

Liikeidean - mukautuminen, joustaminen - opetusperusteet pystykamppailuun Judossa:

Perusajatuksena on aina pyrkiä käyttämään hyväksi vastustajan omaa liikettä ja voimaa.

Kun käytät vastustajan liikettä hyödyksesi, lisäten tähän oman liikteesi ja voimasi, liikkeestä tulee entistä vahvempi. Jotta peruseriaate sisäistyisi tulee harjoittelussa aina toimia näin, vaikka jossain tilanteessa omatkin voimasi helposti riittäisivät vastustajan voittamiseen.

Toisen horjuttamisen onnistumiseksi tärkein periaate on siis pyrkimys säilyttää tai luoda liike kamppailutilanteen aikana. Tämä antaa mahdollisuuden hallita myös fyysisesti vahvempaa vastustajaa, sillä kun kamppailutilanne pysähtyy staattiseksi punnertamiseksi, vie useimmin voiton fyysisesti voimakkaampi.

U K E / vastustaja aloittaa - hyökkää	
<p>* LIKKUU - LIKUTTAA</p> <ul style="list-style-type: none">- liikkuu- työntää- vetää	<p>= PERUSTA</p> <ul style="list-style-type: none">mukautuminen, ajoitusjoustaminen, asento+ oma tekniikka
<p>* OTETAISTELU</p> <ul style="list-style-type: none">- ottaa otetta- irroittaa torin otetta	<p>estäminen</p> <ul style="list-style-type: none">+ oma tekniikka
<p>* YRITTÄÄ HEITTÄÄ</p> <ul style="list-style-type: none">- aloittaa hyökkäyksensä- tulee sisään heittoonsa- palautuu heitostaan	<p>rakentamisen esto</p> <ul style="list-style-type: none">väistö / torjunta+ oma tekniikka

T O R I aloittaa - hyökkää	
<p>* LIKKUU - LIKUTTAA</p> <ul style="list-style-type: none">- spurttiaskel- veto-työntö "pumpu"- työntö-veto "pumpu"- vemputus	<p>= VASTAREAKTIO</p>
<p>* OTETAISTELU</p> <ul style="list-style-type: none">- ottaa otetta- irroittaa uken otetta	<p>"omat polut"</p>
<p>* KOMBINAATIOT</p> <ul style="list-style-type: none">- käsityö - sähköty- vartalohämäys - valehyökkäys- tekniikka	<ul style="list-style-type: none">- samansuuntaisesti- vastakkaiset suunnat: eteen/taakse sivu/sivu migi/hidari hidari/migi

HUOM! Kaikessa tekniikka ja tehtäväluonteisissa harjoitteissa on tärkeää että **uke** toimii luontevasti ja aidosti asian vaatimalla tavalla, kun taas randorissa ja ottelussa **vastustaja** toimii aina "oikein", on omanlaisensa; jäykkä, velto, vahva, tms.

Liikeidean - mukautuminen, joustaminen - opetusperusteet mattokamppailuun Judossa:

Perusajatuksena on aina pyrkiä käyttämään hyväksi vastustajan omaa liikettä ja voimaa. Kun käytät vastustajan liikettä hyödyksesi, lisäten tähän oman liikkeesi ja voimasi, liikkeestä tulee entistä vahvempi. Jotta perusperiaate sisäistyisi tulee harjoittelussa aina toimia näin, vaikka jossain tilanteessa omatkin voimasi helposti riittäisivät vastustajan voittamiseen.

Toisen voimankäytön ohjaamiseksi tärkein periaate on siis pyrkimys säilyttää tai luoda liike kamppailutilanteen aikana. Tämä antaa mahdollisuuden hallita myös fyysisesti vahvempaa vastustajaa, sillä kun kamppailutilanne pysähtyy staattiseksi punnertamiseksi, vie useimmin voiton fyysisesti voimakkaampi.

Mattokamppailussa liikeidean toteuttaminen on erilaista kuin pystykamppailussa. Matossa kehojen painopiste on alempana ja alusta suurempi. Liiketila on usein rajoittunut, liike myös pysähtyy usein, on lyhyttempoista ja nykivämpää kuin pystykamppailussa.

