

HIKITE – tõmbekäsi  
TSURITE – tõstekäsi

### HEITE KOLM FAASI

KUZUSHI – tasakaalust välja tõmbamine  
TSUKURI – heitesse sisse pööramine  
KAKE – vastase maha viskamine/heitmine

### OSAEKOMI WAZA – KINNIHOIDMISTEHNKA

UKI GATAME – UKI on hõljuma  
USHIRO KESA GATAME – tagurpidi KESA GATAME

### SHIME WAZA – KÄGISTAMISTEHNKA

HADAKA JIME – HADAKA on alasti/paljas  
OKURI ERI JIME – OKURI on saatma/eskortima/viima, ERI on reväär: reväärid kokku viima.  
KATAHA JIME – KATA on osaline/üks osa ja HA on tiib: osaline tiivaga kägistamine  
SODE GURUMA JIME – SODE on varrukas ja GURUMA on ring, varruka ringiga kägistamine

### KANSETSU WAZA – VALUTEHNKA

UDE HISHIGI WAKI GATAME – WAKI on kaenlaauk  
UDE HISHIGI HARA GATAME – HARA on kõht  
UDE HISHIGI TE GATAME – TE on labakäsi  
UDE HISHIGI UDE GATAME – käsivarre purustamine käsivarre kontrolliga  
UDE GARAMI – UDE on käsivars ja GARAMI on kinni/pitser/lukk: käsivarre lukk

OSAEKOMI WAZA, SHIME WAZA ja KANSETSU WAZA – kõigist 1 välja tulemise viis.

### NAGE WAZA – HEITETEHNIKA

SUMI GAESHI – SUMI on nurk  
HIKIKOMI GAESHI – HIKIMOMI on sisse/lähedale tõmbama  
URA NAGE – URA on selg/tagumine/teine pool: seljataha heide  
KO SOTO GAKE – väike konks/haak väljast. De ashi harai, ko soto gari ja ko soto gake erinevus:  
VIDEO. Ko soto gari (sirp) puhul astub tori uke juurde, külje peale, ning viib uke raskuse kannale peale. Jala tallale löök mis on suunatud kannale pihta kukutab uke otse alla. Ko soto gake (konks) puhul seotakse uke jalga n.ö. tori jala konksuga. Näide võistlustelt Zantaraia, Orujovi ja teiste näitel: VIDEO  
KO UCHI MAKIKOMI – KO UCHI GARI rullimine  
TSURI GOSHI – TSURI on õngitsema/tõstma  
SODE TSURIKOMI GOSHI – SODE on varrukad  
OKURI ASHI HARAI – OKURI on saatma/eskortima/viima, üks jalg saadetakse/viiakse/pühitakse teisega kokku  
DE ASHI HARAI – jala pühkimine, kutsutakse ka DE ASHI BARAI'ks

### KAESHI WAZA – vasturünnak



## TERMINOLOOGIA

**SUMO** – Jaapani rahvuslik spordiala

**JU-JUTSU** – Jaapani iidne enesekaitse kunst, millest on välja arenenud judo

**BRASIIILIA JIU-JITSU** – spordiala, mis on välja arenenud judost

**TATAMI** – judomatt

**HARAI** – pühkimine

**HANTEI** – hääletus

**SONOMAMA** – hoidke positsiooni, mitte liigutada

**KAKARI-GEIKO** – kordusmeetod heidetega (üksi mitme vastu)

**HIZA** – põlv

**KATA** – õlg

**WAKI** – kaenlaalune

**KUBI** – kael

**TAI** – kere

**ZEMPO** – ette üle takistuse

**WAZA** – tehnika

**TE WAZA** – kätetehnika

**ASHI WAZA** – jalatehnika

**KOSHI WAZA** – puusatehnika

**KONNICHIIWA** – tere

**SAYONARA** – nägemiseni

## JAAPANI NUMBRID

**I-CHI** – üks

**RO-KU** – kuus

**NI** – kaks

**NA-NA** või **SHI-CHI** – seitse

**SAN** – kolm

**HA-CHI** – kaheksa

**SHI** – neli

**KYUU** – üheksa

**GO** – viis

**JUU** – kümme

## VÖÖDE SÜSTEEM – MEISTRIASTMED

**1 – 5 DAN** – must vöö

**6 – 8 DAN** – puna-valge vöö (Eestist: Aavo Põhjala, Andres Põhjala, Aleksei Budõlin, Tõnu Lume, Viljar Kannel, Riho Rannikmaa, Roland Maisuradze, Enno Raag, Vladimir Stepanjan, Dmitri Budõlin)

