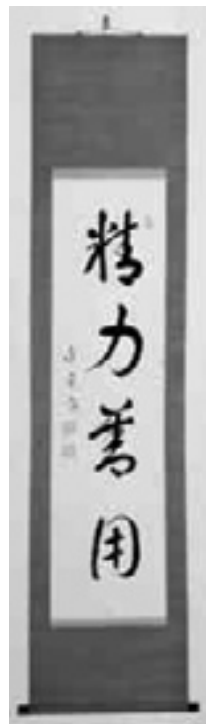
JITA KYOEI

Kanov ideal juda in izobraževanja je temeljil na prizadevanjih na posameznikovem doseganju popolnosti in na koristi družbi kot celoti. Kano je zapisal: "Ko gradim samega sebe niti za trenutek ne pomislím, da ne bi nesebično pomagal tudi drugim"... in ... "Svoje prizadevanje bom usmeril v služenje družbi in zato si bom prizadeval izoblikovati čim boljši značaj, ki bo temelj za moje živeljenje."

SERYOKU ZENYO

Drugo načelo Kanove izobraževalne filozofije je "največja uporaba energije", oz. doseganje maksimalne učinkovitosti. Kano z energijo ni menil le fizične energije ali fizično moč, temveč je uporabljal tudi pojem "živeljenjska moč", ki je vsebovala tako fizično kot psihično komponento.

Vir: M. Maekawa, Y. Hasegawa, "Studies on Jigoro Kano, Significance of his Ideals of Physical Education and Judo", Bulletin of the Association for the Scientific Study of Judo, Kodokan, 1963.





Ryozyo Nakamura, Končni cilj vadbe juda je oblikovati najboljše ljudi za družbo.

Čeprav so mi podelili mojstrski pas osmi dan, še nimam namena prenehati vaditi in preučevati juda, ker ga ne pojmem izključno kot šport, v katerem se zmaguje in izgublja. Seveda sem si kot tekmovalec prizadeval doseči dobre rezultate. Veliko časa sem preživel s svojimi učenci in mlajšimi kolegi, da bi skupaj dosegli čim boljše rezultate. Toda vedno sem verjel, da je smisel vadbe juda v prizadevanju za oblikovanje čim boljših ljudi, ki bodo služili družbi.

Beseda ju izhaja iz načela yawara - gibkosti ali prožnosti, ki pomeni način kontrole nasprotnika z uporabo njegove moči. Dr. Jigoro Kano je uporabil to načelo za razlago juda, vendar je ugotovil, da ne zadostuje. Ugotovil je, da si z vadbo juda krepimo telo in duha. Končno, pa je cilj juda tudi, da z vadbo juda naredimo iz sebe čim boljše ljudi, ki prispevajo h kakovosti življenja v družbi.

Da bi dosegli te cilje, je treba uporabiti tri načine vadbe, ki so bili znani že v starih japonskih borilnih veščinah. Vadba mora biti organizirana tako, da je prilagojena znanju nasprotnika, ob tem, da imamo zmeraj v mislih namen in cilj, ki ga je treba doseči. Vadbo z nasprotniki delimo v tri skupine: *vadba z močnejšimi*, bolj izkušenimi nasprotniki:

Močno si prizadevaš izvajati svoje tehnike in ne izvajaš obrambe. Edina obramba je lahko tai sabaki ali uporaba telesa za blokade, izmikanje ipd. Pri tem pa ne smeš biti jezen, če napad bolj izkušenega presega tvojo sposobnost obrambe; *vadba z nasprotniki približno enakega znanja*: Po najboljših močeh si prizadevaš izboljšati svoje spretnosti in moč; *vadba z manj izkušenimi nasprotniki*: Pri vadbi s takšnimi nasprotniki moraš imeti v mislih načela juda in izvajanja tehnik. Pri tem gre za minimalno rabo fizične moči in maksimalno uporabo tehničnega znanja, torej uporabo primernih tehnik v različnih položajih. Nasprotniku pa moraš dati dovolj možnosti, da se pri vadbi tudi on kaj nauči in napreduje v judu.

Pri vadbi z učiteljem je najpomembnejše, da se učiš načel juda brez pretirane obrambne drže in brezobzirnosti, nepopustljivosti, saj le tako lahko napreduješ. Ko vadiš z otroki, moraš biti previden in jim dati možnost za uporabo naučenih tehnik in izkusiti padanje, če so tehnike pravilno izvedene, saj je to pot za napredovanje in razvijanje spretnosti in sposobnosti.

Upam, da se bo judo po svetu še bolj razširil in da bodo ljudje imeli korist od tega čudovitega športa in načina življenja.

Razširjanje juda po svetu

Od začetka obdobja Meiji (1860-1912) do današnjih dni delimo zgodovino juda na pomembni dve obdobji. Prvo je obdobje do druge svetovne vojne, drugo je obdobje po njej.

Prvo obdobje, od ustanovitve Kodokana do 1950 razdelimo na naslednji obdobji:

- Pojav juda v japonski družbi. V tem času je bil v zahodnih družbah ju-jitsu predstavljen kot del vojaškega ali policijskega usposabljanja. "Japonska metoda" je postala tudi popularna med družbeno elito.
- Kasneje pride do razširjanja Kanove metode izven Japonske. Tehnike jujitsa so prilagodili za judoistične potrebe in izločili nevarne tehnike.

Drugo obdobje se začne v času po drugi svetovni vojni, ko pride do začetka mednarodnih tekmovanj in ustanavljanja različnih kontinentalnih judo zvez. Po letu 1950 pa je judo sprejet tudi v družbo drugih mednarodnih športov. To so dosegli prizadevni evropski judoisti, ki so želeli ohraniti in nadaljevati Kanovo delo. Z uvedbo juda na olimpijske igre leta 1964 so se odprle tudi nove poti razvijajočemu se judu. Ta dogodek je pomembna prelomnica v zgodovini juda.



Prezentacija D. Matsumota in M. Brousseja na svetovni judoistični konferenci o razvoju juda v Birminghamu 1999.

Ju-jitsu izven Japonske in korenine razvoja juda

V obdobju Meiji je prišlo do korenitih sprememb v japonski družbi, posebej pa še v izobraževalnem sistemu, kjer so na prvo mesto postavili vrednote discipline in etike. Arimoto Yamagata, najvišji vojaški poveljnik, je sprejel stari bushido kodeks samurajev kot temelj morale v novi japonski vojski in si prizadeval za usposobitev vsakega vojaka v samuraja. Pogum in patriotizem sta bili najvišji vrednoti. Vadba večšin (kombinacija bujutsu in buda) je imela namen krepiti samoodrekanje in samozatajevanje ter ustvarjati mit o nepremagljivem bojevniku.

V začetku dvajsetega stoletja so tehnike japonskih borilnih veščin prodrele tudi izven Japonske in postale vse bolj popularne. Ponekod pa je prišlo do konfliktov in so se pojavili protesti, gibanja in maščevanja (npr. maščevanje boksarjev proti tujim vplivom leta 1900). Leta 1905 se je mit o japonski nepremagljivosti močno okrepil z zmago japonske nad rusko vojsko. Zmaga generala Toga, ki je pregnal ruske vojake, je bila zaključek rusko-japonskega vojaškega konflikta. Razvoj in razmah japonskih veščin, ki se je začel s prihodom japonskih imigrantov v druge dežele, je bil neizmeren. Nekateri so si denar služili z dvoboji,



Ju-jitsu v policiji in vojski v začetku 20. stoletja



Vojaška akademija Joinville, Francija, okoli 1910

drugi z učenjem juda. Primeri porazov velikanov v goloroki borbi z majhnimi Japonci so bili izredna reklama za razmah japonskih borilnih veščin. Poznavanje juda in obvladovanje tehnik je pomenilo "skrito orožje", ki ga je mogoče uporabiti v različnih situacijah. Študija kronologije pojava ju-jitsa izven Japonske

Država	Profesor	Institucija
ZDA	Yamashita	mornariška akademija, Annapolis, 1903
Velika Britanija	Tani	admiralstvo v Portsmouthu, 1905
Francija	Regnier	pariška policija, 1905
Nemčija	Ono	vojaška šola v Berlinu, 1906

Vojska in policija

Od leta 1900 so se učitelji ju-jitsa pojavljali v različnih vojaških in policijskih šolah. Najbolje prodajani "japonski izdelek" so bili učitelji ju-jitsa. Najprej so se pojavili v ZDA in v Evropi, predvsem v Veliki Britaniji, Franciji, Nemčiji, Avstriji, Nizozemski, Španiji, Portugalski, itd. "Japonsko metodo" so največkrat predstavili kar na odru in demonstrirali tehnike. Leta 1906 so sidnejski policiji v Avstraliji predstavili ju-jitsu kar na odru. Vse bolj pogosta praksa potujočih japonskih gledališčnikov je bila, da so v predstave vnesli elemente ju-jitsa.

Butoku Kai

Dai Nohon Butoku Kai so ustanovili aprila 1895, da bi obudili idejo bushida, zbudili patriotska čustva in japonski duh. Cilj delovanja te institucije je bil usposobiti vojake v duhu bujutsa in iz njih narediti pogumne borce japonskega imperija. Deset let po ustanovitvi je bilo v Butoku Kai okoli en milijon članov. Leta 1909 je članstvo obsegalo skoraj milijon in pol Japoncev. Med borilnimi veščinami je bilo približno 20% judoistov. Borilne veščine na japonskem so se naglo razrasle po letu 1910. Leta 1943 so postale del japonskega šolskega sistema in obvezni predmet tudi na univerzah, da bi razširjali samurajski duh med ljudmi. Borilne veščine so uporabljali kot ideo-



loške smernice. Zaradi militaristične usmeritve japonskih borilnih veščin so jih po drugi svetovni vojni zavezniki prepovedali. Vadbo borilnih veščin so prepovedali tudi v Nemčiji. Po ukinitvi prepovedi vadbe borilnih veščin so se te začele razvijati na drugi osnovi - kot izobraževalna metoda in razvoj športne discipline.

Ishiguro se spominja dneva v Parizu v sredini dvajsetih let dvajsetega stoletja.

"Nekega dne sem pil pivo v kavarni "La Rotonde" v Montparnasu. K meni je pristopil Dimitrescu in me vprašal, če bi šel v Romunijo učiti judo. Vprašal sem ga, koga in kam. Odgovoril mi je, da me bo zaposlila njihova vojska. Vprašal me je, ali je razlog za zmagovalne pohode japonskih vojakov njihovo znanje juda. Odgovoril sem pritrdilno.

Potem mi je dejal, da želi narediti romunsko vojsko in policijo še močnejšo. Takoj sem sprejel njegovo povabilo. Kupil nama je vozovnice in v Romunijo sva potovala preko Švice, Avstrije in Madžarske. Prispela sva v Bukarešto, glavno mesto Romunije. Ob prihodu na železniško postajo sem videl množico generalov, ki so bili oblečeni v svečana oblačila. Medalje so se svetile na njihovih prsih. Mislil sem si, da tak odnos do uniforme verjetno kaže na njihov temperament. Ko sem izstopal z vlaka, sem vprašal predstavnike japonskega konzulata, zakaj je tam toliko generalov in ali se kaj svečanega dogaja. Odgovoril mi je, da je to sprejem zame in da vsi čakajo, da me pospremijo."

Ju-jitsu se je razvijal predvsem v vojski in policiji in še danes sta ti dve državni instituciji med najpomembnejšimi silami za razvoj juda po svetu. Učinkovita borba med dvema nasprotnikoma brez orožja je služila za ohranitev telesne pripravljenosti in spodbujanja vrednot prizadevanja, delavnosti in discipline. Japonsko metodo so kmalu vključili v učne načrte in predmetnike za častnike in člane posebnih enot. Med drugo svetovno vojno se je veliko ljudi učilo ju-jitsa ali juda po celem svetu. Judo in ju-jitsu sta bila sestavni del življenja v nekaterih vojaških taboriščih v ZDA in Evropi.



Skupina ameriških judoistov na poti na tekmovanje na Japonsko leta 1937.

Vir: Mel Bruno, ustanovitelj ameriškega juda

Aggula Gibbs Didrell, vojaški oficir ameriške vojske je po drugi svetovni vojni uvajal programe, ki so vsebovali judo. Organiziral je vadbo juda, ki so ga okoli leta 1950 začeli izvajati pripadniki zračnih sil. Judo se je v ameriški vojski močno uveljavil, saj je ameriški general Thomas Power leta 1952 poslal dva razreda oficirjev v Kodokan na

nekajtedenski trening. Čez leto pa so v ZDA povabili deset največjih japonskih mojstrov juda, karateja in aikida (6 mojstrov juda, tri mojstre karateja in enega mojstra aikida), ki so izvedli 88 demonstracij v obdobju treh mesecev v več kot 70 vojaških baz po ZDA. Namen demonstracij je bil usposobiti učitelje juda in borbene skupine posebnih enot. Ena izmed demonstracij se je 22. julija 1953 odvijala tudi v Beli hiši.

Judo in ju-jitsu sta postala sestavni del policijskega in vojaškega izobraževanja, usposabljanja in izpopolnjevanja tudi na Filipinih, v Burmi, Kambodži, na Tajskem, Egiptu, v Romuniji, Nemčiji, Italiji, Argentini, Braziliji, Južni Afriki in drugod.

Judo kot del vojaškega usposabljanja je zasedal vodilno mesto, pojavili pa so se tudi prvi vojaški judo klubi na Japonskem, v Franciji in njenih kolonijah in v Veliki Britaniji in njenih kolonijah. Pojav in sprejetost japonske metode v izobraževalne namene v vojski in policiji je bil odvisen tudi od političnih, gospodarskih in kulturnih razmer. Naj navedemo primer Koreje, kjer so judo predstavili leta 1907. Judo je bil najprej zanimiv policistom in državnim uradnikom. Potem pa je judo postal bolj šport širše javnosti, kar kaže na prehod iz vojaške, borilne večšine v šport in življenjsko filozofijo.

Telesna kultura in plesne dvorane

Naslednji močan impulz za razširjanja juda je bil dan posredno s pojavom borilnih veščin v plesnih dvoranah in zasebnih telovadnicah. Z ju-jitsum je v tistem času bilo mogoče zaslužiti veliko denarja. Kano je trdil, da so na Japonskem z ustanovitvijo juda to ime začeli takoj in dosledno uporabljati, po svetu pa je ostal v rabi termin ju-jitsu, kljub temu, da so ljudje vadili judo. Kano je menil, da je temu bilo tako, ker si je ju-jitsu prilastila angleška aristokracija in anglofilska pariška elita, torej ljudje, ki so imeli vpliv na razvoj



Ju-jitsu na Švedskem leta 1904

Vir: Jan Malmsted



Udari, obvladaj Apača z ju-jitsum.



športa, uporabo simbolov, ki kažejo na pripadnost določenemu statusu. Namesto uporabe gole fizične moči so se vadeči učili tehnik estetsko zavidljive borilne veščine, s katero je bilo mogoče obvladati grobost in brutalnost. Ju-jitsu je v teh dveh velikih evropskih državah pomenil nekaj več kot le rokoborbo, pomenil je tudi pripadnost družbeni eliti. Ju-jitsu je tako bil tudi sredstvo telesno obrambo šibkih proti močnim ter sredstvo doseganja pravice za šibkejše. Ju-jitsu kot posebna oblika samoobrambe je služila za obrambo pred vsiljivci, hudo delci v urbanih in drugih okoljih, pred roparji in huligani, ki so jih imenovali Apači. V tem času je bil glavni moto pariških pristašev te borilne veščine: "Udari, obvladaj Apača z ju-jitsom."

Prvi zagovorniki ju-jitsa so bili apostoli telesne vzgoje Edmond Desbonnet v Franciji, William Appollo Bankier v Londonu in Bernarr Mcfadden v Chicagu. Načela japonske metode so v gradili v programe za "zdravo družbo". Zaposlili so učitelje ju-jitsa, da bi ti učili premožnejše ljudi. Telesnokulturno gibanje so uporabili tudi za promocijo ju-jitsa in pritegnili tiste, ki so jih zanimale orientalske borilne veščine. K popularizaciji ju-jitsa pa je pripomogel tudi mit, ki je nastal po porazu Rusov v vojni z Japonci. Prirejali so ekshibicije, kjer so majhni

**Japonski športniki
v ZDA, 1912**



japonski borci z lahkoto premagovali silake. Poleg tega pa je bilo v gledališčih in v različnih drugih dvoranah na sporedu veliko predstav demonstratorjev ju-jitsa in japonske metode, najprej v velikih evropskih mestih, kasneje pa tudi v manjših. To pa je bil tudi začetek slovesa in mita o judu in nosilcih črnih pasov.

Izvažanje japonske kulture

Judo se je širil z enako hitrostjo kot so Japonci zapuščali Japonsko in emigrirali v druge države. V obdobju Meiji, obdobju ekonomskih pritiskov, so se manjši kmetje selili v industrijske predele Japonske, kjer so si služili kruh. Nekateri so našli delo v rudnikih, drugi v tovarnah ali v industriji svilenih izdelkov. Selitev v tuje dežele je bila zaradi ekonomskih težav sama po sebi umevna, poleg tega je japonska politika dopuščala selitev Japoncev v druge države, saj je imela t.i. politiko odprtih vrat za trgovino in kulturno komunikacijo s tujci. Pomembna oseba v tem obdobju je bil Comde Komo, znan tudi kot Kosei Maeda. Svetovni popotnik, učitelj juda in pisatelj Keishichi Ishiguro je dejal: "Okoli leta 1915 je revija Svet avantur predstavila zgodbo gospoda Maeda in njegove judoistične avanture po svetu. Branje tega prispevka je povzročilo zasvojenost z idejo o dogodivščinah na zahodu in odhodom mnogih japonskih mojstrov juda v zahodne države."

