



## JUDON MATTOKAMPPAILUN PERUSASIOITA:

### HUOM !

- KILPAJUDO: säännöt, taktikointi, passiivisuus - maten hankinta, varoitukset, kielletyt otteet ja -liikkeet..
- MATTORANDORI: ei tuomaria, tempo alhainen, voi esim. vain päkittää koko ajan..
- ITSEPUOLUSTUS: ei sääntöjä, lyönnit - iskut, kielletyt liikkeet ok, polvilukot, selkää ei voi kääntää..

### LIIKETILA (säilyttäminen - tekeminen - poistaminen..)

- mattojudon perusliike..
- kehon hypähdyttäminen, ravistaminen..
- siltanostot, "vatsapotkut",...
- tukipisteiden poistot - eliminointi..
- mattojudossa uken liikkeiden ja liikkumisen "ennustaminen", arvaaminen on helpompaa kuin pystyjudossa..

### SIDONNASTA POISTULO PERIAATTEITA:

- vyörytys; ukella tiukka ja voimakas puristuskontakti..
- siltanosto -"tunkki"; ukella väljä kontakti tai puolivalmis sidonta..
- vastareaktion käyttö; uke saatetaan reakoimaan halutulla tavalla..
- tukipisteiden poistot; uken asentoa heikennetään poistamalla voimankäytön vivut..
- räjähtäminen, rynnäyttäminen, nykytys; esim. uken tiukan käsiotteen heikentäminen tai rikkominen..
- vatsalleen kääntyminen - oikea suoritustapa..

### JALKOJEN KÄYTTÖ: puolustus- ja hyökkäystilanteissa

- Jalkapohjien tulee olla tarvittaessa kontaktissa alustaan = ponnistus..
- estelyt, lakaisut nostot, pyörytykset, polkaisut - työnnöt,..
- jalkaponnarit..
- polvienkäyttö esim. käännoissä..

### VASTAREAKTION KÄYTTÖ: "kulman takaa" tekeminen kaikessa

- perustuu luontaiseen uken reagoimiseen; ihmisen tasapainorefleksiin

### SELÄN KÄÄNTÄMINEN VASTUSTAJALLE:

- ei kamppailuhenkkinen ratkaisu, silti esim. kilpajudossa taktisesti joskus oikea ratkaisu..
- useat menevät helposti ja toistuvasti kilpikonnapuolustukseen..
- tilanteeseen (kilpikonna) tulisi joutua ja vain pakosta siihen ei saisi halutusti tai tietoisesti mennä päkittämään.

### ESTÄMISET MATOSSA:

- esim. kuristusten käsilukkojen, kääntö yritysten päkittäminen, vastustaminen, estäminen..
- eivät ole sinällään liikeidea kelpoisia, mutta osaharjoituksena ok, jos estämisen päkittämisen seurauksena liikettä jatketaan jotenkin uken mukaisesti .vrt.pystyjudon otetaistelu..

### OTETAISTELU MATOSSA:

- uken käsiotteiden estäminen, rikkominen eri tilanteissa..
- uken jalkahallinnan estäminen, rikkominen eri tilanteissa..

### SIDONTOJEN, KURISTUSTEN JA LUKKOJEN PERIAATTEITA:

- hallitaan koko keholla, ei vain käsipuristuksella..
- elävä keho - vrt. "ratsastaja ja ratsu" mukautuminen, painon siirrot..
- ei vain muodon mallioppimista, vaan oivallettava esim. miksi joku raaja tai ote on juuri siitä mistä on..
- ukelle jätettävä mahdollisimman vähän liikkumatilaa = liiketilan/voiman eliminointi, kiihdyttää liikkeensä voimaa
- polvien, kyynärpäiden, lantionseudun käyttö hallinnoissa..
- uken rimpuihu ja liikehtiminen ohjaa torin hallintaa..