**9 – 10 DAN** – punane vöö

**11 DAN** – on jäetud vabaks, et keegi ei saaks isegi lähedale judo loojale

**12 DAN** – lai valge vöö, mis on omistatud ainult JIGORO KANO'le.

## JUDO TEINE PRINTSIIP

„Maksimaalne resultaat – üldine heaolu“

Selle põhimõtteks on vastastikuse hea läbisaamise ehk üldise heaolu tagamine. Judo tehnikate õppimine üksinda on mõeldamatu. Partneriga harjutades peab kehtima vastastikuse abistamise printsiip. Harjutades peab kasu olema mõlemapoolne.

## JUDO AJALUGU – LOE LÄBI MÕNED KORRAD, ET EKSAMI AJAL OSKAKSID JUTUSTADA JUDO AJALOOST.

Jigoro Kano – judo rajaja.

Dr. Jigoro Kano on sündinud 28. oktoobril 1860. aastal Jaapanis. Olles 17-aastane astus ta Kaisei Lütseumi, mis hiljem nimetati ümber Tokio Keiserlikuks Ülikooliks. Ta sooritas eksamid sotsioloogia teaduskonda, kust ta siirdus pedagoogika teaduskonda. Aasta hiljem kaitses filosoofias doktoriväitekirja. Ta lõpetas ülikooli 1881. aastal. Hiljem sai Kanost ühe aadlikooli rektor ja professor.

16-aastasena alustas ta tegelemist jujutsuga. Tema esimeseks jujutsu õpetajaks oli sensei Teinosuke Yagi, kes õpetas talle jujutsu põhiprintsiipe. Hiljem on ta õppinud selliste jujutsu meistrite käe all nagu sensei Hachinosuke Fukuda, Masatomo Iso, Tsunetoshi Iikubo.

1882. aastal, pärast Kano nimetamist instruktoriks ja inspektoriks privilegeeritud Gakusjuini Lütseumis, alustas ta õpitud jujutsu tehnika ümbertöötlemist, analüüsesid vanu käsikirju ja süstematiseerides arvukate koolide tehnikaid. Ta pidas võimalikuks, et saab ühendada parimad tehnikad erinevatest koolidest üheks süsteemiks ning saab luua kehalise kasvatusprogrammi, mis haarab vaimseid ja kehalisi oskusi.

1887. aastal tegi ta esimesed märkmed judo tehnika alal, olles siis 27-aastane. Kuid alles 62-aasta vanuselt pidas ta võimalikuks üldistada talletatud kogemused ja kirjutada raamat judost.

1932. aastal valiti J. Kano Jaapani Kehakultuuri ministriks.

1938. aastal osales Kano Kairos Olümpiakomitee Kongressil, kus arutati lähenevate Olümpiamängude ettevalmistust. Kano valiti Jaapani Olümpiakomitee liikmeks 1909. aastal. See, et järgmised olümpiamängud pidid toimuma Jaapanis, oli suurel määral prof. J. Kano teene. Ühtlasi oli ka Kano esimene Aasiast pärit ROK-i liige. Pöördudes tagasi Kairost prof. Jigoro Kano suri 4 mail 1938. aastal.

### Judo sünd ja areng

Jigoro Kano oli veendunud, et toore jõu vastu saab meisterlikkus ning ta asus otsima neid võimalusi. Jujutsus nägi ta palju plusse, aga ka miinuseid. Suurimaks miinuseks pidas ta nõrka julgestust. Paljud võtted (kägistamine, valuvõtted, löögid) olid eluohtlikud.

Nii **1882.** aastal, olles võtnud kõigist jujutsu koolidest parimad heite- ja võitlustehnikad, lisades mõned omad (sealhulgas efektiivse enesejulgestusena – kukkumistehnika) ja kõrvaldades sellised ohtlikud tehnikad nagu jala- ja käelöögid, tutvustas Kano oma uut süsteemi -judot, mida ta hakkas õpetama samal aastal rajatud judokoolis – Kodokan. Ta nimetas oma treeningsüsteemi – Kodokan Judo.

Kano püüdis judot laiendada üldrahvalikuks kehalise arengu vahendiks. Ta jätkas tehnika täiustamist ja treeningumetoodika väljatöötamist, samaaegselt täiustades ka judo reegleid.