Zgodovina juda je tudi zgodovina teh posameznikov, ki so odšli z Japonske in prodajali svoj judo v različnih državah po svetu. Kanovi poslanci so potovali po morju, po cestah in najbolj slavni in uspešni so bili: Gunji Koizumi, Keishichi Ishiguro, Mikinosuke Kawaiishi, Shigetaka Sasaki, Shinzo Tagaki, Minoru Mochizuki, Ichiro Abe, Maku Michigami, Shozu Awazu, Kioshi Kobayashi, Tokio Hirano, Teizo Wakamura, Han-Ho Rhi, Han Ho-San in mnogi drugi imajo učence po vseh kontinentih, ki še danes učijo ista načela juda.

Poleg tega je poleg pobude posameznikov za razširjanje juda po svetu pomembno vlogo odigral val japonskih emigrantov v ZDA in druge države. Nekateri med njimi so bili tudi mojstri juda. Leta 1925 sta prvi judo klub na Havajih ustanovila Shigemi Teshima in Naomatsu Kaneshige. Leta 1924 je bila v Vancouvru v Kanadi ustanovljena Tai Iku Dojo. Shigetaka Sasaki je najprej imel dojo v svojem stanovanju, potem pa je vodil vadbo v objektu, kjer je bila ustanovljena Tai Iku Dojo. Podobno je bilo tudi v Braziliji, kjer so japonski priseljenci ustanovili judo klub v Sao Paulu. Tam je pionir južnoameriškega juda Tatsuo Okoshi zasnoval temelje za razvoj juda v južnoameriških državah, pri tem pa so mu pomagali Tokuzo Terazaki, Katsutoshi Naito in drugi.



Judo v posebnih centrih za japonske priseljence v ZDA in Kanadi

Med drugo svetovno vojno so po napadu na Pearl Harbor leta 1941 ameriške in kanadske oblasti izdale ukaz o namestitvi japonskih priseljencev z zahodne obale ZDA in Kanade v posebne centre. Najprej so jih poslali v zbirne centre, potem pa so jih premestili v posebne centre. Namen omejitve gibanja japonskih priseljencev je bil preprečiti morebitne sabotaže ali ponovitev napada japonske vojske na ZDA. Tudi v Britanski Kolumbiji v Kanadi so v 24 urah morali japonski priseljenci zapustiti območje pacifiške obale. 22.000 japonskih priseljencev je bilo prisiljenih v zelo kratkem času zapustiti svoje domove in se nastaniti v taboriščih, ki jih je zanje postavila kanadska oblast. Število japonskih priseljencev v ZDA pa je bilo še večje. V posebnih centrih za japonske priseljence v ZDA in v Kanadi je bil judo del njihovega življenja. Priseljenci so vadili judo in ohranjali



Kanova načela, disciplino, spoštovanje do drugih, potrpežljivost. Tak odnos do življenja in drugih jim je pomagal pri premagovanju naporov v zvezi z omejitvijo gibanja in življenja v vojaških barakah. Takšni centri so bili v več ameriških državah, v Idahu, v Wyomingu, Utahu in drugje. Judo je bil del njihovega življenja, izobraževanja in prostočasnih aktivnosti. Vadba mojstrov juda je potekala dnevno, vodili pa jo so izkušeni učitelji, nosilci visokih mojstrskih pasov. Naj omenimo primer centra Manzanar v Kaliforniji, kjer je bil izgrajen dojo za 350 ljudi. Tam je vadilo 100 mojstrov juda, veliko pa jih je imelo nižje pasove. Po drugi svetovni vojni, ko so zaprli te centre, so japonski priseljenci v ZDA in Kanadi imeli možnost izbirati kraj bivanja. To pa je pomenilo tudi na nek način razširjanje juda po celotnem območju Seveve Amerike.

Od ju-jitsa do juda v Evropi

Predstavitve razvoja juda v Evropi je pomembna zato, ker so vodilne osebe na področju juda odigrale izredno pomembno vlogo pri razširjanju juda po svetu in razvoju juda na sploh. V tem poglavju bomo spoznali, kako je "japonska metoda" postala del športne kulture velike Britanije, Nemčije in Francije. Prizadevanja vseh treh držav so imela za posledico razvoj juda in postavitev juda med druge pomembne mednarodne športne discipline. Za Veliko Britanijo je značilno podpiranje metod in dela Kodokan inštituta, njegovega duha in tehnik, medtem ko je Nemčija predlagala ustanovitev mednarodnega povezovanja in organizacijske strukture, prispevek francoskih judoistov pa se kaže v uporabi "zahodnih" metod pri učenju in "prodajanju" juda. Francoski model je postal tudi alternativa Kanovemu judu in prilagajanje juda evropski kulturi.

Velika Britanija

Britanski judo ima posebno mesto v svetovnem razvoju in zgodovini juda. Posebno mesto pri tem ima Gunji Koizumi, ki je leta 1906 prišel v Veliko Britanijo in začel z vadbo ju-jitsa. Klubi so se vrstili od Londona do Liverpoola. Od poznih devetdesetih let devetnajstega stoletja so v Veliki Britaniji prirejali dvoboje rokoborcev. Rokoborci so prihajali s celega sveta: iz Rusije, z Danske, Turčije, Indije, Francije, Južne Afrike in še iz številnih drugih držav. Barton Wright, Anglež, ki se je učil ju-jitsa na Japonskem, je povabil Yukija Tanija, da bi v Londonu pričel s promocijo ju-jitsa po glasbenih dvoranhah po deželi. Bartonov projekt ni najbolj uspel, vendar je Tanijevo ime ostalo kot sinonim za nepremagljivost.



**Portret Gunjija
Kuizumija.**

**Avtor:
J. Hicks 7. dan**

Tri leta kasneje je bil Gunji Koizumi zelo dejaven v več šolah ju-jitsa v Londonu. Pisanje dveh angleških judoistov o Kodokanu, E.J. Harrisona in W.E. Steersa, je bil izreden prispevek za seznanjanje in poznavanje Kodokan juda pri Angležih. Januarja 1918 je Koizumi odprl Budokwai v Londonu, da bi pomagal Japoncem, ki so živeli v težkih razmerah, pa tudi za to, da razvijal japonske borilne veščine v Veliki Britaniji. Leta 1918 je predstava ob otvoritvi Budokwai šole v Londonu vsebovala številne nastope z japonsko helebardo, izvajali so tehnike nabebuta (uporaba kuhinjske posode za samoobrambo), kusarigama (srp in veriga), ia no jitsu (umetnost potega in uporabe meča). Budokwai pomeni bolj šola združenja borilnih veščin, kjer prevladujeta kendo in ju-jitsu. Klub so vodili vplivni moški in je imel status moškega kluba. Leta 1920 je Jigoro Kano obiskal Budokwai. Od tedaj naprej so v Budokwai šoli izvajali vadbo v skladu s Kanovimi načeli judo borbe. Koizumi in Yukiui Tani, ki je bil tedaj glavni trener, sta oba postala člana Kodokana. Budokwai judo je tako vrsto let bil center pravega japonskega juda. Poleg juda so tam predavali tudi japonsko kulturo. Dojo v Budokwai šoli je gostil številna velika imena japonskega Kodokan juda, poleg tega pa je Jigoro Kano nadziral delo

**Japonska šola ju-
jitsa v Oxfordski
ulici, London, 1905.**



Yukio Tani, žepni Herkules, ki je bil zvezda dvobojev v začetku dvajsetega stoletja.

in razvoj kluba. Vsa leta je bil Budokwai vodilna šola juda v Veliki Britaniji. Leta 1926 je na predstavi za japonskega princa Chichiba bil predstavljen tudi pasovni sistem za šolske pasove različnih barv. To inovacijo so kasneje po svoje uredili francoski judoisti. Koizumi je postal vodilni strokovnjak na področju orientalskega lakiranja in finančno podpiral Budokwai pred in med drugo svetovno vojno. Judo je postal sestavni del športne vzgoje na vodilnih angleških univerzah, angleški judoisti so potovali na poletne šole v Nemčijo, kjer so tekmovali tudi v judu. Komisija za mojstrske pasove, yudanshakai Velike Britanije, je bila ustanovljena leta 1934. Člani Budokwai šole so bili predani in stalni člani te komisije, ki so menili, da je judo življenjsko načelo. V zgodnjih tridesetih letih je bil Trevor Leggett, ena izmed najvplivnejših Britancev na področju juda v tedanjem času, ki je pred obiskom Kodokana prepotoval Evropo in obiskoval judo klube in tam učil juda. John Barnes pa je imel zasluge, da se je judo prvič pojavil na britanski televiziji leta 1938.



Med drugo svetovno vojno, ko je bila večina prostorov za vadbo juda po svetu zaprta, pa je bilo v Veliki Britaniji izvedenih okoli 400 prikazov juda. Nekaj mističnosti juda je kljub težkim časom ostalo. Pomemben je tudi podatek, da so T.P. Leggettu, ki je delal na britanski ambasadi v Tokiu, ko je bil interniran v taborišče, dovolili trenirati judo z vojaki, ki so čuvali taborišče. Po drugi svetovni vojni je delal za BBC kot vodja oddelka za Japonsko. V knjigah in prispevkih, ki jih je napisal, je predstavil judo kot sistem etike in kot sredstvo za samoizpopolnjevanje.



V poznih štiridesetih letih se je zanimanje za judo močno povečalo in nastalo je veliko novih klubov po celi Veliki Britaniji. Ko je leta 1948 bila ustanovljena Britanska judo zveza, je Gunji Koizumi posodil denar za začetek delovanja zveze. V vseh nadaljnjih sestankih in dogovorih za ustanovitev Evropske judo unije je imel on ključno vlogo. Dolgo časa je bil britanski judo odskočna deska za Kodokan judo v Evropi. Tesni stiki med Koizumijem in Kanom so se kazali na več



načinov. Do šestdesetih let dvajsetega stoletja je podelitev mojstrskih pasov do stopnje tretji dan bila v pristojnosti Britanske judo zveze, medtem ko so višje pasove podeljevali le v Kodokanu v Tokiu. Koizumi je umrl aprila 1965. V njegov spomin so posadili češnjo, ki raste na nabrežju Chelsea v Londonu.

Nemčija

V Nemčiji je pojav "japonske metode" povezan, kot v večini drugih držav, z odkritjem japonske kulture in vojaškega junaštva in veščin. V letu 1906 so se na pobudo Ericha Rahna v Berlinu in kasneje Alfreda Rhodeja iz Frankfurta na Maini, začeli pojavljati ju-jitsu klubi v večjih mestih po državi.

V tridesetih letih dvajsetega stoletja je telesna in športna vzgoja postala prioritarna naloga nemške politike. Postavljanje športnih organizacij je bila prioritarna dejavnost. Prav tako so ustanovili posebne strukture za nadzor nacionalnih športnih institucij.

Razvoj japonske metode je bil podprt na vseh ravneh. Dr. Shigeyoshi Matsumae, predsednik Mednarodne judo federacije v obdobju med 1979 do 1987 se je spominjal leta 1933, ki ga je preživel v Nemčiji. V Berlinu je srečal znanca s tatamija, Kyoshina Kitabatakeja, ki je tedaj bil nosilec mojstrskega pasu 5. dan. Ko sta se srečala na tatamiju, je bil Matsumae presenečen, da je Kitabatake v izredno dobri formi in da je v judu izredno napredoval. Kitabatake se je specializiral na področju indijske filozofije in je prišel v Nemčijo predvsem zato, da bi preučil nemško filozofsko šolo. Poleg študija pa je pogovor s sodelavci in študenti nanese na judo, ki je bil tedaj v Nemčiji že precej po-



pularen. Kot drugi japonski mojstri juda, je tudi on v prostem času vadil judo z Nemci.

Dinamičnost razvoja juda pa je prikazana tudi z naslednjim primerom. Petnajstega novembra 1929 so v Frankfurt na Maini pripotovali judoisti iz Budokwaija iz Londona, kjer so se udeležili ekipnega tekmovanja. Sedemnajstega novembra je bilo tekmovanje, na katerem sta se srečali ekipi Budokwaija in ju-jitsu kluba Weisbaden. Nemčija je bila osrednja država, kjer je judo imel posebno mesto. Avgusta 1932 so organizirali poletno šolo juda. Šolo so vodili vodilni japonski mojstri juda: Koizumi, Tani, Ishiguro, Kitabatake in Rhi. Poletno šolo je organiziral Alfred Rhode, ki je zbral judoiste iz Nemčije, Velike Britanije, Švice in Madžarske. Enajstega avgusta leta 1932 so Rhode (Nemčija), Koizumi (Japonska), Kaye (Velika Britanija) in Bartschi (Švica) podpisali protokol za ustanovitev Evropske judo unije. Statut

so napisali dva dni kasneje. Od tridesetega novembra do drugega decembra 1934 je potekalo prvo evropsko prvenstvo v Dresdnu, Nemčija. Leta 1937 se je Evropska judo unija začela širiti in stiki med klubi iz različnih držav so se začeli krepiti. Povezave med klubi iz Danske, Nemčije, Francije, Italije, Norveške, Avstrije, Romunije, Švedske, Češkoslovaške, Madžarske so se začele krepiti. Naj omenimo, da je bil na seznamu tudi klub New York Dojo iz ZDA. Najprej so članice Evropske judo unije bili klubi, kasneje pa so se začele oblikovati nacionalne zveze, ki so prevzele vlogo članic v uniji, to pa je pomenilo tudi prekinitev stikov



med klubi. Koizumi je pogosto dejal, da je Evropska judo unija bila ustanovljena, vendar ni nikoli dovolj dozorela.

Zaradi vrlin poguma in discipline so judo vključevali v usposabljanje politično usmerjenih združenj. Po drugi svetovni vojni so zavezniki prepovedali vadbo juda v Nemčiji do leta 1948, ko je nemški judo ponovno začel svoj počasen vzpon. Judo po drugi svetovni vojni ni imel lastne zveze, ampak je bil del težko atletske ali rokoborske zveze. Nekaj regionalnih zvez so ustanovili leta 1952. Neodvisno nemško judo federacijo pa so ustanovili avgusta leta 1953 v Hamburgu. Leta 1957 je Nemška judo federacija postala članica Evropske judo unije. V sredini šestdesetih let pa so uspešni nemški judoisti Wolfgang

Ju jitsu klub Ericha Rahna v Berlinu v začetku dvajsetega stoletja.

Hoffmann, Peter Herrmann, Klaus Glahn in drugi dokazali, da si je nemški judo opomogel in si ponovno pridobil mesto med judoističnimi velesilami. S padcem Berlinskega zidu se je število judoistov močno povečalo. Judo je najbolj zastopan borilni šport v Nemčiji, saj Nemška judo federacija šteje okoli 220.000 registriranih judoistov in judoistk, okoli 200.000 ljudi pa judo trenira v zasebnih klubih.

Francija

Edmond Desbonnet je bil gost demonstracije Yukija Tanija v Bartonovem klubu v Londonu. Močno je želel prenesti "japonsko metodo" v Francijo. Septembra 1905 je francoski apostol body buildinga odprl dvorano na Elizejskih poljanah. Pariška elita je takoj začela zahajati k njemu. Sklenil je pogodbo s prvim učiteljem ju-jitsa v Franciji, Ernestom Reignierjem, ki pa je kmalu prekinil pogodbo in moda ju-jitsa je usahnila. Preproste tehnike samoobrambe so bile del policijskega in vojaškega usposabljanja. Šele okoli 1920 se je ju-jitsu pojavil kot del izobraževalnega sistema v nekaj pariških šolah. Vadbo je vodil Moshe Feldenkrais.

Feldenkrais, ki je bil rojen v Rusiji, je šel leta 1917 za krajši čas v Palestino. Bil je eden izmed prvih graditeljev Izraela. Leta 1929 je postal asistent pri profesorju Federicu Jolietu Currieju, Nobelovemu nagajencu za kemijo leta 1935. Ju-jitsu klub je bil v latinski četrti in člani so bili študenti, znanstveniki in intelektualci iz inženirskih šol in univerz kot je Sorbona. Celo profesorji s College de Francija so se udeleževali vadbe ju-jitsa. Vadba, ki jo je vodil Feldenkrais, je bila usmerjena v učenje obrambnih tehnik. Pri tem je uporabljal znanje anatomije in fizike, posebno pozornost je namenjal analizi psihomotorike. Leta 1933 je Feldenkrais srečal Jigoro Kana, ki je bil na obisku v Franciji. Feldenkrais je bil navdušen nad Kanom. Leta 1936 je Feldenkrais v času Kanovega obiska v Parizu ustanovil Ju-jitsu klub Francije. Kano je sprejel častno mesto v klubu. Leto pred tem pa je Feldenkrais spoznal Japonca Mikinosekeja Kawaishija, strokovnjaka za judo, ki ga je potreboval za delovanje svojega kluba. Podobno kot v Veliki Britaniji japonskih mojstrov juda ni bilo na pretek. Japonska skupnost v Franciji je leta 1911 znašala vsega skupaj 174 Japoncev, leta 1921 pa jih je bilo 453.



Mikinoseke Kawaishi je po diplomi na univerzi v Wasedi kot mojster juda 4. dan odšel v ZDA. Opravil je potovanje po vzoru njegovih predhodnikov. Najprej je šel v San Diego, potem v Brazilijo. Nekaj časa je

ostal v New Yorku in se potem odpravil v Veliko Britanijo. V London je prispel pred letom 1930, kjer je preživel štiri leta. Najprej je učil je Budokwaiju, kasneje pa je judo poučeval sam. Novembra 1935 je prispel v Pariz in preživil težke čase dokler ni srečal Feldenkraisa. Pridružil se je Feldenkraisu kot tehnični direktor njegove ju-jitsu sekcije. Sodelovanje med Feldenkraisom in Kawaishijem je bilo kmalu prekinjeno z vojno. Vsekakor pa je sodelovanje med znanstvenikom in izkušenim judoistom dalo dobre rezultate. Kar so kasneje imenovali "Kawaishijeva metoda", je bil program, ki sta ga natančno napisala Kawaishi in Feldenkrais. To je bil program, sestavljen iz več stopenj. Napisan je bil v francoskem jeziku, da bi bil bolj razumljiv za Francoze, poleg tega so bile tehnike nekoliko drugačne od izvornih Kanovih. Za razliko od Kanovega učenja je Kawaishi bil zagovornik učenja gibanja in ponovnega premisleka v skladu z zahodno filozofijo.