U K E / vastustaja aloittaa - hyökkää	
<p>* LIKKUU - LIKUTTAA = PERUSTA</p> <ul style="list-style-type: none"> - työntää - vetää - sivulle - uke jatkaa heitostaan mattoon - uken heittoyrityksestä tori jatkaa mattoon 	<p>></p> <ul style="list-style-type: none"> - polviasento - sidonta - kuristus - käsilukko
<p>* OTETAISTELU</p> <ul style="list-style-type: none"> - ottaa otetta - irroittaa torin otetta 	<p>></p> <ul style="list-style-type: none"> - polviasento - muut tilanteet
<p>* HYÖKKÄYS KÄÄNNÖILLÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> - pään suunnasta - tori penkissä / vatsallaan - kyljen suunnasta - tori penkissä / vatsallaan - selän suunnasta - tori penkissä / vatsallaan - jalkojen suunnasta - tori selällään 	
<p>* UKE SAANUT / SAAMASSA</p> <ul style="list-style-type: none"> - sidonnan - käsilukon - kuristuksen 	<p>></p> <ul style="list-style-type: none"> - vastaliikkeet - poistulot

T O R I aloittaa - hyökkää	
<p>* LIKKUU - LIKUTTAA = VASTAREAKTIO</p> <ul style="list-style-type: none"> - työntö-veto - veto-työntö - sivu-sivu - heitosta suorajatko mattoon 	<p>></p> <ul style="list-style-type: none"> - polviasento sidonta / kuristus / lukko
<p>* OTETAISTELU</p> <ul style="list-style-type: none"> - ottaa otetta - irroittaa uken otetta 	<p>></p> <ul style="list-style-type: none"> - polviasento - muut tilanteet
<p>* HYÖKKÄYS KÄÄNNÖILLÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> - pään suunnasta - uke penkissä / vatsallaan - kyljen suunnasta - uke penkissä / vatsallaan - selän suunnasta - uke penkissä / vatsallaan - jalkojen suunnasta - uke selällään 	
<p>* KOMBINAATIOT</p> <ul style="list-style-type: none"> - sidonnasta - sidontaan / kuristukseen / käsilukkoon - käsilukkosta - käsilukkoon / kuristukseen / sidontaan - kuristuksesta - kuristukseen / sidontaan / käsilukkoon 	

HUOM! Kaikessa tekniikka ja tehtäväluonteisissa harjoitteissa on tärkeää että **uke** toimii luontevasti ja aidosti asian vaatimalla tavalla, kun taas randorissa ja ottelussa **vastustaja** toimii aina "oikein", on omanlaisensa; jäykkä, veltto, vahva, tms.

Liikeidean - mukautuminen, joustaminen - opetusperusteet pystykamppailuun junnujudossa:

Perusajatuksena on aina pyrkiä käyttämään hyväksi vastustajan omaa liikettä ja voimaa. Kun käytät vastustajan liikettä hyödyksesi, lisäten tähän oman liikteesi ja voimasi, liikkeestä tulee entistä vahvempi. Jotta perusperiaate sisäistyisi tulee harjoittelussa aina toimia näin, vaikka jossain tilanteessa omatkin voimasi helposti riittäisivät vastustajan voittamiseen.

Toisen voimankäytön ohjaamiseksi tärkein periaate on siis pyrkimys säilyttää tai luoda liike kamppailutilanteen aikana. Tämä antaa mahdollisuuden hallita myös fyysisesti vahvempaa vastustajaa, sillä kun kamppailutilanne pysähtyy staattiseksi punnertamiseksi, vie useimmin voiton fyysisesti voimakkaampi.

Junnujudossa seisten suoritettavia kaatoja / heittoja harjoitellaan lähinnä ukemiharjoittelun tehostamiseksi.

Pystykamppailu toteutetaan ns. sumopainina joka junnujudossa korvaa normaalin judon pystyrandorin.

Liikeidean opetus kohdistetaan näinollen sumopainikamppailuun ja sen erilaisiin harjoitteisiin.

Harjoitteissa tulee kiinnittää erityistä huomiota kehon oikeaan asentoon ja kehon käyttämiseen ponnisteltaessa.