Tema praktiline tegevus oli rajatud kindlale teaduslikule alusele. Kano uude õpetusse suhtusid halvaksanuga jujutsu vanad meistrid. Kuna Tokio politsei oli huvitatud käsivõitluse õpetamisest, siis korraldati võistlus, selgitamaks parimat kunsti. Nii toimus 11. juunil 1886. aastal Shiba Park's Yayoi pühamus võistlus Totsuka-ha (jaapani jujutsu meister) Yoshin-ryu (Totsuka-ha jujutsu kool) jujutsu ja Kodokan judo kooli vahel. Välja pandi 15 parimat õpilast. Kano õpilased võitsid võistluse. See tõestas judo ülekaalu ja ta võeti kasutusele politseis, armees ja koolides. Jaapani esimesed meistrivõistlused judos peeti 1925. aastal.

Vastase tasakaalust väljaviimine tema heitmiseks on J. Kano õpetuse nurgakiviks. Judo on võrdselt nii sport kui ka kunst. Meisterlikkus, kõrge tehniline tase, see viibki judo lõppeesmärgile. Tema taktika sõltus vastase alistamise õige viisi ja aja valikust. Judo meetod seisneb vastase jõu suunamises tema enese vastu – lisades ründaja jõule oma jõu, saavutatakse võit kõige tõhusamal viisil. Judo eeldab täiuslikkust ning tähtis pole mitte niivõrd võit, kuivõrd see, kuidas võit saavutatakse. Võistlustel heiteid hinnatakse: puhas võit ehk ippon -10p ja waza-ari -7p (2 waza-arit = ippon).

J. Kano töötas välja tehnika klassifikatsiooni, esitades judo õppimiseks suurepärase süsteemi õpilasest õpetajani, algajast meistrini. Ta jaotas judotehnika kõigepealt kaheks: püsti heidete tehnika (nage-waza) ning maasvõitlustehnika (ne-waza), kuhu kuuluvad kinnihoidmistehnika (osaekomi waza), kägistamistehnika (jime waza) ja valuvõtted (kanzetsu waza).

Tänapäeva Jaapanis kujutab judo endast sügavalt läbimõeldud riiklikku kasvatussüsteemi, hästi organiseeritud pedagoogilist protsessi isiksuste kujundamiseks, rahva kehalise ja vaimse rikkuse arendamiseks. Judost on saanud kasvatussüsteem mis teenib üllaid eesmäärke: õpetab viisakust, lugupidamist, tagasihoidlikkust ja õilsust ning kaitseb headust, samal ajal aga kasvatab osavust, kartmatust ja oskust võidelda ülekohtu ja kurjuse vastu. Judo on Jaapani elustiiliga läbipõimunud, lasteaias ja koolis on judo kohustuslik. Sõjajärgsel perioodil oli judo Jaapanis ajutiselt keelatud. 1950. aastast algas uus judobuum ja koolide programmides leidis kaitsekunsti õppimine taas kindla koha.

Kaasajal on judo ületanud oma endised piirid ja temast on saanud laialt tunnustatud spordiala, mis kuulub kindlalt olümpiamängude programmi. Judo sisu on muutunud ja on muudetud võistlusmäärusi. Aja jooksul on välja kujunenud erinevad suunad ja koolkonnad. Maailma paljudes maades on judo propageerijateks olnud Jaapani treenerid ning sellepärast on need koolkonnad põhiliselt üksteisega sarnased. Vene judokoolkonnal on palju sarnaseid jooni rahvusmaadluse samboga.

## **Kodokan**

1882. aasta veebruaris, olles 22-aastane, rajas Jigoro Kano Tokiosse oma kooli, mis sai nimeks Kodokan. "Ko" tähendab õppimist, meetodit, praktikat, "do" – tee, rada, "kan" – saal, koht. Niisiis tähendab Kodokan "kohta tee õppimiseks". Antud aastat nimetatakse ka judo sünniaastaks.

Algselt asus Kodokan Shitaya linnaosas Eishoji budismitemplis. Kano sai õiguse kasutada templi nelja ruumi. Kõige suurema ruumi (12 x 18 jalga ) sisustas ta dojoks (treeningsaaliks), kus alustas oma uue süsteemi – judo õpetamist.