Jigoro Kano in Moshe Feldenkrais, Pariz, 1936.

Kawaishi je uporabil isto zaporedje barv pasov kot so to leta 1924 določili v Budokwaiju. Program je zasnoval tako, da je bil napredek na višjo raven možen v čim krajšem času in z minimalno količino vadbe. V tistem času pa so bili koraki za doseganje mojstrstva v judo natančno določeni in kakršne koli spremembe niso bile najbolj sprejemljive.



Mikinosuke Kawaishi, ustanovitelj francoskega juda

Kawaishijeva metoda je bila pogojena tudi z zunanji dejavniki. V štiridesetih se je Francija znašla v nezavidljivem položaju, po Evropi pa je že divjala vojna. Poleg tega je francoska vlada zelo toga ravnala na področju športa, saj so se vsi klubi morali združiti pod eno nacionalno organizacijo. Člani Francoskega jiu-jitsu kluba so bili vsi nosilci mojstrskih pasov. Zaradi Kawaishijevega programa je bila njegova metoda in športna politika sprejeta v nepričakovanih razsežnostih. To je

bil tudi eden izmed dejavnikov, zakaj se je francoski judo uspel prebiti skozi vse tehnične in administrativne ovire. Primer uveljavitve juda v francoski družbi je tudi sprejem zakona, ki določa, da je poklic



Judo - Moja metoda, Mikinosuke Kawaishi

učitelja juda ali ju-jitsa državnega pomena. Haku Michigami in Shozo Awazu sta prispele v Francijo v zgodnjih petdesetih letih. Njuno prizadevanje je bilo usmerjeno predvsem v izobraževanje francoskih učiteljev juda.

Moč Kawaishijeve metode je v preprostosti za učitelja kot za učenca. To je bila lahko razumljiva in za učenca in učitelja prijazna metoda. Zaradi vpliva francoske judo šole po svetu se je razširila tudi v Belgijo, Nizozemsko, v Skandinavске države, Španijo, Maroko, Alžirijo in še nekatere druge afriške države, Indokino, Kanado in v Združene države. Še danes obstaja rivalstvo med Kawaishijevo metodo in Kodokan sistemom. Kljub temu pa je Kawaishijeva metoda zelo pripomogla k razvoju juda po svetu in njegovi popularizaciji.

Kawaishi je imel navado reči "Judo je kot riž ali koruza. Posaditi ga moraš v zemljo." V Franciji se je judo naglo širil. Leta 1945 je bilo 600 judoistov, leta 1950 jih je bilo že 7500, leta 1955 se je številka povečala na 25.000, leta 1960 pa je bilo v Franciji 45.000 judoistov. Decembra leta 1946 je Francoska federacija za judo in ju-jitsu postala samostojna federacija. Kljub nasprotovanjem Kodokana in pristašev Kanove metode se je pokazalo, da je bil Kawaishi sposoben vgraditi koncept juda v francosko kulturo. Uspehi francoskih judoistov so veliki. Kawaishi je prispeval veliko k francoskemu ponosu. Francoska judo in ju-jitsu federacija ima danes več kot 560.000 članov in številne prvake z največjih svetovnih prvenstev in olimpiad. Francoski judo je dokazal, da je treba, če obstajajo upravičeni razlogi, temeljne ideje prilagoditi spreminjajoči se družbi in da se spreminjajo tudi tehnike, etika in tradicija.



Slab duh, prijatelj, zelo slab duh.



Leta 1956 je Claude Fradet, novinar in ilustrator narisal humoristično risbo, ki ponazarja spravo med privrženci Kawaishija in Kodokan juda. Ichiro Abe je bil predstavnik Kodokan inštituta za Evropo.

Internacionalizacija juda

Pred drugo svetovno vojno je bilo razlikovanje med judom in ju-jit-sum delo izključno za dobre poznavalce veččin. Slovarji in enciklopedije so pričeli različno opredeljevati obe veččini šele pred drugo svetovno vojno. Pri tem je bila pomembna Kanova vloga. Ko je nemirno potoval po Evropi in Združenih državah Amerike, je jasno razlagal temeljna načela svoje metode. Njegovo prizadevanje za uveljavitev juda in njegovo internacionalizacijo je bilo neizmerno. Glavne spremembe so se zgodile šele po drugi svetovni vojni. Ljudje so začeli na veliko odkrivati vzhodnjaško kulturo. Zen in akupunktura, odkrita v tridesetih letih, sta spodbudila izredno zanimanje. Judo je torej tudi v tenni zvezi z modo po odkrivanju "vzhodnjaške mističnosti".

Duh juda pomeni posebno kulturo. Je elitizem, vendar ne družbeni elitizem. Je intelektualni in kulturni elitizem, ki temelji na povezanosti misli in dejanj, preudarnosti, bistrosti, zrelosti in učinkovitosti. Za razliko od telesne kulture zahodne civilizacije, sta gibčnost in prožnost temeljni vrline za učenje človečnosti in pridobivanja izkušenj ter kvalitete za življenje v družbi. Trener prevzame vlogo mojstra, ki povezuje duševnost z poučevanjem tehnik. Kanova metoda tudi simbolizira samozavest in samoodločanje.

Velik razkol v judoističnem svetu se je pojavil glede športne usmeritve juda in kategorij glede na težo tekmovalcev, saj so nekateri pojmovali to kot prestopke proti temeljnemu načelu juda, kot oddaljevanje od njegovega bistva, ko šibkejši z uporabo tehnike obvlada močnejšega. Predstavitev razvoja v Veliki Britaniji je mogoče posplošiti na številne druge države. To pomaga razumeti "duh juda" se-



danjih dni. John in Brian Dodger navajata, da je bil v obdobju okoli leta 1950 ali v zgodnjih šestdesetih letih judoistov svet sestavljen iz večernih treningov, druženj s prijatelji, občasnih tekmovanj z relativno preprostimi pravili, napredovanja po pasovih v določenih časovnih intervalih, zanosa in borbenega duha. Tako kot določanje zmagovalca na tekmovanjih je bilo tudi ocenjevanje znanja za pasove zelo subjektivno. Vadili so pod vodstvom japonskih učiteljev ali učiteljev, ki so se na Japonskem naučili juda, poleg tega so brali literaturo o japonskem judu. Položaj posameznika v klubu je bil odvisen izključno od stopnje pasu, metode vadbe so bile tradicionalne in usmerjene v delo s skupino. Tekmovanje so pojmovali kot neke vrste preizkus odličnosti in moralnih vrlin. Pomembne spremembe pa so se zgodile z vključitvijo juda v olimpijski program. To pa je bil uspeh dolgoletnih prizadevanj vodilnih evropskih judoistov.

Mednarodna judo federacija

Zgodovina juda priča o Jigoro Kanovih prizadevanjih za mednarodni razvoj juda. Richard Bowen v Zgodovini britanskega juda navaja enega izmed petih Kanovih obiskov v Budokwaiju, kjer se je pogovarjal s Koizumijem. Koizumi je po drugi svetovni vojni predlagal ustanovitev evropske judoistične organizacije. Leta 1948 se je odločil za uresničitev ideje. John Barnes, predsednik Budokwaija, je poslal vabilo za sestanek vseh ju-jitsu klubov v Veliki Britaniji. Naslednje vabilo so poslali vsem znanim klubom po Evropi. Predstavniki klubov so se zbrali v času prvih povojnih olimpijskih iger v Londonu, 24. julija 1948. Na sestanek je prišlo 28 delegatov iz Velike Britanije, prisotni pa so bili tudi delegati iz Avstrije, Nizozemske in Italije, ki so ponovno ustanovili Evropsko judo unijo. Leggett je sodeloval pri organizaciji in tehničnih zadevah s Koizumijem, Feldenkraisom, Mosumom in Bonet-Maurijem), prvi predsednik Evropske judo unije (EJU) pa je postal John Barnes.

Naslednje leto so v Bloemendaalu na Nizozemskem sprejeli v članstvo Dansko. Francija je tega leta bila opazovalka zaradi popolnoma drugačnih stališč glede amaterizma in profesionalizma v judu od ostalih članic. Tretje srečanje EJU je bilo v Benetkah 12. julija 1951. Zasedanje je vodil novi predsednik dr. Aldo Torti. Članstvo se je tokrat vidno povečalo. Članice so bile naslednje države: Velika Britanija, Italija,



Zapomni si: "Uporabi nasprotnikovo silo, da boš dosegel maksimalni učinek."

Člani evropske judo zveze, Nizozemska 1954

Prva vrsta: Ernest Callier (Belgija)

Jacobus Nauwelaerts de Age (Nizozemska)

Paul Bonet-Maury (Francija)

Gunji Koizumi (Velika Britanija)

Druga vrsta: John Barnes (Velika Britanija)

Jules Laane (Nizozemska)

Franz Nimfurt (Avstrija)

Edgar Schaeffer (Nemčija)

Ichiro Abe (Belgija)



Francija, Belgija, Nizozemska, Nemčija, Avstrija, Švica. Zaradi želje Argentine, da bi postala članica Evropske judo unije, so se odločili, da jo sprejmejo v članstvo in zvezo članic preimenujejo v Mednarodno judo federacijo (IJF), Evropsko judo unijo pa razpustijo. O tem so se odločili v eni izmed kitajskih restavracij v Londonu. Aldo Torti je postal prvi predsednik Mednarodne judo federacije. Evropska judo unija pa je bila ponovno ustanovljena 30. avgusta 1952 v Zurichu. Med sestankom vodstva Mednarodne judo federacije tega dne so za predsednika predlagali Riseija Kana, predsednika Kodokana v Tokiju, ki je bil soglasno izvoljen. Prvo povojno evropsko prvenstvo je bilo v Parizu leta 1951.

V sporočilu o delu marca 1952 je tedanji predsednik Mednarodne judo federacije, Aldo Torti predstavil prve težave, ki bi jih bilo treba rešiti. Poudaril je, da naraščajoče zanimanje za judo po svetu terja organiziranost federacije in njeno intenzivno dejavnost. Poudaril je tudi dejstvo, da je zaradi položaja Japonske med drugo svetovno vojno in želje po združevanju ideja o združevanju nastala izven Japonske in brez njenega sodelovanja. Aldo Torti je zaprosil predsednika Kodokana, Riseija Kana za mnenje o tem, kaj meni glede juda kot izključno športa ali kot izključno borilne veščine. Tortija je zanimal tudi pogled Kana na delovanje Mednarodne judo federacije in ohranjanja tradicije Jigora Kana. Risei Kano je Tortiju odgovoril, da je judo tudi šport, ni pa izključno šport in da nasprotuje prizadevanjem za uvrstitev juda med druge športe. Če pojmuje judo izključno kot šport, potem je mednarodna judo federacija upravičena oblika organizacije, v nasprotnem primeru pa ne. To je pomenilo začetek konflikta med evropskim in japonskim pojmovanjem juda. Kljub različnim gledanjem na razvoj juda se je Torti na razmišljanje Kana odzval z mislijo, da je Jigoro Kano dal svetu veličastno in edinstveno

disciplino za telesno in duševno vadbo in je želel, da naj bo "šport" juda za vse ljudi na svetu.

Od tedaj naprej je bila Evropska judo unija gonilna sila mednarodnega juda. Jacobus Nauwerlaerts de Age iz Nizozemske je nasledil Alda Tortija na čelu Evropske judo unije. Leta 1960 je predsedniško mesto predal Andreu Ertelu iz Francije. Andre J. Ertel in Paul Bonet-Maury (tedaj predsednik francoske zveze) sta bila snovalca ideje o vključitvi juda v program olimpijskih iger.

Judo - olimpijski šport

Izvor prizadevanj za umestitev juda med športne discipline izhaja iz povojnega obdobja, ki ga označuje opuščanje mode samoobrambnih veščin in kot reakcija na zlorabo borilnih veščin v politične in ideološke namene v tridesetih in štiridesetih letih. Leta 1948 je v novembrski številki revije Judo, ki jo je izdajal Kodokan, Yoshido Matsumoto zapisal, da je judo ponovno oživel in da je na poti izrednega razcveta. Rezultati te usmeritve so bili kmalu vidni, saj je bilo prvo svetovno prvenstvo leta 1956 v Tokiu, v istem kraju pa tudi drugo svetovno prvenstvo leta 1958. V tem času so v Evropi pristaši dveh smeri, "tradicionalisti" in "modernisti", bili trd boj na pogovorih o uvedbi težinskih kategorij. Prvi predlog glede uvedbe težinskih kategorij je dal predsednik Evropske judo unije Andre J. Ertel. Predlagal je uvedbo treh kategorij (do 68 kg, do 80 kg in nad 80 kg). Spominja se, da se je izvršni odbor Evropske judo unije zavedal, da judo nima niti najmanjših možnosti postati olimpijski šport brez uvedbe teh kategorij. Japonska federacija je njegov predlog zavrnila zaradi potrebe po resni

*Nadaljevanje
na strani 110.*



**Anton Geesink proti
Akio Kaminagi,
Pariz, 1961.**



Yong Sung Park,
Predsednik
mednarodne judo
zveze

Yong Sung Park, "Judo je univerzalen način življenja, vadbe telesa in duha."

Spremembe sodobne družbe narekujejo tudi spremembe v različnih športih. Da bi lahko nadaljevali razširjanje in razvoj juda po svetu se je treba prilagajati in neprestano ocenjevati primernost športa in ga spreminjati glede na pri-akovanja in zahteve novih razmer. V preteklosti so se spremembe pojavljale manj pogosto. S hitrim razvojem družbe, tehnologije in komunikacijskih sredstev, se danes spremembe dogajajo dnevno. Upoštevanje olimpijskega gibanja je treba novim razmeram prilagoditi tudi judo in ga postaviti v kontekst novih družbenih razmer.

Odkar sem leta 1995 postal predsednik Mednarodne judo federacije, sem si neprestano prizadeval za doseganje harmonije v ob-utljivem ravnovesju med tradicijo in zahtevami glede prilagajanja športa sodobnim družbenim razmeram. Na srečo sem imel veliko možnosti za izmenjavo idej s športniki, uradnimi osebami in judoisti-nimi strokovnjaki s celega sveta. Izvirni prispevki in želje teh ljudi so me navdušili, da sem si za uresni-itev

tega še bolj prizadeval. Vše mi je bil njihov odnos do juda in napredka, ki se je kazal v ideji, da je treba veliko storiti za razvoj juda po svetu in ne le za Mednarodno judo federacijo. Strastno prizadevanje za razvoj juda in z njim povezane duhovnosti, je prizadevanje in inspiracija za vse nas, ki se ukvarjamo z judom.

Da bi dosegli višjo raven razvoja juda, je izvršilni odbor Mednarodne judo federacije osnoval projekt z naslovom Vizija juda 2000. Ta vsebuje iskanje metod za dvig kakovosti glavnih področij juda. Glavna področja so sojenje, organizacija, izobraževanje, mediji in finančne zadeve. Preprosto povedano je naš cilj zbrati ideje in ljudi, da bi judo naredili najbolj popularen in dinamičen borilni šport na svetu ter uinkovit sistem za vadbo telesa in duha. Projekt Vizija juda 2000 smo začeli izvajati leta 1997. Od tedaj smo od judoistov široko po svetu sprejeli številne predloge in ideje. Predloge in ideje smo obravnavali na sestankih izvršilnega odbora Mednarodne judo federacije. Pobude za spremembe so bile v zvezi z zapletenostjo pravil borbe za povprenega



gledalca, pomanjkanjem odnosov z mediji, razlikami v kakovosti juda med različnimi celinami in pomanjkanjem judoističnih superzvezd.



Yong Sung Park z Juan Antoniom Samaranchom, predsednikom mednarodnega olimpijskega komiteja

Nekatere pobude so postale resničnosti. Na rednem kongresu Mednarodne judo federacije v Parizu 1997 smo začeli spreminjati pravilnike.

Spremembe so imele namen ak-

tualizacije in modernizacije juda ter poenostavitve zapletenih tekmovalnih pravil.

Poleg tega smo sprejeli tudi predlog o podelitvi nagrade za najboljšega judoista in judoistke leta. Ti nagradi smo prvič podelili na svetovnem mladinskem prvenstvu v Kaliju, Kolumbija. Nagrada za najboljšega judoista in judoistko je naš korak k ustvarjanju zvezd našega športa. Največji izziv projekta Vizija juda 2000 je začetek uporabe modrega kimona leta 1997. Obstanek juda v skupini olimpijskih športov je zahteval drastične spremembe glede tekmovalnih pravil in medijske pokritosti. Zaradi pomembnosti televizijskih prenosov je uvedba modrih kimon na največjih judoističnih tekmovanjih pomemben prispevek k večji gledanosti juda na televiziji.

Pomemben vidik prizadevanj za judo na višji ravni je tudi borba proti doppingu. Dopping je goljufanje. Uspeh na svetovnih prvenstvih ali

na olimpijskih igrah je pri nekaterih športnikih pomembnejši kot pošteno tekmovanje. Zaradi tega sem popolnoma proti doppingu. Judo ni le šport, kjer so v ospredju hitrost, vzdržljivost, moč, ampak tudi enkratna tehnika ter duhovnost. Mednarodna judo federacija si bo še naprej prizadevala za borbo proti doppingu.

Pomembno področje razvoja juda je tudi povečanje števila judoistk in žensk, ki sodelujejo v judoističnih športnih stroki in politiki. Zavedati se moramo dejstva, da je ženski judo pomemben del juda in da polovico medalj na največjih prvenstvih dobijo ženske.