U K E / vastustaja aloittaa - hyökkää

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| * LIIKKUU - LIKUTTAA | = PERUSTA |
| - liikkuu | mukautuminen |
| - työntää | jousto / väistäminen + veto |
| - vetää | jousto / mukaantulo + työntö |
|
 | |
| * OTETAISTELU | migi / hidari |
| - ottaa otetta | |
| - estäminen | |
| - irroittaa torin otetta | |
| - jatkaminen | |

T O R I aloittaa - hyökkää

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| * LIIKKUU - LIKUTTAA | = VASTAREAKTIO |
| - työntö | |
| - veto | |
| - työntö-veto | "pumpu" |
| - veto-työntö | "pumpu" |
| - spurttiaskel | |
|
 | |
| * OTETAISTELU | |
| - ottaa otetta | "polu" |
| - irroittaa uken otetta | |
|
 | |
| * KOMBINAATIOT | |
| - käsityö - sähköty | |
| | - samansuuntaisesti |
| | - vastakkaiset suunnat: |
| | eteen/taakse |
| | sivu/sivu |
| | migi/hidari |
| | hidari/migi |

HUOM! Kaikessa tekniikka ja tehtäväluonteisissa harjoitteissa on tärkeää että **uke** toimii luontevasti ja aidosti asian vaatimalla tavalla, kun taas randorissa ja ottelussa **vastustaja** toimii aina "oikein", on omanlaisensa; jäykkä, veltto, vahva, tms.

Liikeidean - mukautuminen, joustaminen - opetusperusteet mattokamppailuun junnujudossa:


Perusajatuksena on aina pyrkiä käyttämään hyväksi vastustajan omaa liikettä ja voimaa. Kun käytät vastustajan liikettä hyödyksesi, lisäten tähän oman liikkeesi ja voimasi, liikkeestä tulee entistä vahvempi. Jotta peruseriaate sisäistyisi tulee harjoittelussa aina toimia näin, vaikka jossain tilanteessa omatkin voimasi helposti riittäisivät vastustajan voittamiseen.

Toisen voimankäytön ohjaamiseksi tärkein periaate on siis pyrkimys säilyttää tai luoda liike kamppailutilanteen aikana. Tämä antaa mahdollisuuden hallita myös fyysisesti vahvempaa vastustajaa, sillä kun kamppailutilanne pysähtyy staattiseksi punnertamiseksi, vie useimmin voiton fyysisesti voimakkaampi.


Mattokamppailussa liikeidean toteuttaminen on erilaista kuin pystykamppailussa. Matossa kehojen painopiste on alempana ja alusta suurempi. Liiketila on usein rajoittunut, liike myös pysähtyy usein, on lyhyttempoista ja nykivämpää kuin pystykamppailussa.

U K E / vastustaja aloittaa - hyökkää

* **LIKKUU - LIKUTAA** = PERUSTA

- työntää
 - vetää
 - sivulle
- 
- polviasento

* **OTETAISTELU**

- ottaa otetta
 - irroittaa torin otetta
- 
- polviasento
- muut tilanteet

* **HYÖKKÄYS KÄÄNNÖILLÄ**

- pään suunnasta - tori penkissä / vatsallaan
- kyljen suunnasta - tori penkissä / vatsallaan
- selän suunnasta - tori penkissä / vatsallaan
- jalkojen suunnasta - tori selällään

* **UKE SAANUT / SAAMASSA**


- sidonnan
- poistulot

T O R I aloittaa - hyökkää

* **LIKKUU - LIKUTAA** = VASTAREAKTIO

- työntö-veto
- veto-työntö
- sivu-sivu
- kaadosta suorajatko mattoon sidontaan

* **OTETAISTELU**

- ottaa otetta
 - irroittaa uken otetta
- 
- polviasento
- muut tilanteet

* **HYÖKKÄYS KÄÄNNÖILLÄ**

- pään suunnasta - uke penkissä / vatsallaan
- kyljen suunnasta - uke penkissä / vatsallaan
- selän suunnasta - uke penkissä / vatsallaan
- jalkojen suunnasta - uke selällään

* **KOMBINAATIOT**

- sidonnasta - sidontaan

HUOM! Kaikessa tekniikka ja tehtäväluonteisissa harjoitteissa on tärkeää että **uke** toimii luontevasti ja aidosti asian vaatimalla tavalla, kun taas randorissa ja ottelussa **vastustaja** toimii aina "oikein", on omanlaisensa; jäykkä, veltto, vahva, tms.