Mednarodna judo federacija se je hitro razvijala v zadnjih letih. Prizadevati si moramo tudi za nadaljevanje razvoja in dopolnjevanje idej za spremembe, ki vodijo k bolj dinamičnemu in privlačnemu judu za vse vrste publike. Seveda ne smemo pozabiti na tradicijo in globoko filozofijo juda, ki predstavljata smernice za našo vključenost in vadbe telesa in duha. Zaradi tega se lahko z judom ukvarja kdorkoli in kjerkoli na svetu. Za številne posameznike, ki ne vadimo juda na vrhunski ravni, je to resnična lepota juda, mehke poti.

preučitvi predloga. Odločitev o sprejemu juda med olimpijske športe je padla v Rimu, julija 1960, ko so glasovali delegati Mednarodnega olimpijskega komiteja. Rezultat je bil 32:2. Ta odločitev je pomembno zaznamovala razvoj judu v prihodnosti. Tokijske olimpijske igre so bile prve olimpijske igre, ki jih je v celoti prenašala tudi televizija. Za večino gledalcev je bilo jasno, da so Japonci nepremagljivi, vendar je



**Andre J. Ertel in
Charles Palmer**

gledalce presenetil Nizozemec Anton Geesink, ki je tudi na svetovnem prvenstvu v Parizu premagoval japonske borce. Njegove zmage so prekinitve japonsko vladanje na tatamiju. Geesink je dal upanje mnogim evropskim judoistom. Judo ni bil nič več izključno japonska veščina. Čeprav je Geesink podrl mit o nepremagljivih Japoncih, je bil njegov rezultat posledica vadbe na tradicionalen japonski način. Bil je le "močnejši" in bolj tehnično usposobljen kot njegovi nasprotniki. Geesink je tudi tlakoval pot

za naslednjega nizozemskega judoističnega prvaka, Wilhelma Rusko. To pa je le začetek viharne dni japonskega juda. Še večje spremembe v razmerju sil pa so nastale s pojavom ruskih prvakov na mednarodnem prizorišču.

Ju-jitsu je bil v Rusiji znan že na začetku dvajsetega stoletja. Judo so pričeli vaditi v tridesetih letih. Prevladovala je rokoborba, poznana pod imenom "sambo". Sambo je kratica za ruski pojem "samobramba brez orožja". Sambo je sestavljen iz več kot dvajset različnih tehnik prijemov in je bil sestavni del sovjetskih specialnih enot. Leta 1938 je sambo dobil pravila borbe in je bil prepoznan kot nacionalni rokoborski stil Sovjetske zveze. Judo so v tem obdobju prezirali. Pogovori o vključitvi juda v olimpijski program so na sovjete delovali blagodejno. Sovjetski rokoborci so vadili predvsem telo in manj duha. Njihovi treningi so bili usmerjeni predvsem v doseganje vrhunskih rezultatov. Judo so videli kot še samo en šport več, kot možnost za dokazovanje. Aprila leta 1962 je francoska ekipa, ki je zmagala na evropskem prvenstvu, doživela katastrofalen poraz na pripravah v Sovjetski zvezi. Izid dvoboja med sovjetsko in japonsko prvo postavo pa je bil tesen. Japonci so zmagali za las. Premagali so ekipo sovjetskih judoistov, o katerih do tedaj ni





**Sestanek
Mednarodne judo
zveze v Tokiu v
novembru 1962**
Prva vrsta:
Nauwelaerts de Age
(Nizozemska)
Kano (Japonska)
Bonet-Maury
(Francija)
Delforge (Belgija)
Ertel (Francija)
Stojijo: Hirota
(Japonska)
Kawamura
(Japonska)
Suk (Koreja)
Hatashita (Kanada)
Porter (ZDA)
Hayakawa
(Japonska)

bilo kaj dosti slišati. Zmage sovjetske ekipe v dvobojih z drugimi japonskimi selekcijami pa so spremenile razmerje sil in hierarhijo v svetovnem judu.

Priznana prvaka samba Anzor Kibrozavilli in Anzor Kiknadze sta leta 1962 postala prva evropska prvaka iz Sovjetske zveze. Dve leti kasneje je Sovjetska zveza osvojila štiri bronaste medalje na olimpiadi v Tokiu. Prvo prvenstvo Sovjetske zveze v judo je bilo v Kijevu leta 1973. Leta 1975 pa je na najvišji stopnički svetovnega prvenstva na Dunaju stal Vladimir Nevrozov. Poleg zlata so predstavniki Sovjetske zveze osvojili še dve srebrni medalji. Izkušnje na tekmovanjih v sambu v Sovjetski zvezi so vplivale na strm razvoj sovjetskega juda. V Münchnu leta 1972 je v finalu dvaindvajsetletni Chota Chochosvili premagal dvakratnega svetovnega prvaka Fumia Sasaharo. Na olimpijskih igrah v Montrealu je borba za najvišje medalje potekala predvsem med borci iz Japonske in Sovjetske zveze. Vladimir Nevrozov in Sergei Novikov sta postala olimpijska prvaka. Sovjetska zveza je pretresla judoistični svet do temeljev. Kar nekaj časa je trajalo, da so se Japonci in zahodnoevropski judoisti navadili na neortodoksne tehnike, ki izvirajo iz samba in dosegli raven telesne pripravljenosti sovjetskih tekmovalcev. Sovjetski judo je predstavil nove koncepte in določil metode učenja ter treniranja juda. Vsako leto organizirajo mednarodni turnir v Tbilisiju, Gruzija, kjer se iskri od bučnih navijačev.

Mesto juda med olimpijskimi športi je vplivalo tudi na razvoj juda v državah, kjer se je judo razvijal po drugačnem zaporedju kot v judoi-

stičnih velesilah Zahodne Evrope in na Japonskem. Razvoj borilnih večšin in vključitev v izobraževalne sisteme držav je bilo mogoče tudi razumeti kot del zunanje politike določene države. Zmage na tatemiju, doseganje visokih mest na mednarodnih tekmovanjih, so pokazatelj razvoja juda v manj razvitih državah. Zaradi tega so prizadevanja za vrhunski judo šport bila še posebej izrazita v Vzhodni Evropi. Veliko energije in truda so vložili v pripravo nacionalnih reprezentanc. Po šestdesetem letu je prišlo v judu do postopnega opuščanja Kanove temeljne ideje in v ospredje so stopila prizadevanja za oblikovanje in pripravo vrhunskih judoistov, ki državam prinašajo predvsem medalje z velikih prvenstev. Judo je



Predsednik Mednarodne judo federacije Y.S. Park uživa ob gledanju tekmovanja v judu.

postal del javne predstave. Tudi v judu se poznajo stranski učinki izključne športne usmerjenosti in masovnosti z namenom dobiti nekaj vrhunskih tekmovalcev. Število tekmovalcev se je izredno povečalo, z judom pa se ukvarjajo ljudje z vseh vetrov. Na organizacijski ravni sta Mednarodna judo federacija in Evropska judo unija pod vodstvom Charlesa Palmerja in Andreja J. Ertela postavili judo v areno modernih športov z natančno in funkcionalno organizacijsko strukturo. Izboljšave in spremembe pa so služile tudi kot model za druge kontinentalne in nacionalne judoistične zveze.

Internacionalizacija juda je povzročila mnoge izzive in konflikte med različnimi državami in šolami juda. Posledica rivalstva med japonskimi univerzami je boljša telesna, tehnična in psihološka pripravljenost tekmovalcev. Japonski prvaki kot npr. Daigo in Sone, Kaminaga, Okano, Inokuma, Shinomaki, Kawaguchi, Sekine, Matsuda, Fujii, Nomura, Sasahara, Sato, Kashiwazaki, Yamashita in drugi so podobno kot Kanovi učenci potovali v daljne dežele, kjer so učili tehnik juda in judoistične etike. Od zgodnjih osemdesetih let dalje so pričeli presenečati korejski judoisti, ki so začeli osvajati svetovne in olimpijske medalje. Zanimivo je to, da sta bili glavni odliki korejskih judoistov izredna telesna in tehnična pripravljenost. Majhno število vrhunskih tekmovalcev, kot je to značilno za Korejo, ni nujno pogojeno z izredno velikim judoistov v določeni državi. George Kerr v svoji knjigi o judu ugotavlja, da je splošna prednost Japoncev v množičnosti in pripadnosti judoistični kulturi, medtem ko v Evropi proizvajamo individualne prvake kot so Rouge, Van de Valle, Adams, Parisi in

Saisenbacher. Ti posamezniki predstavljajo vrh piramide, ki je bolj podobna igli kot pa pravi piramidi. Za Japonce je značilno, da je njihova piramida veliko večja in temelji na širši bazi. To analizo je mogoče uporabiti tudi kot analogijo za obstoječe probleme v Judo zvezo Oceanije in Judo zvezi Afrike, kjer se pojavlja veliko problemov povezanih z nepremostljivimi razdaljami in pomanjkanja finančnih sredstev. Rezultati Suzanne Williams iz Avstralije in Soleil Rasoafanary iz Madagaskarja so primerljivi s tistimi, ki izhajajo iz najbolj ugodnih okolij.



**Ky-Yong Jeon
(Koreja),
Atlanta 1996**

Danes je judo že zrel šport in slabosti športne usmerjenosti juda se blažijo z načelom enakih interesov in izobraževalnimi in vzgojnimi vidiki juda. V devetdesetih letih so nastale posebne metode za učenje otrok, ki so prilagojene njihovi psihološki in telesni zrelosti. Te metode že s pridom uporabljajo v številnih državah po svetu.

Judo kot šport je začel tudi svojo medijsko revolucijo. Prizadevanja na tem področju gredo v smeri razlage bistva juda in načel, ki jih je razvil Jigoro Kano. Z uvedbo modrih kimon sodniki in gledalci lažje razlikujejo med tekmovalcema. Judoisti se vse več pojavljajo v časopisih in drugih tiskanih medijih. Mednarodna tekmovalna služijo ideji o univerzalnosti Kanove metode. Danes ima Mednarodna judo federacija 130 članic. Število oseb, ki se ukvarjajo z judom presega osem milijonov. In tudi če tekmovalci predvsem usmerjajo svoja prizadevanja na doseganje športnih rezultatov, so ponesni na tradicijo in etiko juda.

Ko je Jigoro Kano ustanovil Kodokan je judo odseval značilnosti Meiji obdobja in vplive zahodne miselnosti in sodobnih idej tedanjega časa. Zgodovina kaže na razvoj in oblikovanje Kanove ideje ob upoštevanju dejavnikov okolja, v katerem se je pojavila. Razvoj juda in Kanove blage, uglajene in mehke poti je treba gledati skozi prizmo družbenih razmer in obdobja, v katerem se je judo pojavil v določeni družbi ali kulturi.

Ko je Jigoro Kano ustanovil Kodokan je judo odseval značilnosti Meiji obdobja in vplive zahodne miselnosti in sodobnih idej tedanjega časa. Zgodovina kaže na razvoj in oblikovanje Kanove ideje ob upoštevanju dejavnikov okolja, v katerem se je pojavila. Razvoj juda in Kanove blage, uglajene in mehke poti je treba gledati skozi prizmo družbenih razmer in obdobja, v katerem se je judo pojavil v določeni družbi ali kulturi.



Mejniki v razvoju Mednarodne judo federacije

- 1882 - Jigoro Kano ustanovi Kodokan inštitut.
- 1918 - Ustanovitev prvega evropskega judo kluba Budokwai v Londonu, Velika Britanija.
- 1925 - Han-Ho Rhi začne vadbo juda v Švici.
- 1934 - Prvo evropsko prvenstvo za posameznike v Dresdnu, Nemčija.
- 1948 - Ustanovitev Evropske judo unije v Londonu. Evropski izseljenci začnejo vaditi judo na Novi Zelandiji.
Poleg ostalih je zelo dejaven Lawry Hargrawe (mornariški častnik).
- 1951 - Ustanovitev Mednarodne judo federacije. Prvo povojno evropsko prvenstvo v Parizu.
- 1956 - Prvo svetovno prvenstvo na Japonskem.
- 1964 - Judo je postal olimpijski šport na olimpiadi v Tokiu.
- 1975 - Prvo evropsko prvenstvo za ženske v Münchnu, Nemčija.
- 1980 - Prvo svetovno prvenstvo za ženske v New Yorku, ZDA.
- 1985 - Razgovori o vključitvi ženskega juda na olimpijske igre.
- 1988 - Vključitev ženskega juda na olimpijske igre v Seulu, Koreja.



Na olimpijskih igrah dobijo ženske popolnoma enake medalje kot moški in njihovi rezultati štejejo enako število točk kot rezultati moških. Tako pa ni bilo od zmeraj. Japonka Ryoko Tamura, Francozinja Marie-Claire Restoux, Izraelka Yael Arad, in še številne druge ženske

zvezde juda niso znane le v svoji domovini, temveč širom po svetu. Njihova kakovost je izredna in na najvišji možni ravni tako, da služi za zgled. Kljub temu pa so si svoj položaj ženske v moškem športu morale utirati dolgo časa. Položaj ženske v tipičnem moškem športu, kjer veljajo moška pravila in vrednote, je nezavidljiv. Zgodovina nam govori, da so se ženske počasi uveljavljale v judu. To pa je pogojeno tudi s spreminjanjem miselnosti, stališč in prilagajanje moškim vrednotam. V razvoju ženskega juda sta bili značilni dve obdobji. Od začetka dvajsetega stoletja pa do sredine šestdesetih let so ženske imele manj pomembno vlogo v judu. V tem obdobju so uspеле le redke ženske, ki pa so bile bolj izjema kot pravilo. Vadbo juda je bilo treba prilagoditi ženskam in njihovemu načinu življenja. Od šestdesetih let dalje pa se je zgodil preobrat v ženskem judu, ki je bil posledica modernizacije juda, pojmovanja spolnih vlog ter zahtev po enakih pravicah za ženske in moške. Poleg tega pa so se začela pojavljati tudi tekmovanja za ženske. Razvoj juda v

zahodnih družbah in njegova razširjenost po celem svetu pa ni omejen le na moške, temveč se število judoistk pomembno večja iz leta v leto v vseh državah.

V začetku dvajsetega stoletja so borilne tehnike japonskih večšin postale popularne po celem svetu. Presenetljiva spretnost neoboroženih japonskih mojstrov borilnih večšin je navduševala tako moške kot ženske. Japonska metoda, kot so tedaj imenovali judo, je temeljila na poštenem dvoboju. V tistem času se je z borilnimi večšinami ukvarjalo le malo žensk. Za tiste, ki so vadile judo, so zanje bile to bolj priložnosti za druženje kot pa za resno vadbo. Poleg tega je izvajanje do-



Gospo, naučite se udariti nazaj.

Desno: Marie-Claire Restoux in David Douillet (Francija). Uspehi francoske judoistke so pokazali na prodor ženskega juda, ki se je približal kakovosti moškega juda.





Japonska metoda kot oblika gimnastike za ženske (1905)

ločenih tehnik bilo omejeno zaradi pravil spodobnega vedenja. Pri vadbi juda so določili tudi posebna pravila obnašanja in oblačenja. Različni strokovnjaki, predvsem zdravniki, pa so si prizadevali prepovedati vadbo juda za ženske, ker naj bi to ogrozilo njihovo reprodukcijsko sposobnost. Zaradi takšnih kritik so vadbo prilagodili tako, da so ženske predvsem delale vaje, skrbele za splošno telesno pripravljenost in zdravje. Način vadbe se je zelo razlikoval od moških, predvsem pa od vojakov in policistov.

Začetek resne vadbe ženskega juda sovpada s prizadevanji za avtonomijo žensk in enakopravnost. V začetku stoletja je prvi val feministk, ki so se odločile upreti moškemu nasilju, začel z vadbo ju-jitsa v Veliki Britaniji. Angleške feministke so uporabljale ju-jitsu za obrambo pred posredovanjem policije. To pa je razbilo mit o ženski nežnosti in ne-močnosti. Leta 1912 je v predgovoru francoske knjige *Defendez-vous Mesmadames* Abzaška grofica pozvala ženske, naj si z vadbo ju-jitsa pridobijo moč in svobodo. Ženskam je predlagala, naj se naučijo samoobrambe. Tak apel pa ni bil omejen le na Veliko Britanijo in Francijo, ampak se je razširil po celem svetu. Leta 1906 je yorška vojvodinja napisala predgovor v knjigi o ju-jitsu z naslovom *Fine art of Ju-jitsu* (Fina umetnost Ju-jitsa), ki jo je napisala Emily Watts. V Združenih državah Amerike sta se z judom začeli ukvarjati žena tedanjega senatorja Leeja in gospa Wadsworth. Njun učitelj je bil Yoshiaki Yamashita. Še mnogi podobni primeri obstajajo v Švici, Nemčiji, Švedski... Pojav japonskih borilnih tehnik za samoobrambo žensk se je razširil po celem svetu, pa najsi bo znan pod imenom judo ali ju-jitsu.



Kano nadzoruje izvajanje ženske kate.

Vir: Kodokan inštituta

Na Japonskem so umetnost bojevanja in borilne veščine bile izključen privilegij moških. Telesna vzgoja za ženske se je pomembno razlikovala od tiste za moške. Ženska telesna vzgoja je poudarjala vaje za ohranjanje zdravja in lepote in materinstvo. Mnogi učitelji so trdili: "Ženske niso vojščaki, ampak so vzgojiteljice otrok." Jigoro Kano je prilagodil vadbo juda za ženske in upošteval razlike med spoloma v skladu s tedanjo znanstveno in medicinsko teorijo. Moto ženske sekcije v Kodokanu je

bil: "Razviti harmonijo med posameznikovo duševnostjo in tehniko." Poudarjeno je bilo prefinjeno in blago izvajanje tehnik. Posebej pomembna je bila šola padanja. Randori za ženske je bil omejen in pretirana fizična dejavnost je bila odsvetovana. Vadba kat je bila pomemben del vadbe judoistk v Kodokanu.



Seoi nage proti uličnim razbojnikom.

Vir: Jan Malmsted

Ob šestih so se zvrstili roparski napadi na trgovine na Regentski ulici. Petnajst minut kasneje so roparji napadli trgovine na Oxfordski ulici. Ju-jitsu šola gospe Garrud je bila ob Oxfordski ulici na trgu Argyle. Ravno tedaj je vodila vadbo za šest sufražetek, ki so tekmoval v metanju kamnov... Telovadnica gospe Garrud je bila skromna, tla so bila pokrita s tatamijem, luknje v steni so bile prekrite z deskami in z blazinami.

"Prišle so v telovadnico, se pripravile za vadbo in začele vaditi metanje kamenja. Oblečene so bile v oblačila za vadbo ju-jitsu in vadile so ju-jitsu. Nenadoma je nekdo močno potrkal na vhodna vrata. Vprašala sem jih, kaj se dogaja in dejali so, da lovijo roparje. Eden je vprašal, če smejo vstopiti. Odvrnila sem mu, da šest dam vadi ju-jitsu in da to ni primeren trenutek, da bi jih videl kakšen gospod. Potem je vprašal, če so učenke. Odgovorila sem mu, da so to moje učenke. Dogovorila sva se, da je vstopil najstarejši policist in pregledal telovadnico. Ničesar ni našel, videl je le dekleta, ki so vadila ju-jitsu. Nato je odšel."

Vir: Antonia Raeburn, Militant Suffragettes, London, NEL, 1974.

V arhivu Kodokana je razvidno, da se je prva ženska vpisala leta 1893. Njeno ime je bilo Sueko Ashiya. Kano je učil tudi svojo ženo Sumako in njene prijateljice. Šele leta 1926 je bila v Kodokanu formalno odprta sekcija za ženske. Prva ženska, ki je osvojila črni pas leta 1933, je bila Katsuko Osaki. Noriko Watanuki, Kanova najstarejša hči, je bila vrsto let vodja ženske sekcije v Kodokanu.

Kano si je zelo prizadeval za internacionalizacijo juda. Sam je potoval in pošiljal svoje učence po svetu. Tako je počasi judo postal bolj razširjen kot ju-jitsu. Kanova teorije nove japonske borilne veščine je posegla tudi v znanstveno in izobraževalno področje. Razvoj juda pa je prinesel s seboj tudi vključitev žensk v judo. Vadba juda je v začetku potekala po metodi, ki jo je predpisal Kano. Leta 1934 je na Japonsko pripotovala Sarah Benedict, članica londonskega Budokwaija. V Kodokanu je judo vadila leto dni. Iz Tokia je pisala več pisem svojemu učitelju Gunjiu Koizumiju, v katerih je opisovala vadbo juda in tehnike za ženske. Srečala je Kana in se učila juda pri mojstru Mifuneju. Ženski judo se je uveljavil šele v poznih štiridesetih letih, ko so vse več mojstrskih pasov podelili ženskam. Po drugi svetovni vojni leta 1949 je Ruth Gardner iz Chicaga bila prva ne-japonska študentka juda v



Samoobramba za ženske je bila popularna v tridesetih letih dvajsetega stoletja.
Vir: Jan Malmsted

Rojena sem bila leta 1871, bila sem šibke postave in odločila sem se, da se pridružim judoistkam v doju, ki je bil v bližini moje hiše.



Jigoro Kano je pogosto pomagal v ženski sekciji Kodokana.

Vir: Kodokan inštitut

Učitelja sem izgubila v rusko-japonski vojni. Imela sem srečo, da me je priporočil učitelju po imenu Jigoro Kano. Ta me je učil yawara no kato (stara oblika samoobrambe) in nekaj tehnik samoobrambe. Po nekaj mesecih sem se začela učiti padce in jih vadila kakšen mesec. Potem je mojster Kano predlagal vzpon na goro Fuji, da bi ocenil moj pogum. Na goro Fuji se nas je odpravilo 5 žensk in 6 moških. Poleg enega moškega sem jaz bila edina, ki sem bila v dobri formi. Ostali so podlegli silnim naporom med vzponom na najvišjo japonsko goro. Naslednji dan smo se srečali v doju. Mojster me je povabil k vadbi in kljub utrujenosti od vzpona na Fuji in mojemu nasprotovanju, je z menoj vadil tehnike močno in natančno, kot da se prejšnji dan ne bi nič zgodilo. Na koncu treninga sem bila popolnoma utrujena. Dejal mi je, naj si privoščim kopel in masažo. Ta preizkus vzdržljivosti in volje mi je dokazal, da tudi krepki tudi ženske v vseh pogledih, tako telesno kot moralno. V svojem življenju sem rešila več človeških življenj in menim, da se za takšno moč moram zahvaliti judu. Oživila sem tesarja, ki je padel s strehe. Zdravniki so obupali, jaz pa sem vztrajala in uspela. Življenje sem rešila tudi enemu izmed svojih prijateljev, ki je skoraj utonil in z golimi rokami obvladala oboroženega roparja...

Kodokanu. Na isto pot se je kmalu podala Marie-Rose Collet iz Francije. V Avstraliji je Betty Huxley ustanovila prvo žensko zvezo z namenom propagiranja Kodokan judo šole za ženske. Japonski vzor je okreplil mišljenje tistih, ki so menili, da je moč odlika moških in da estetika pripada ženskam. V večini primerov so bilo učitelji juda moški, sčasoma pa so se tega dela naučile tudi ženske. V Kaliforniji je bila v začetku vadba žensk skladna s Kanovo metodo za ženske, vendar se je v šestdesetih letih z dejavnostjo Phyllis Harper, pojmovanje ženskega juda spremenilo. V svojih dveh prispevkih je opisovala vadbo juda in poudarila, da judo poudarja bolj ženske značilnosti kot moške, saj gre pri judu za mehko, blago pot, ne pa le golo, robustno silo.



Belgijska spomin-ska znamka o ženskem judu.

Vir: Kodokan inštitut

Judo razvija ženskost in ga je kot takšnega tudi treba pojmovati, saj je ženski način bistvo juda - popusti, da zmagaš. Preprostost tehnik, samoobramba in izboljšanje telesne pripravljenosti so ključni elementi za interes za vadbo juda pri ženskah. Med drugo svetovno vojno so na primer tudi ženske vadile judo v centrih, kamor so nastanili japonsko prebivalstvo po napadu na Pearl Harbor. Nagel razvoj ženskega juda pa se je začel šele po šestdesetih letih dvajsetega stoletja,

ko je judo postal mednarodna športna disciplina in se je položaj žensk v družbi začel spreminjati.

Rusty Kanokogi je bila prva ženska, ki je bila močna nasprotnica delitve na moški in ženski judo. Bila je izredna ženska kratkih črnih las, ki se je borila kot moški. Leta 1961 se je udeležila prvenstva v New Yorku in osvojila medaljo, ki so ji jo odvzeli zaradi konzervativne miselnosti, da je judo izključna pravica moških. Primer Rusty Kanokogi ni bil osamljen in predstavlja tipično miselnost glede žensk in juda v šestdesetih letih, ki je bil bolj ali manj moški šport. Ženske so se pričele boriti za pravico do tekmovanja in borb. Čeprav so v zgodnjih petdesetih letih dovolili tekmovanja za ženske v nekaterih državah (Francija, 1950; Maroko, 1951...), so tekmovanja služila bolj zabavi



Gospa Keiko Fukuda, prav-nukinja učitelja Jigora Kana, je vadila judo v Kodokanu. Kot mojstrica juda 5.dan je odšla v Kalifornijo. Judo je poučevala še na Havajih, v Sidneju, na Filipinih in se potem vrnila v ZDA, kjer je živela do smrti.

V enem izmed zadnjih pogovorov z Jigoro Kanom mi je veliki mojster dejal: "Upam, da mi bo po svetu uspelo razširiti ženski judo v tolikšni meri kot moški judo. Gospodična Fukuda vi morate nadaljevati študij juda in imeti v mislih to mojo željo." Te besede ustanovitelja juda so naredile močan vtis name in še vedno so zelo žive v mojih mislih. Od tedaj sem si prizadevala popularizirati in razširjati judo. Profesor Kano je pogosto dejal judoistom, da se morajo zgledovati po metodah, ki jih uporabljajo v joshi bu, ženski sekciji Kodokana. Kanovo pojmovanje ženskega juda je postalo legendarno zaradi mota o harmoničnemu razvoju duha in tehnike, ki je bil vodilo ženske sekcije Kodokan juda. Ta moto je kmalu postal pomemben tudi pri vadbi juda za moške. Profesor Kano je menil, da je za ženski judo pomembna vzporedna vadba randorija in kate. Randori mora potekati med ženskami. Kano me je na ta način učil prvih deset let. Judoisti preživijo veliko časa med vadbo randorija. Če namenjamo veliko pozornosti randoriju, pa ne smemo pozabiti na vadbo kate. Kombinacija vadbe randorija in kate vodi do prave metode samoobrambe in vpliva na povečanje judoistovega samozavesti in samopodobe. Judosti, ki resno vadijo judo in dosežejo visoko raven znanja kate, lahko dosežejo satori, ki je primerljiv s pojmom "duhovnega razsvetljenstva" iz Zen Budizma.

Fukuda Keiko, Born for the Mat, A Kodokan Kata Textbook for Women, 1973.

Kano je bil učenec Keiko Fukudinega starega očeta Hachinusukeja Fukude. Keiko Fukuda in Masako Noritomi sta demonstrirali ju no kato med olimpijskimi igrami v Tokiu



Začelo se je jeseni leta 1942. Bila sem debelušasta mladenka majhne postave, ki se je začela ukvarjati s samoobrambo. Minilo je že približno leto, odkar sem pričela vaditi v čikaškem judo klubu in v tem času izgubila celih deset kilogramov. Večino naših članov so vpoklicali v vojsko ali pa so se sami prijavili kot prostovoljci. Tudi sama sem naredila korak v tej smeri in se pridružila ženskim vojaških silam Združenih držav Amerike. Kasneje, v Franciji, je mojega predpostavljenega oficirja zanimal judo. Tam ni bilo blazin. Kmalu smo ustanovili manjšo skupino vadečih in že 10 žensk je vadilo judo na blazinah, ki so jih pripeljali iz Anglije. Vadili smo šest večerov na teden. Učila sem jih le to, kar sem znala in kmalu ugotovila da tretji šolski pas (zeleni pas) ne zagotavlja dovolj znanja za kakovostno vodenje treningov. Trudila sem se, moji učenci pa niso vedeli za moje skrbi. Judo smo vadili dokler niso naše enote premestili v Nemčijo.

Ruth Gardner, *Woman's-Eye View of Judo*, V: Robert W. Smith (ur.), *A Complete Guide to Judo, Its Story and Practice*, Rutland, Charles Tuttle, 1958.



Po drugi svetovni vojni je Ruth Gardner bila prva tuja študentka v Kodokanu.

Kate Howey, (velika Britanija), Pariz, 1997.



Kano vodi vadbo ženskega juda.
Vir. Kodokan Institut.

in posmehu ter osamljenim primerom poskusov oživitve ženskega tekmovalnega juda. Od šestdesetih let dalje so ženske začele udeleževati pasovnih tekmovalj, vendar neredko so jim prepovedali tekmovali ali pa jim niso priznali višje stopnje pasu. V Evropi se je v šestdesetih letih pojavila nova smer - intenzivna dejavnost judoistk, predvsem v Nemčiji, Angliji, Švici, Avstriji, Italiji, kjer judo ni bil več izključna domena moških. Ženska tekmovalnja so se začela ocenjevati na enak način kot moška in miselnost, da bi se ženske udeleževale le tekmo-

Rusty je bila razočarana, ker je menila, da v tistem času na prijavnica za članstvo v judo klubu ni pisalo "samo za moške". Vedela je in normalno je bilo, da so tekmovalci v judo le moški. Vedela pa je, da njen podpis na prijavnici "Rusty Glickman" ne bo prepričal moških, da bodo spremenili svoje mnenje o judu kot izključno moškem športu. Odločna in resna je stala med svojimi judoističnimi kolegi in čakala na svoj trenutek za borbo na blazini. Ko je stopila v borilni prostor, se je nekaj glav obrnilo, toda nihče ni rekel besede. Nihče ni rekel besede tudi, ko je zmagala na tekmovanju. Ob podelitvi medalj pa se je zataknilo. K sebi jo je poklical direktor tekmovanja. Klubski kolegi so ji odsvetovali pogovor z njim in ji svetovali, da ostane v vrsti s preostalimi zmagovalci. Razmišljala je o dveh možnostih - biti ponižana zasebno ali javno. Odločila se je za slednje. Stopila je iz vrste. Direktor je pobešnel. Njegov odziv ni bil prav nič športen.

Rusty se spominja: "Takšne poteze ni pričakoval od mene. Prepričan je bil, da tega nisem sposobna - toda moje vedenje dokazuje, da sem se mu bila sposobna postaviti po robu. Mislil je, da ženske ne zmorejo takšnega poguma. Ženska žal tedaj ni imela mesta na judoističnem prizorišču - in on ni mogel razumeti, da sem jaz bila popolnoma prepričana v nasprotno."

Rusty se ni imela namena opravičevati za svoje dejanje. Strah jo je bilo le tega, da jo bodo izključili s tekmovanja. Ko se je prijavila za tekmovanje, na prijavnici ni bilo rubrike za spol. Če bi prijavnica imela to rubriko, se tekmovanja ne bi udeležila. Od tedaj so v prijavnice za tekmovanje vnesli rubriko "moški". Zmagovalka Rusty je po incidentu z direktorjem tekmovanja ostala brez medalje.

Linda Atkinson, Women in Martial Arts, Dodd, Mead and Co., New York, 1983.



Rusty Kanokogi je zaradi svojega prispevka pri razvoju ženskega juda leta 1994 postala članica dvorane slavnih judoistov.

**Nicola Fairbrother
(Velika Britanija),
Hamilton, 1993**





vanj v prikazu tehnik in v kat, je začela usihati. V sedemdesetih se je število žensk v judu povečalo in ostro so odreagirale na moški šovinizem, saj niso priznale, da so bile le manjšina v moškem športu, kot so trdili konzervativno usmerjeni moški. Zahtevale so tekmovanja po enakih pravilih kot za moške.

Razmere v odnosu med moškim in ženskim judom so se spreminjale. Na spremembe so vplivali družbeni in ekonomski tokovi, pa tudi številne medalje, ki so jih dosegle ženske na mednarodnih tekmovanjih za razliko od moških, kjer je bilo bistveno težje doseči zavidljivo uvrstitev. Dvig ženskega juda je tudi posledica močnega družbenega gibanja za pravice žensk v sedemdesetih letih. Poleg tega je položaj športa v nacionalnem okviru postal vse bolj odvisen od medalj na mednarodni sceni, kar je povzročilo prizadevanje za doseganje rezultatov na mednarodni ravni in vključitvi žensk v vrhunsko vadbo juda.

Ryoko Tamura (Japonska), Minsk 1998. Ryoko Tamura je znana kot kulturna osebnost in idol ženskega juda na Japonskem.



**Druidis Gonzales
(Kuba), Pariz, 1997.**

Mednarodni olimpijski komite je sprejel odločitev o tekmovanju za moške v program olimpijskih iger v Tokiu 1964, kar je imelo tudi za posledico razširjanje, popularizacijo juda in prizadevanje za enakost. Trenerji so počasi vplivali na odpravo predsodkov glede ženskega tekmovalnega juda. Poleg tega pa je treba poudariti še elemente potrošniške družbe, ki je vplivala tudi na vadbo juda. Potrošniška miselnost je vdrla tudi v okolja, za katera je bila prej značilna podpora japonski tradiciji in konzervativnim vrednotam. Zaradi tega je Evropska judo unija leta 1974 organizirala poskusno mednarodno tekmovanje za ženske v Genovi v Italiji. Temu tekmovanju je leta 1975 sledilo prvo evropsko prvenstvo v Munchnu v Nemčiji. Leto 1975 so izbrali tudi zato, ker je bilo to leto žensk in je simboliziralo pomemben korak žensk na področju juda v Evropi in po svetu. Podoben razvoj ženskega tekmovalnega juda je bil značilen tudi za druge celine po svetu. Prvo prvenstvo Oceanije je bilo leta 1974, prvo panameriško prvenstvo je bilo leta 1976 in prvo prvenstvo Japonske je bilo 1978. Prvo žensko svetovno v judu je bilo leta 1980 v New

Yorku, za kar je bila zaslužna Rusty Kanonogi. Popoln sprejem žensk v tekmovalni judo pa se je začel leta 1982 s svetovnim prvenstvom v Parizu. Od tedaj naprej so prvenstva žensk stalnica v svetovnem judu. Popolna zmaga žensk na tekmovalnem področju pa je bila dosežena na olimpijskih igrah v Barceloni. Od tedaj dalje se je število žensk v judu pomembno povečalo. Če predstavimo nekaj statističnih podatkov, je pomembno povedati, da so ženske nosilke okoli 20% šolskih pasov in okoli 10% mojstrskih pasov. Clare Hargrave je bila leta 1981 prva ženska, ki je postala mednarodna sodnica najvišje kategorije. Junija 1998 je Mednarodna judo federacija organizirala sodniški seminar za sodnice, ki se ga je udeležilo 34 sodnic s celega sveta.



Ronaldo Veitia Valdivie, trener kubanske ženske reprezentance.

Nekatere judoistke imajo svoje dvojnice v muzeju Madame Tussaud v Londonu in v pariškem muzeju voščenih lutk in zavzemajo pomembna mesta poleg svetovnih nogometnih zvezd. Stoletje po tem, ko je gospodična Yasuda s svojimi prijateljicami vadila judo, se je judo razvil v takšni meri, da so izjemne judoistke, kot Ingrid Berghmans iz Belgije, Cecile Nowak iz Francije, Koari Yamaguchi iz Japonske, Driulus Gonzales iz Kube idr. dokazale, da lahko stojijo z ramo ob rami z najboljšimi moškimi tekmovalci. To se je zgodilo predvsem zaradi poguma začetnikov ideje o ženskem judu in njihovega upora proti tradicionalnem arhaičnem pojmovanju juda kot izključno moške borilne veščine.



V japonskem judoističnem tisku sta pomembni mesti zasedli belgijska judoistka Ingrid Berghmans in japonska judoistka Kaori Jamaguchi.

Enakopravnost žensk na tatamiju in v družbi pa je še vedno kamen spotike in številnih nasprotovanj v različnih kulturah. Številne medalje na mednarodnih tekmovanjih, kontinentalnih in svetovnih prvenstvih ter olimpijskih igrah pa so omajale še tako konzervativne družbe, da so dovolile ženskam vaditi tekmovalni judo, ki se pomembno razlikuje od klasičnega ženskega juda, ki je služil predvsem rekreaciji, ohranjanju lepote in gibčnosti.

Pojmovanje juda je danes večplastno, saj judo igra več pomembnih vlog v sodobni družbi. Zato lahko govorimo o socialnem judu, rekreativnem judu, ki sta prav tako pomembna kot tekmovalni judo. Elemente juda je mogoče najti v vseh medčloveških interakcijah, predvsem pa takrat, ko popustimo, da dosežemo neki cilj. Gre za sposobnost gibkosti, voljnosti in obvladovanja položajev v socialnih interakcijah.



Profesorju Y. Yamashiti od učenca Theodora Roosevelta.

Vir: Kodokan inštitut

Judo in pomembni ljudje v družbi

Veliko ljudi, ki so se ukvarjali z judom so imeli tudi ustvarjalno življenje in so veliko prispevali v družbo. Veliko pomembnim osebam je judo pomagal doseči visoke cilje in sposobnost, da so za seboj pustili pomemben pečat. Ameriški predsednik Theodore Roosevelt je bil učenec Kanovega učenca Yoshiakija Yamashite. Elliot Trudeau, kanadski premier je osvojil mojstrski pas 2. dan. Nekdanji japonski premier Noboru Takeshita je tudi nosilec mojstrskega pasu. V svojih govorih je večkrat omenjal, da je pri svojem delu uporabljal načela juda in pri tem bil zelo uspešen. Ameriški senator Ben Nighthorse Campbell je bil član ameriške reprezentance na olimpiadi leta 1964 v Tokiu. Vinicio Cerezo, predsednik Gvatemale, je tako kot številni drugi politiki tudi nosilec mojstrskega pasu. Predsednik Portugalske Antonio Ramalho Eanes je vadil judo pod vodstvom Kiyoshija Kobayashija in napisal nekaj prispevkov o vlogi juda v družbi, predvsem v smislu povezovanja ljudi in spodbujanja medsebojnega spoštovanja.



Elliot Trudeau (na desni).

Vir: Judo Kanada

Tudi svetovno znani znanstveniki so se ukvarjali z judom. Moshe Feldenkrais je k vadbi juda povabil Frederica Joliot-Curieja, Nobelovega nagrajenca za kemijo leta 1935. Skupaj z profesorjem Biquartom iz College de Francija se je v časopisih pojavil na slikah, ki kažejo vadbo juda. Paul Bonet-Maury, ustanovitelj francoske judoistične federacije je bil sodelavec Marie Currie na Inštitutu za radiologijo v Parizu. Kasneje so ga priznali za pionirja na področju zaščite medicinskih delavcev pred rentgenskim sevanjem.

Predstavljeni posamezniki in njihove zgodbe so le nekatere izmed mnogih. Podobne posameznike in posameznice lahko najdemo na področju literarnih del in umetnosti. Rabindranath Tagore, Nobelov nagrajenec za literaturo leta 1913, je napisal pesem o judu. Kot profesor na Univerzi v Kalkuti je vodil tudi treninge juda. Camilio Jose Cela, Nobelov nagrajenec za literaturo leta 1989, je vadil judo na

Palmi de Mallorci. Thor Vilhjalmson, svetovno znani islandski pisec in dobitnik Nordijske nagrade za literaturo, je tudi nosilec črnega pasu v judu. Randori je zagnano vadil do poznih šestdesetih let. Steven Barnes, ameriški pisec knjig in scenarijev za filme, je judoistični navdušenec. Španski prvak v tenisu Alex Coretja se je najprej učil juda, potem pa začel strmo teniško kariero. Juda ga je učil njegov oče. V intervjujih je večkrat izjavil, da se je vztrajnosti, ki ga je pripeljala do naslova prvaka v tenisu, naučil z judom. Podobno zgodbo ima tudi Santiago Canizares, vratar španske nogometne reprezentance.

V predhodnem poglavju smo predstavili zaslužne posameznike iz družbenega življenja, ki so veščine, spretnosti in vrline, ki so jih pridobili z vadbo juda večje uporabljali tudi v svoji poklicni karieri in služili dobrobiti družbe. To priča o tem, da je judo naredil veliko dobrega za ljudi po svetu, da živijo bolj učinkovito in bolj produktivno življenje in prispevajo k blagostanju in koristijo družbi na najboljši način, ki so ga sposobni.

Judo, umetnost in popularna kultura

Veliko umetniških del je imelo vsebino v zvezi z judom. Kar nekaj umetniških slik je nastalo z motivi juda in judoistov. Prav tako je vsak plakat za kontinentalno ali svetovno prvenstvo mojstrovina posebne vrste. Judo se je na japonskem pojavljal tudi v stripih. Prikazovan je bil v kriminalkah, avanturističnih, detektivskih in vohunskih filmih. Nekaj filmov pa je bilo posvečenih tudi judoistom in njihovem življenju.

Od druge polovice devetnajstega stoletja dalje je odkritje japonske kulture vplivalo na umetnost in obrt Zahodne civilizacije. Evropska impresionista Manet in Degas in kasneje Whistler ter skupin evropskih in ameriških umetnikov je prevzela japonska estetika. Ti umetniki so v svojih delih slikali pisane japonske predmete, ki so poživili njihove slike. Vincent Van Gogh je nekoč pisal svojemu bratu Theu: "Vse moje delo je posledica doživljanja japonske kulture." Ta vpliv je bil prisoten tudi pri Monetu, Mary Cassatt, Toulouse-Latrecu, Gauguinu, Van Goghu, Georgiji O'Keeffe, idr.

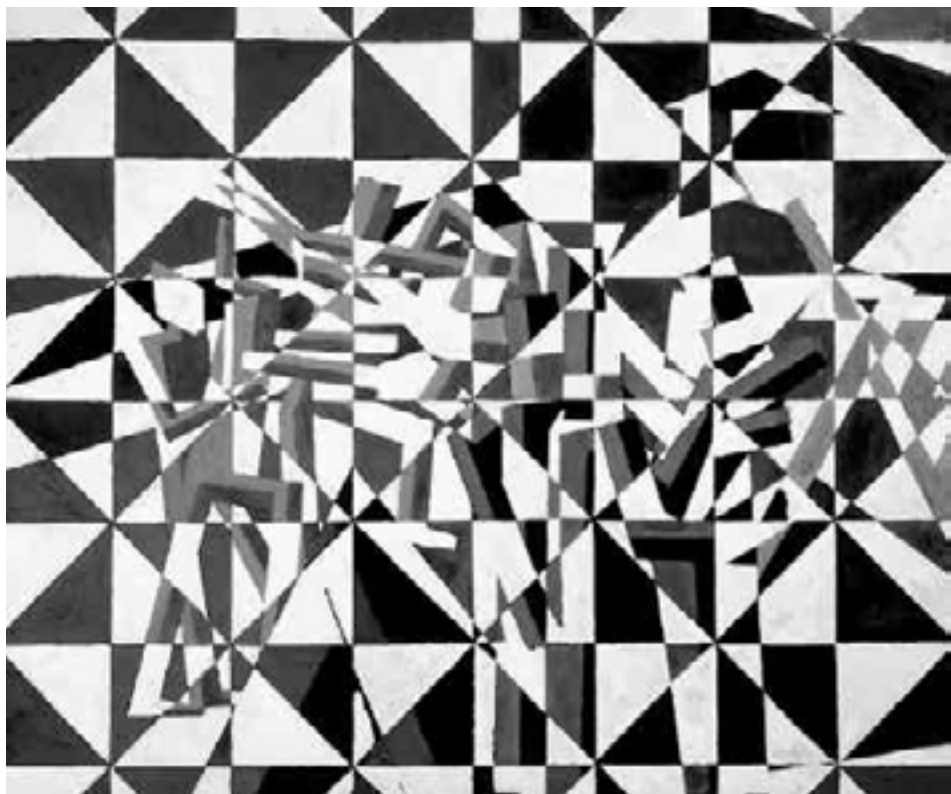
Umetnost ju-jitsa in juda sta dali navdih tudi drugim slikarjem. Študija o francoskem slikarju Yvesu Kleinu (Yves Klein, 1928-1962, International Klein Blue), ki jo je izvedla Hannah Weitermeier, razlaga njegovo pojmovanje ravnotežja, intuitivne komunikacije in obvladovanja telesa, ki izvirajo iz temeljne filozofije juda. Klein je vadil ju-



Ameriški senator Ben Nighthorse Campbell (na levi)



Paul Bonet-Maury



David Bomberg
(1890-1957).
Ju-jitsu (okoli 1913).
Olje na deski
v velikosti 619 x 619
mm. Galerija Tate,
London.

do v Kodokanu med leti 1952 in 1954 in je osvojil mojstrski pas 4. dan.

Ljubitelji filma lahko na platnu takoj prepoznajo tehnike juda. V eni izmed scen v filmu Smrtonosno orožje detektiv Riggs (Mel Gibson) uspešno izvede sankaku jime (trikotno davljenje z nogami) in obvlada kriminalca. V nanizanki Zvezdne poti je kapitan Kirk (William Shatner) izvedel številne tehnike juda v borbi s Klingoni in drugimi zlobnimi bitji v svojih popotovanjih po vesolju. Steven Seagal in Chuck Norris, znana igralka v akcijskih filmih, sta se ukvarjala z judom. Številni akrobati in kaskaderji se poleg drugih večšin učijo tudi juda.

Veliko znanih igralcev in igralk je judoistov. James Cagney, učencec Kennetha Kuniyukija, pionirja ameriškega juda, je nosilec mojstrskega pasu. Peter Sellers, glavni igralec v filmu Rožnati Panter, se je z judom ukvarjal vrsto let. Bil je tudi podpredsednik judo kluba v Londonu. Sean Connery in Roger Moore, ki sta igrala Jamesa Bonda,

sta se tudi ukvarjala z judom. Holiwoodska igralka Hilary Wolf je bila članica ameriške olimpijske judoistične ekipe leta 1996 in ekipe, ki se je udeležila svetovnega mladinskega prvenstva v judu leta 1994. Hilary Wolf je igrala Megan - Macauley Caulkinovo sestro v filmih Sam doma 1 in 2.

Prispevek juda za boljše družbeno življenje

Pravzaprav je čudovito razmišljati o vlogi juda v družbi, ne le športnih dosežkih in pomembnih posameznikih, ki so ustvarjalno delovali na različnih področjih, vodili politiko in skrbeli za znanstveni razvoj, ampak tudi povezanost juda z medicino, izobraževanjem, psihologijo, ekonomijo in podobno. Rezultati raziskave, ki jo je opravil uradni raziskovalec Mednarodne judo federacije, prof. dr. David Matsumoto, kažejo, da smo lahko z rezultati izredno zadovoljni.

Na področju medicine se je pokazalo, da je ukvarjanje z judom imelo pozitivne učinke na bolnike, ki so imeli astmo, težave z vidom, slepoto in so utrpeli telesne poškodbe. Nemška študija je pokazala, da je petnajst astmatikov v starosti sedem do štirinajst let vadilo judo. Rezultati so bili zavidanja vredni. Zmanjšalo se je število astmatičnih napadov, posamezniki pa so izredno napredovali na motivacijskem področju, povečala se jim je koordinacija in orientacija v prostoru, postali so bolj spretni, poleg tega pa so se zmanjšali konflikti tudi z okolico in samozavest otrok se je povečala. Judo so kot dopolnilno obliko obravnave uporabljali tudi v rehabilitacijskih programih.



Ovitek za knjigo.
Avtor: Georges
Mathieu, 1964.

V športih zahodne civilizacije se "tiger" ne bo igral z "zajcem". V judu, kjer prevladuje skupinski duh, pripadnost nacionalnemu, regionalnemu ali lokalnemu timu, bodo vrhunski športniki po naporni vadbi zmeraj namenili nekaj časa za učenje manj veščih judoistov. Vrhunski judoist bo pomagal začetniku pri razvoju temeljnih veščin in spretnosti. Namen juda ni le v razvoju športnih zvezd, ki jih ljudje občudujejo, temveč v doseganju harmonije in sloge.

Leggett Trevor, *The Dragon Mask and Other Stories*, London, Ippon Books, 1995.



Peter Sellers, Strel v temi, 1964.

James Cagney, Kri na soncu, 1942

Vir: Pro-action Pub, The Original Martial Arts Encyclopedia.

Nuno da Camara Pereira, slavni pevec in judoist.



V zgodnjih petdesetih letih dvajsetega stoletja je bil judo popularen med igralci in umetniki. Laetitia Casta, slavna manekenka, je v intervju za francoski judo magazin izjavila: "Ko mi je bilo sedem let, sem z bratom začela vaditi judo. Judo mi je bil tako všeč, da sem začela tekmovati na lokalnih tekmovanjih in še sedaj se spominjam prvega priznanja." Dodala je še: "Žal mi je, da sem dosegla le stopnjo rjavega pasu. Pri vadbi juda sem se naučila samoobvladovanja in spoštovanja drugih." Nuno da Camara Pereira, svetovno znani pevec, ki je prodal na milijone plošč po celem svetu, je ostal predan ljubitelj juda. Verjame, da judo krepi zbranost in mu daje energijo za večjo borbenost v vsakdanjem življenju.



Laetitia Casta iz Francije je vrhunski model in zagnana judoistka.

Judo je tudi del popularne kulture. Na Japonskem je Yawara strip, v katerem je glavna junakinja oseba, katere ime je tesno povezano z judom. Zgodbe temeljijo na popularnosti judoistične superzvezde Ryoko



Zgodbe o judu so tudi del kulture japonskega stripa.

Tamure, ki je osvojila srca večine Japoncev, ko je stara komaj 14 let, zmagala na mednarodnem turnirju v Fukuoki. Od tedaj je osvojila tri zlata odličja na svetovnih prvenstvih in dve medalji na olimpijskih igrah.

Judoistična filozofija in načela so bili pogosto predstavljeni v časopisih in v revijah za v analizah in razlagah vsakodnevnih dogodkov. Uspešna pogajanja med egipčanskim predsednikom, Yaserjem Arafatom in izraelskim predsednikom vlade Yitzakon Shamirjem so v reviji The Economist analizirali po judoističnih načelih.

Neizmerno širjenje juda po svetu in večanje njegove popularnosti so pripeljali do velikega vpliva juda na popularno kulturo v številnih državah širom po svetu. Postati mojster juda so še vedno sanje mnogih dečkov in deklic. Legenda juda se kaže kot boj dobrih sil proti temnim zlim silam v filmih, v popularnem tisku in na televiziji.

V zadnjih desetletjih je bil judo uporabljen kot sredstvo za dvig kakovosti življenja, dobrobiti in zблиževanje ljudi s posebnimi potrebami. Posebne potrebe je mogoče razumeti na različne načine, temu pa je prilagojena tudi vadba juda. Obstaja šest mednarodnih organizacij, ki skrbijo za pravila in določajo okvire vadbe za ljudi s posebnimi potrebami, kar je seveda odvisno od primanjkljaja, ki so ga utrpeli. Mednarodna zveza slepih športnikov (IBSA) je ene izmed šestih mednarodnih organizacij, ki se uk-



O večinah juda in drugih japonskih borilnih veščin je mogoče brati tudi v različnih vohunskih in kriminalnih romanih. Sherlock Holmes naj bi premagal zlega Moriartija z judoističnim prijemom. Dejansko pa je Arthur Conan Doyle bil učenec juda pri Yukio Taniu v Bartitsu judo klubu v Londonu.



**Judo, avtor Urcelay,
1932.**

varja z vadbo slabovidnih in slepih športnikov.

Telesni napredek je pri vadbi juda pri športniki s posebnimi potrebami še posebej opazen. Najbolj je to pomembno pri pri slepih in slabovidnih judoistih, saj jim dobra telesna pripravljenost omogoča reševati probleme in odpravljati vsakdanje ovire. Pokazalo se je, da slepota ali slabovidnost nista posebna ovira za vadbo juda, nasprotno, takšni športniki kompenzirajo določene sposobnosti in imajo izreden občutek za izvajanje tehnik in občutenje nasprotnika. Stari mojstri so pogosto govorili, da naj na treningu judoist zapre oči, saj ni najpomembnejše gledanje nasprotnika, ampak občutenje nasprotnika z rokami. Judo pomaga pri razvijanju orientacije v prostoru, razvijanju sluha, tipa, in mišične občutljivosti, kar pomeni veliko kompenzacijo za primanjkljaj - slabovidnost ali slepoto.

Poleg telesnih spretnosti in veščin pa pride tudi do pozitivnih psiholoških sprememb, ki so najpogosteje v zvezi

z dvigom samospoštovanja in samozavesti ter obvladovanjem oz. zmanjševanjem tveganja za nezgodo. Judo je postal sestavni del programov v šolah za slepe in slabovidne. S pomočjo juda se slepi in slabovidni družijo, ustvarjajo in gradijo nova prijateljstva, spoštujejo drug drugega in postajajo sestavni del družbe.

Slabovidni judoisti se lahko udeležujejo običajnih tekmovanj in lahko napredujejo po pasovih. Na tekmovanjih samo za slabovidne in slepe pa so pravila juda prilagojena. Mednarodna zveza slepih in slabovidnih je judoiste razvrstila v tri skupine glede na stopnjo izgube vida.

Priporočila ameriškega psihoterapevtskega združenja omenjajo pomen juda pri izvajanju psihoterapije. Ena izmed ameriških študij, ki je bila objavljena v *American Journal of Psychotherapy* kaže na uporabo načel juda v zdravljenju pacientov in reševanja konfliktov v času

izvajanja psihoterapije. Tudi druge študije kažejo na pozitivne učinke vadbe juda predvsem ljudi iz rizičnih skupin - otrok, mladoletnih pre-

stopnikov, duševno in telesno prikrajšanih, čustveno motenih posameznikov in drugih ljudi s posebnimi potrebami.

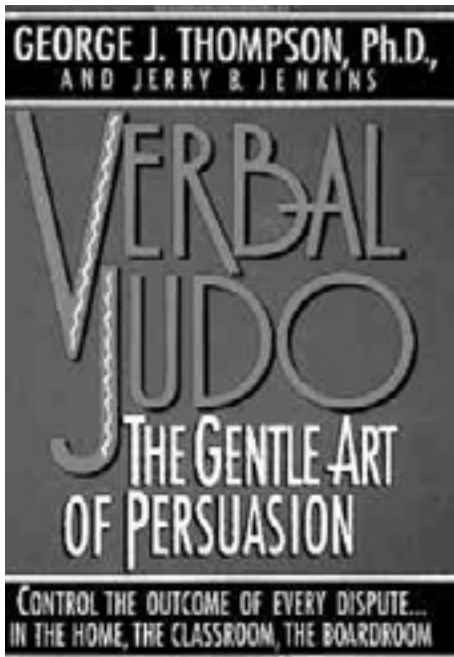
Temeljna načela juda so tudi predmet preučevanja na področjih psihologije, izobraževanja, antropologije, ekonomije, idr. Na poslovnem področju se srečamo z izrazom "poslovni judo", ki pomeni taktiko in strategijo izogibanja neposredni konfrontaciji s tekmeči in močnem prizadevanju za doseganje postavljenega cilja, fleksibilno prilagajanje v spremenjenem poteku dogodkov in uporabo tekmečeve moči v svojo korist. Znanstvena analiza prikazana v Harvard Business Review kaže na dobre strani "poslovnega juda" ali "judo ekonomije". Pred kratkim so znanstveniki analizirali poslovno tekmovanje med podjetjema Microsoft in Netscape po merilih oz. načelih juda.

V začetku sedemdesetih let se je Bertrand Cambou, vice prvak na francoskem univerzitetnem prvenstvu, uspel prebiti na ameriški prostor vrhunske tehnologije in industrije. Postal je vodja oddelka

za polprevodnike, kasneje je postal podpredsednik uprave in direktor Motorole. Njegov oddelek je razvil in proizvajal vrhunske izdelke kot so superzmogljivi računalniki in sestavne dele za Apple računalnike. Bertrand Cambou je pogosto zatrjeval, da je spoštovanje drugih pri njem ohranilo stalno tekmovalnost, kar je bil ključni razlog za njegov profesionalni uspeh. Danes je Cambou spet v Franciji, kjer vodi eno izmed največjih podjetij na področju pametnih kartic, brezžične telefonije in servisa računalniške programske opreme, na svetu. Uspešni poslovnež meni, da mu je judo pomagal ohranjati v ravnotežju svoje zasebno življenje s poklicnimi zahtevami.



Judo poster, avtor Alain Bar, 1997.



Besedni judo je znan kot metoda taktične komunikacije.



Harai goshi, avtorica Gloria Stetbay, 1997.



Bertrand Cambou

Ni treba ponavljati, da je prispevek juda za družbo izredno velik. Vadba juda je pri ljudeh igrala pomembno mesto, vplivala je na spremembo načina življenja, kot o tem pričajo raziskave s področja psihologije, medicine, socialnega dela in izobraževanja. Resnična rednost juda je neizmerna in presega njegove športne razsežnosti. Je pravzaprav čudovit prispevek k življenju ljudi, ki spoštujejo in ohranjajo dediščino skromnega, pa vendar velikega človeka, Jigora Kana, ustanovitelja juda.



**Sumi otoshi izvaja
Kyuzo Mifune.
Avtor slike Takeuchi**

Judo in reševanje socialne problematike

Filozofija, umetnost in vadba juda so tudi vplivali na pristope k reševanju socialne problematike po svetu. V Združenih državah Amerike je najbolj popularna in učinkovita metoda "verbalni judo", ki jo uporabljajo policisti in druge agencije za izvrševanje zakonodaje. Verbalni judo je opredeljen kot taktično komuniciranje in je eden izmed vodilnih tečajev za ameriške policiste. Do sedaj je tečaj opravilo več kot 125.000 policistov iz več kot 700 policijskih enot. Vsebuje nežno, mehko in uglajeno reševanje problemov, kar pomaga policistom pri zmanjševanju napetosti in konfliktov pri opravljanju svojega dela. Policistom omogoča ohranjati red in mir, na drugi strani pa umirjati stranke in graditi pozitivno sliko o policiji, ki varuje in spoštuje ljudi. Filozofija verbalnega juda pomeni, da morajo biti policisti pripravljene pogovarjati se o problemih, poslušati ljudi in učinkovitejše komunicirati in se vživeti in poskusiti razumeti probleme ljudi. Verbalni judo uči kreativnega reševanja problemov, učinkovitih in uporabnih metod za zmanjševanje napetosti v različnih situacijah. Pokazal se je kot najbolj priljubljena metoda komuniciranja pri ameriških policistih. Verbalnega juda se učijo tudi študenti na univerzah in v podjetjih, kjer prihaja do napetosti in konfliktov. V zadnjem času pa so s to metodo začeli usposabljeni advokate in sodnike.



Vodilni ameriški judoisti v kampanji proti drogi.

Prispevek juda se ne ustavi z verbalnim judom za policiste, ampak se ga še na druga področja. V Detroitu vodi Paul Singleton treninge juda za žrtve nasilniške kriminalitete, posilstva, mladoletniškega prestopništva in zlorabe drog. V procesu vadbe si pridobijo samozavest in njihov strah pred napori vsakdanjika se zmanjša. Prav tako Ray Tinazara v Kaliforniji vodi skupino problematičnih mladostnikov, ki jim s pomočjo juda poskuša najti pot nazaj v skupnost.

Izviren je primer iz Atlante, kjer Judo akademija izvaja program odvracanja mladoletnih prestopnikov. Državno sodišče da možnost izbire mladoletnim prestopnikom - ali v zapor ali začeti z nadzorovano vadbo juda. Tisti, ki so se odločili za judo, se jim je spremenilo življenje in postali so koristni člani družbe, postali so tudi bolj samozavestni in se začeli dokazovati na družbeno sprejemljiv način. Pri vadbi juda so se učili tudi discipline, obvladovanja jeze, spoštovanja sebe in drugih. Program se je pokazal kot izredno uspešen, z izredno nizkim odstotkom povratništva.

Judo je ne le kot šport, ampak tudi kot način življenja, pomagal številnim mladim ljudem, rizičnim skupinam, ljudem s posebnimi potrebami ter drugim na način, o katerem Jigoro Kano, ko je ustanovil judo, še sanjal ni.



**Judo -
prevzgojna metoda
za mladoletne
prevzgojnik**



Matilda Mwaba
"Mama Judo"

Matilda Mwaba, Judo je sredstvo za preprečevanje vandalizma in nezaposlenosti

Matilda Mwaba, znana tudi kot Mama Judo za zambijske otroke, si prizadeva za reorganizacijo juda v svoji državi, kjer je tudi predsednica judo zveze.

Kanov ideal izobraževanja je temelj njenega programa. Družbeni judo je njena prednostna naloga, kar pomeni prizadevanje za boj proti vandalizmu in nezaposlenosti. Njena ciljna skupina so zanemarjeni otroci z ulice. Zaradi družbenih razlik poznamo dve vrsti športnih sistemov, eden je profesionalni in drugi je družbeni, ki ima namen zaposliti zanemarjene in druge. Program za mlade z ulice izvajajo v sodelovanju z Rdečim križem in cerkvi in pri tem uporabljajo temeljna načela juda z namenom izobraževanja, discipliniranja in učenja osebne higiene. Majhne štipendije so zagotovili za preko 200 otrok (denar, ki dejansko zadostuje za 10 ljudi). Štipendije so namenjene za šolanje in nadaljevanje izobraževanja. Judoisti v vojski, v vojaškem letalstvu in policiji uživajo posebno mesto. Vidnost juda v Zambiji se je povečala, saj je danes judo sedmi največji šport v državi s 4500 judoisti. Med predstavitvijo njenega programa sta Zambijo obiskala predsednik Afriške judo federacije, general Lassana Palenfo in športni direktor Mednarodne judo federacije, Francois Besson. Judo se je razširil

v bolnišnice, domove za sirote, tako da so judoisti delali kot prostovoljci, zbirali sredstva za revne, nosili napise in prodajali in nosili majice z judoističnimi vsebinami. Tri radijske in televizijske postaje so prenašale dogodek, ki so ga organizirali zambijski judoisti.

Na področju profesionalnega juda so judo najbolj naklonjeni v policiji in vojski, ki judoistom ponujata dobro možnost zaposlitve. V policiji učijo policiste juda, da bi si ti pridobili samozavest in da bi zmanjšali število uporabe strelnega orožja. Blagost, spoštovanje in uglajenost so temelji juda, kar s pridom uporabljajo pri izobraževanju policistov. Poleg tega tudi vojska namenja sredstva za promocijo juda. Vojaki so v enem primeru zbrali 900 ameriških dolarjev. S tem denarjem so kupili majice z napisom judo, ki so jih prodajali judoisti in njihovi prijatelji. Matilda Mwaba je prva ženska v zgodovini afriškega juda, ki so jo izvolili za predsednico nacionalne judo zveze, zato služi kot vzor drugim.

Prirjeno po reviji World of Judo, poletje 1999.

Od začetkov juda ob koncu devetnajstega stoletja pa do danes, na prelomnici novega tisočletja, se je judo razvil v enega izmed najpomembnejših in najpopularnejših športov in izobraževalno metodo v le nekaj več kot sto letih. Jigoro Kano, ustanovitelj juda, je izhajal iz starih metod ju-jitsa s poudarkom na vadbi tehnik obrambe in napada, ki so jih uporabljali na bojiščih. Te je povezal s posebnimi izobraževalnimi

"LJUDJE PRIHAJAJO Z RAZLIČNIH VETROV, DA BI SE UČILI JUDA IN PO SVOJIH MOČEH RAZUMELI NJEGOV POMEN."

cilji in izdelal kolektivni sistem moralne in telesne vzgoje. Njegov sistem se je razširil kakor neukrotljiv ogenj in postal del vsakdanjika v mestih in državah po cellem svetu.

V dvajsetem stoletju se je judo razvil iz borilne večšine v športno disciplino. Medtem ko so se klasični

judoisti bali, da bo judo izgubil svoj izvorni in enkratni sistem moralne vzgoje, se je pokazalo, da njihova bojazen ni bila upravičena. Vključitev juda v družino drugih športov se je pokazala kot izredno sredstvo za sprejem juda po cellem svetu. Danes judo vadi milijone ljudi, vadijo ga mladi in stari, otroci, ženske in moški, ljudje s posebnimi potrebami in ljudje različnih družbenih slojev. Ljudje prihajajo z vseh vetrov, da bi se učili juda in razumeli njegov pomen v praksi na svoj način. Kot športna organizacija ima Mednarodna judo federacija največje članstvo med vsemi svetovnimi športnimi zvezami. Judoisti zavzemajo tudi pomembna mesta v Mednarodnem olimpijskem komiteju.

Danes judoisti, tako vadeči kot učitelji, pojmujejo judo kot sistem telesne vadbe in kot moralni sistem vrednot. Povezanost obeh komponent dela judo več kot le športno disciplino, predstavlja pomemben vzgojni in izobraževalni sistem, ki pomembno vpliva na posameznike, skupnosti, družbo, kulturo. Ta povezanost se dopolnjuje in nadgrajuje in postaja celota, ki ji trenutno ni para na svetu.

Kot sistem moralne in telesne vzgoje in izobraževanja, judo pomaga posameznikom razviti močan značaj, ki ga odlikujejo pogum, prijateljstvo, spoštovanje, delovna etika in disciplina. Judo dojo (prostor za vadbo juda) vabi in združuje ljudi v lokalni skupnosti in mestih, ustvarja pogoje za "veliko družino judoistov", ki si deli izkušnje, vrline, svoj čas, kot tudi športne uspehe. Judoistična organizacija zbližuje in združuje skupnosti v mnogih državah. In judo ni le eden izmed športov, kot smo že večkrat omenili, je tudi medij za doseganje moralnih ciljev in razumevanje višje življenjske filozofije.

Judo je pravzaprav čudovit, ker omogoča doseganje ciljev na različnih ravneh: individualnem, skupnem, nacionalnem in mednarodnem področju. To se dolega s preseganjem jezikovnih ovir, razlik med raz-

ličnimi kulturami in pogledi na svet. Ne glede na to, od kod prihajate, kako vidite svet, v kakšni kulturi živite, je judo nit, ki druži ljudi v resnični svetovni vasi. Naj na tatami stopi judoist iz Evrope, Azije, Amerike ali Oceanije, takoj začuti občutek skupnosti in prijateljstva. Še več, judo je pomembna vez med japonsko kulturo in drugimi deli sveta. Vpliv japonske kulture je mogoče zaznati v vseh vidikih juda, spoštovanju pravil vedenja, normah, tekmovalnih pravilih, tehnikah in podobno.

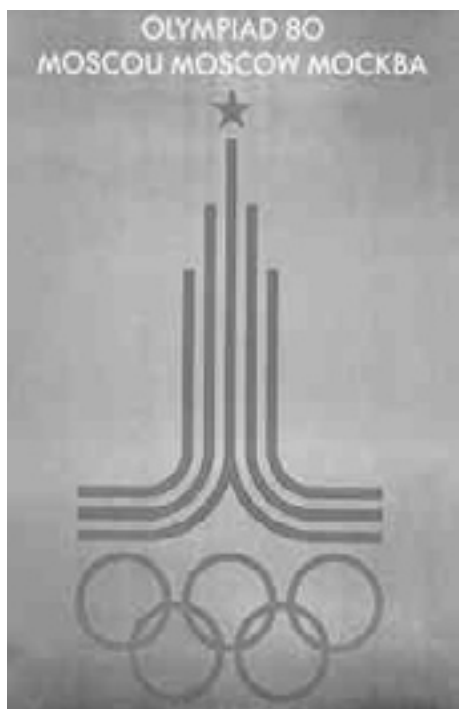
Po celem svetu, v rekreacijskih centrih, športnih dvoranah, in kar je še bolj pomembno, v srcih in dušah judoistov, je prisotna filozofija in izvorno vzgojno sporočilo Jigora Kana. Načeli Seiryoku Zenyo in Jita Kyoei in obvladovanja kaosa v telesni konfrontaciji, sledenje pravilom vedenja, posameznikov telesni in duševni razvoj je mogoče doseči z vadbo juda kjerkoli na našem planetu. Judo je najučinkovitejše sredstvo, ki so ga doslej izumili ljudje, da bi dosegali najbolj spoštovane vrednote človeštva in da bi z njim dosegli višjo raven človečnosti.

Kano je poudaril pomen juda v naslednjem razmišljanju: "Judo je način, pot za najučinkovitejšo uporabo posameznikove duševne in telesne moči. Z vadbo napada in obrambe se posameznik disciplinira in kultivira, krepi svoje telo in duha ter spoznava in obvladuje bistvo juda. Končni cilj juda pa je doseganje popolnosti in tako služiti svetu."



PREGLED SVETOVNIH PRVENSTEV IN NAJVIŠJIH UVRSTITEV











SLOVARČEK JAPONSKIH IZRAZOV

- Chui - opozorilo
Hajime - začetek
Hansokumake - diskvalifikacija
Hantei - odločitev
Harai goshi - bočni met z zamahom
Hiki wake - neodločeno
Ippon - deset tehničnih točk
Joseki - žirija
Judogi - kimono
Kachi - zmaga
Kami shiho gatame - zgornji štirismerni prijem
Kansetsu waza - vzvodne tehnike
Keikoku - resno opozorilo
Kesa gatame - prijem okoli vratu
Koka - tri tehnične točke
Ko soto gari - malo zunanje košenje
Ko uchi gari - malo notranje košenje
Kumi kata - prijem za kimono
Maitta - predam se
Matte - ustavi se
Nage waza - tehnike metov
Ne waza - tehnike v parterju
Osae komi - končni prijem
O uchi gari - veliko notranje košenje
Rei - pozdrav/priklon
Shido - manjša kršitev
Shime waza - tehnike davljenja
Sogo gachi - sestavljena zmaga
Sono mama - ustavi se/ v parterju
Sore made - to je vse
Sutemi waza - tehnike telesnih metov
Tachi waza - tehnika stoje
Tatami - blazina, tekmovalni prostor
Toketa - prenehanje končnega prijema
Tori - izvajalec tehnike
Tomoe nage - met preko glave
Uchi mata - met s stegnom
Uke - nasprotnik, na kateremu tori izvaja tehniko
- Ukemi - padci
Wazaari - sedem tehničnih točk
Waza-ari-awasete Ippon - dva wazaarija/ippon
Yoshi - nadaljevanje borbe v parterju po objavi sono mama
Yuko - pet tehničnih točk



Mednarodna judo federacija



- Abe Ichiro**, Souvenirs de judo, Toulouse, Edition Judo, 1953, 96 p.
- Abe Ikuo, Yashuhara Kiyohara, Nakajima Ken**, " Sport and physical education under fascistization in Japonska ", Bulletin of Health and Sports Sciences, University of Tsukuba, 1990, (13), str. 25-46.
- Amateur Athletic Union of US**, 1963 Official AAU Judo Handbook, New York, AAU, 1963, 288 str.
- Annuaire Officiel du judo international**, Paris, A.M.I., 1948, 272 str.
- Atkinson Linda**, Women in the Martial Arts, a New Spirit Rising, New York, Dodd, Mead & Co., 1983, 181 str.
- Betti-Berutto Tommaso**, Da Cintura Bianca a Cintura Nera, Nozioni di Judo, Roma, Centra judoista Sakura, 1976, 1976 (1956), 784 str.
- Brousse Michel**, Le Judo, son Histoire, ses Succes, Geneve, Liber, 1996, 196 str.
- Bulletin of the Association for the Scientific Studies of Judo**, Kodokan, 1958, 1963, 1969, 1972, 1978, 1984, 1994, 1999.
- Corcoran John, Farkas Emil**, Martial Arts, Traditions, History, People, New York, Gallery Books, 1988, 437 str.
- Das Judo ABC**, Dreieich, Sport-Rhode, 1967, 344 str.
- Draeger Donn**, The Martial Arts ans Ways of Japonska : Volume I, Classical Bujitsu, Volume II, Classical Budo, Volume III, Modern Bujitsu & Budo, New York, Weatherhill, 1983 (1974) str.
- Feldenkrais Moshe**, Manuel pratique du ju-jitsu, la defense du faible contre l'agresseur, Paris, Chiron, 1944 (1938), 159 str.
- Fukuda Keiko**, Born for the Mat, a Kodokan Textbook for Women, Judo, San Francisco, Ca., Private edition, 1976 (1973), 140 str.
- Gardner Ruth B.**, Judo for the Gentle Woman, Rutland, Vermont., Charles E. Tuttle Co., 1971, 141 str.
- Godet J. Robert**, Le Judo de l'esprit, Paris, Private edition, 1964, 178 str.
- Goodger B. C.**, Goodger J. M., " Judo in the light of theory and sociological research ", **International Review for the Sociology of Sport**, Vol. 2 (12), 1977, 5-34 str.
- Goodger B. C.**, Goodger J. M., " Organisational and Cultural Change in Post-War British Judo ", **International Review for the Sociology of Sport**, Vol. 1 (15), 1980, str.21-48.
- Hancock H. Irving**, Higashi Katsukuma, Traité complet de ju-jitsu, méthode Kano, Paris, Berger-Levrault, 1908, 500 str.
- Hancock H. Irving**, Le ju-jitsu et la Femme. Entraînement Physique au Féminin (transl. of Physical Training for Women by Japonskaese Methods Š1904Ć), Paris, Berger-Levrault, 1906, 166 str.
- Harrington Patricia**, Judo, a Pictorial Manual, Rutland, Vermont, Charles Tuttle Co., 1992, 280 str.
- Harrison E. J.** **The Fighting Spirit of Japonska and Other Stories**, London, Foulsham, Š1912Ć, 250 str.
- Hearn Lafcadio**, " ju-jitsu ", Out of the East, Boston, Houghton, Mifflin & co. 1895, str. 183-193.
- Helm Dennis et alia**, 2 000 Years Ju-jitsu and Kodokan Judo, Rockford, The Illinois Judo Association, 1991, 116 str.
- Judo Kodokan illustré**, Tokio, Dai-Nippon Yubenkai Kodansha, 1955, 286 str.
- Kawaishi Mikinosuke**, Ma Méthode, Paris, Private edition, 1951, 294 str.
- Kodokan**, Judo, Osaka, Nunoï Shobo Co. Ltd., 1961, 152 str.
- Kodokan**, Judo by the Kodokan, Osaka, Nunoï Shobo Co., 1961, 152 str.
- Kodokan**, supervised by, Kano Jigoro Taïkei, Vo. 12, Collection of Photographs, Hon no Tomo Sha, Tokio, 1988, 221 str.

Leggett Trevor, The Dragon Mask and Other Stories, London, Ippon Books, Š1995Ć, 129 str.

Leyson Glynn A., Judoka, The History of Judo in Kanada, Gloucester, Judo Kanada, 1998, 188 str.

Malmstedt Jan, Ju-jitsuns väg -fran självförsvar till idrott, Norbok, Informationförlaget, 1995, 160 str.

Maruyama Sanzo, Dai Nihon Judo Shi, Tokio, Kodokan, 1939, 1170 str.

Matsumae Shigeyoshi, My Turbulent Life in a Turbulent Century, Tokio, Tokai University Press, 1982, 241 str.

Matsumoto David, An Introduction to Kodokan Judo, History and Philosophy, Tokio, Hon no Tomosha, 1996, 316 str.

Matsumoto Yoshizo, compiled by, Kano Jigoro Chosakushu, Tokio, Ed. Satsukishobo, 1983, vol. I, II, III.

Miyake Taro, Tani Yukio, The Game of Ju-jitsu for the Use of Schools and Colleges, London, Hazell, Watson & Viney, Š1906Ć, 86 str.

Monge da Silva D., Costa Branco J., Martins da Carvalho F., Costa Matos F., Judo -da Iniciação a competição, Coimbra, Centelha, 1983, 177 str.

Nelson Randy F., Whitaker Katherine C., The Martial Arts, An annotated bibliography, New York, Garland Publishing, Inc., 1988, 456 str.

Nishioka Hayward, Judo, Heart and Soul, Santa Clarita, Ohara pub., 1999, 256 str.

Oon Oon Yeoh, Great Judo Championships of the World, London, Ippon Books, 1993, 240 str.

Rahn Erich, 50 Jahre ju-jitsu und Judo (Die Unisichtbare Waffe), Postdam, Private edition, Šc. 1950Ć, 92 str.

Régnier Ernest, de Montgailhard Guy, Les Secrets du ju-jitsu, Paris, Paul Paclot, s. d. Š1906Ć, 180 str.

Richard Bowen, " Short History of British Judo ", British Judo, The Official Magazine of the British Judo, March 1985

Saeki Toshio, " The conflict between tradition and modernization : a sociological study of issues surrounding the organizational reformation of the All Japonesa Judo Federation ", International Review for the Sociology of Sport, Vol. 29, 1994, str.301-315.

Seisenbacher Peter, Kerr George, Modern Judo, Techniques of East and West, Swindon, The Crowood Press, 1991, 192 str.

Short James G., Hashimoto Katsuharu, Beginning ju-jitsu, London, Crompton Ltd., 1979, 133 str.

Smith Robert, A Complete Guide to Judo, Tokio, Charles E. Tuttle Co., 1958, 249 str.

Soames Nicolas, Inman Roy, Olympic Judo, History and Techniques, Swindon, Ippon/Crowood, 1990, 253 str.

Taira Shu, Herguedas Justo, Román Francisco, Judo, Madrid, Comité Olímpico Espanol, 1992, 410 str.

Waterhouse David, " Kano Jigoro and the beginnings of the judo movement ", Proceedings of Toronto symposium, Toronto University, 1982, str. 168-178.

Watts Emily, The Fine Art of ju-jitsu, London, William Heinemann, 1906, 146 str.

Yamashita Yashuhiro, The Fighting Spirit of Judo, London, Ippon Books, 1993, 208 str.



Predstavitev avtorjev:



Michel Brousse

Michel Brousse

Michel Brousse je nosilec mojstrskega pasu 6. dan. Trenutno uči judo in zgodovino športa na Fakulteti za šport na Univerzi v Bourdeauxu, Francija. Od leta 1969 do 1981 je bil član francoske reprezentance in bil član petdesetih nacionalnih selekcij v tem obdobju.

Njegovi najboljši rezultati so: trikrat evropski prvak v kadetski konkurenci (Berlin 1969, Bourdeaux 1970 in Neapelj 1971), svetovni vojaški prvak v Rio de Janeiru (kategorija do 93 kg in odprta), osvojil je tudi tretje mesto na članskem prvenstvu Francije leta 1973 v kategoriji do 93 kg in peto mesto leta 1974 v odprti kategoriji. Zmagal je tudi na A turnirju v Peči na Madžarskem leta 1977 in osvojil bron na A turnirju v Parizu leta 1979.

Michel Brousse je bil občasno tudi trener Evropske judo unije in Mednarodne judo federacije. V letih njegovega dela je vodil številne seminarje za nacionalne reprezentance in trenerje na Norveškem, Islandiji, Danski, Španiji in Venezueli. V poznih sedemdesetih letih je v Parizu glavni trener in predstojnik športnega oddelka na univerzi. Mnogi njegovi študenti so postali zvezde svetovnega juda, med njimi pa so bili najbolj opazni Bertrand Ammosou (član francoske judoistične reprezentance, ki je bil tudi večkratni svetovni prvak v ju-jitsu), Pascal Tayot (nosilec olimpijske medalje) in Christophe Gagliano (nosilec olimpijske medalje).

Bil je tudi član strokovne skupine za pripravo programa splošnega srednješolskega izobraževanja, ki je vseboval tudi judo. Je avtor številnih del s področja zgodovine juda in judoistične metodike. Imel je vrsto nastopov na strokovnih in znanstvenih srečanjih v Franciji, Veliki Britaniji, Maroku, Španiji, Portugalski in v ZDA, kjer je govoril o zgodovini juda, didaktiki telesne oz. športne vzgoje v Franciji.

Izbrana dela Michel Brousse:

Le Judo, son Histoire, ses Succès, preface by Guy Drut, Paris, Liber, 1996.

"Le Judo", v: Patrick Seners, directed by, Enseigner des Activités Physique et Sportives Scolaires, Paris, Vigot, 1997.

"Les Racines du Judo Français", v: Éducation et Politiques Sportives XIXe-XX- Siècles, Paris, CTHS, 1995.

"La Place de la Technique dans l'Enseignement du Judo en EPS", Dossier EPS n° 19, 1994.

"The Westernization of Jujutsu", v: Influences Réciproques en Matière d'Éducation Physique et de Sport au XIXème et XXème Siècles en Europe, Actes du colloque de Marly-le-Roi, Février 1990.

"Du Samuraï à l'Athlète: l'Essor du Judo en France", Sport-Histoire, Revue Internationale des Sports et des Jeux, Toulouse, Privat, n° 3, 1989.

Edited by, Bibliographical Notes of the European Society for the Scientific Study of Judo, LAMAPS, Université de Bordeaux II, Mai 1989, 32 p.



David Matsumoto

David Matsumoto je nosilec mojstrskega pasu 5. dan in je glavni trener na Judo inštitutu East Bay v El Cerriotu, Kalifornija, ZDA in direktor programa za razvoj juda v Združenih državah Amerike. Bil je tudi glavni ameriški trener in vodja ameriških trenerjev juda. Vrsto let pa je bil tudi trener reprezentance ZDA, najpomembnejša tekmovanja, kjer je vodil tekmovalce pa so bila: svetovni prvenstvi leta 1995 in 1997, letne olimpijske igre 1996 in Panameriško prvenstvo v judu leta 1997 in 1998. David Matsumoto je tudi mednarodni sodnik z A licenco Mednarodne judo federacije.

Dr. Matsumoto je profesor psihologije in direktor oddelka za preučevanje kulture in emocij na San Francisco State University v Kaliforniji. Diplomiral je na Univerzi v Michiganu, magistriral in doktoriral pa je na University of California, Berkeley. Kot psiholog že več kot dvajset let preučuje človeško čustvovanje, medčloveške interakcije in različne kulture. Je mednarodno priznan strokovnjak na svojem področju, je pisec več knjig in večjega števila prispevkov. Kot vrhunskega strokovnjaka ga vabijo na znanstvena in strokovna srečanja, poleg tega pa dela še kot svetovalec za medkulturne razlike.

Izbrana dela David Matsumoto:

The Handbook of Culture and Psychology. New York, NY: Oxford University Press. (v pripravi).

Culture and Psychology (2nd edition). Pacific Grove, CA: Brooks Cole Publishing Co. (v tisku).

Culture and Modern Life. Pacific Grove, CA: Brooks Cole Publishing Co. (1997).

Matsumoto, D. in Kudoh, T. (1996). Nihonjin no kanjo sekai (v japonščini). Tokyo: Seishin Shobo.

Introduction to Kodokan Judo: History and Philosophy. Tokyo, Japan: Hon no Tomo Sha. (1996).

Unmasking Japan: Myths and Realities about the Emotions of the Japanese. Stanford, CA: Stanford University Press. (1996).

Cultural Influences on Research Methods and Statistics. Pacific Grove, CA: Brooks Cole Publishing Co. (1994).

People: Psychology from a Cultural Perspective. Pacific Grove, CA: Brooks Cole Publishing Co. Prevedeno tudi v nizozemščino. (1994).

Fotograf:



Bob Willingham

Bob Willingham je začel vaditi judo leta 1978. Bil je tudi član britanske reprezentance leta 1982, za kar je hvaležen trenerju Jerryju Kicksu, 7. dan in njegovi hčerki Kim, 2. Dan, ki je sedaj njegova žena. Bil je reprezentant Velike Britanije v obdobju med 1984 in 1988. Leta 1988 je prenehal tekmovati, vendar se z judom ukvarja vsaj enkrat na teden. Kot poklicni fotograf fotografira vsa večja tekmovanja. Bob pa je tudi gonilna sila revije World of Judo. Za svoj napredek na področju juda in fotografiranje je izredno hvaležen Geoffu Gleesonu, 9. dan, ki ga je spodbudil, da je posnel posnetek, na katerem judoista izvajata tai otoshi. Njegov posnetek je dobil mednarodno nagrado. Njegove fotografije z večjih tekmovanj pa so na spletni strani Mednarodne judo federacije dosegljive vsem.

Prevajalec



Gorazd Meško, mojster juda 3. dan in ju-jitsa 2. dan, je pričel z vadbo juda v judo klubu Branik v Mariboru leta 1977. Od leta 1980 do 1984 je bil član judo kluba 25. maj v Tacnu. Med 1984 in 1988 je dejavno sodeloval tudi v judu klubu Triglav v Kranju. Leta 1988 je pričel trenersko delo v JK 25. maj v Srednji policijski šoli v Tacnu. Od leta 1992 dalje je pomagal pri ponovni oživitvi JK Triglav, ki je dobil novo ime - Policijski judo klub Triglav. Od leta 1998, ko je ustanovil judo klub Zmajčki v Ljubljani, je predsednik kluba in vodi treninge za mladince in člane. Od leta 1997 je član IO Judo zveze Slovenije. V obdobju od 1997 je za slovensko judo zvezo prevedel Priročnik za sodnike Mednarodne judo federacije, Pravila juda za osebe s posebnimi potrebami in se kot predstavnik JZS s predsednikom zveze Bogdanom Gabrovcem udeležil več kongresov Evropske judo unije in Mednarodne judo federacije. Njegov največji uspeh na področju športne politike je zmaga na kandidaturi za evropsko člansko prvenstvo 2002 na 51. letnem kongresu EJU v Pragi leta 1999. Leta 2000 se je v Rimu udeležil organizacijskega seminarja Mednarodne judo federacije in organiziral krajši tečaj za uporabo računalniškega programa za žrebanje in za vodenje tekmovalnj za slovenske judoiste. Poleg tega je jeseni 2000 izvedel organizacijski seminar za bolgarsko judo zvezo. Od leta 1999 je Gorazd Meško tudi mednarodni kontinentalni sodnik. Sodil je na A turnirjih v Minsku, Budimpešti, Rimu in Pragi. Julija 2001 se je kot sodnik udeležil svetovnih Frankofonskih iger v Kanadi in sodil na evropskem mladinskem prvenstvu v Budimpešti. Med leti 1998 in 2001 je bil tudi član uredniškega odbora revije Slovenski judo. Od leta 2000 je predsednik sodniške komisije JZS. Poleg predanosti delu na področju juda je Gorazd Meško uspešen na poklicnem področju, saj je od policista napredoval do doktorja znanosti. Od jeseni leta 2001 je prodekan za raziskovalno dejavnost na Visoki policijsko-varnostni šoli. V času študijskih obiskov in predavanj v tujini je dr. Meško obiskal številne judo klube in se spoprijateljil z judoisti iz različnih držav.

Izbrana dela Gorazd Meško:

Družinske vezi na zatožni klopi? : o kriminalnem življenjskem stilu in o moči in nemoči obravnavanja kriminalnih prestopnikov. 1. izd. Ljubljana: Educy, 1997. 230 str., ilustr. ISBN 961-6010-12-3.

Uvod v kriminologijo. 1. izd. Ljubljana: Visoka policijsko-varnostna šola, 1998. 266 str., ISBN 961-6230-12-3.

Preprečevanje kriminalitete - izhodišča in dileme, 1. izd. Ljubljana: Visoka policijsko-varnostna šola, 2002. v tisku. Vizija juda 2000 ali judo za naslednje tisočletje. Slovenski judo, oktober 1998.

Priročnik za sodnike Mednarodne judo federacije. Slovenska Bistrica: Judo, aikido, ju-jitsu in kendo zveza Slovenije, 1999. 60 str., ilustr. ISBN 961-90723-1-6.

Priročnik mednarodne judo federacije za sodnike (IJF referee manual). Slovenski judo.

Umetnost sojenja. Slovenski judo, januar-februar 1999.

Člansko EP leta 2002 v Sloveniji. Slovenski judo, maj 1999.

Anketa o sodnikih in sojenju. Slovenski judo, maj 1999.

Avtoriteta. Slovenski judo, maj 1999.

Obisk Univerzitetnega judo kluba v Oxfordu, Velika Britanija. Slovenski judo, maj 1999.

Sodniški seminar uspešen: mednarodni sodniški seminar za sodnike iz Srednje in Vzhodne Evrope, Izola, 4.-6. avgust 2000. Slovenski judo, jul./avg. 2000.