Kodokan judo embleem ja märk on punase südamikuga valge kirsiois. Kirsiois (sakura) kujutab inimese elu oma lühiduse ja iluga, selle taustal pead ennast nägema eluvõitluse puhtuses (valge) ja kires (punane). Valge ja punane (rahu ja päike) on ka Jaapani lipu värvid.

Esimesel aastal oli Kanol üheksa õpilast, kes innuga õppisid õhtuti judo saladusi. Kano kohtles neid kui külalisi ja puuduvad andmed harjutamismaksu kohta. Oma esimeses koolis elas Kano koos oma õpilastega. Aasta möödudes jäid aga vana puust templi ruumid kooli jaoks liiga kitsaks ning seetõttu viidi tatami (judomatt) Inglise Kirjanduse ja Poliitökonoomia Instituudi ruumidesse, kus Kano töötas direktorina.

1900. aastal rajati Kodokani Dan Järgu Kandjate Assotsatsioon (Kodokan Dan Grade Holders Association).

1903. aastani eksisteeris "Kodokan" oma looja J. Kano kapitalil. Kuna õpilasi tuli üha rohkem ja kulud kasvasid pidi Kano hakkama võtma sisseastumismaksu ning maksu eksami eest.

1909. aastal elas süsteem läbi suure muutuse ja Kodokan muutus asutuseks.

Tolleaegne USA president Theodore Roosevelt oli üks esimesi välisriigi kõrgetest aukandjatest, kes õppisid judot Kodokanis. Tema tänukirja J. Kanole säilitatakse Kodokani muuseumis tänapäevani. Judo tunde võtsid enne 1912. aastat Kodokanis veel asjahuvilised Inglismaalt, USA-st, Koreast, Hiinast, Indiast, Prantsusmaalt ja Kanadast. Tänapäevaks on aga selle kooli lõpetanud mitmetest rahvustest mehed ja naised, ning nende arv ulatub juba miljonitesse.

1958. aasta märtsis, Bunke rajoonis Kasuga tänaval umbes 1 km kaugusel endisest, viidi lõpule uue Kodokani seitsme korruselise hoone ehitus, mis oli suurim maailmas spordisaalide poolest.

Alates 1965. aastast asub Rahvusvahelise Judoföderatsiooni peakontor ka Kodokanis.

Peale Jigoro Kano surma 1938. aastal sai Kodokani direktoriks Nango Jiro, kuna Kano poeg Risei oli veel liialt noor, et asuda sellisele ametikohale. 1946. aastal andis Jiro direktori funktsioonid üle J. Kano pojale Risei Kanole, kaasaegse judo rajajale. 1979. aastal läks Risei Kano erru ja Kodokani uueks presidendiks sai tema poeg Mr. Yukimitsu Kano.

1984. aasta aprillis, täpselt 102 aastat peale judo sünni, avati ametlikult uus Kodokani Rahvusvaheline Judo Keskus (Kodokan International Judo Centre).

## **Judo levik maailmas**

Eurooplased tutvusid judoga 1889. aastal, mil J. Kano teostas turnee Euroopasse, et tutvuda sealsete kasvatussüsteemidega ning samaaegselt püstitas endale ülesande propageerida

judot. Sel ajal kuulus judo kui rahvuslik õppeaine Jaapani koolide programmi. Kano tegi kokku kaheksa reisi välismaale levitades ja õpetades Kodokan'i judo printsiipe.

Üks J. Kano edukaimaid õpilasi Yoshiki Yamashita saadeti 1903. aastal USA-sse, kus viimane avas oma kooli, mis võitis lühikese ajaga suure populaarsuse. Yamashita demonstreeris judot koos oma õpilastega Valges Majas president Theodore Roosevelt'ile, kes külastas hiljem Yamashita treeninguid. Demonstratsiooniesinemine toimus ka West Pointis sõjaakadeemia kadettidele.

Venemaal hakkas judo levima peale 1905. aasta Vene-Jaapani sõda, kuid harrastajate ring piirdus vaid üksikute asjaarmastajatega. Vladivastokis hakkas 1914. aastal judot õpetama V. Oštšepkov, olles ise selle omandanud Jaapanis. V. Oštšepkov oli esimene eurooplane kellele omistati Kodokanis must vöö. 1931. aastal lülitati judo Moskva Kehakultuuriinstituudi õppeprogrammidesse. 1938. aastast Nõukogude Liidus judot enam ei harrastatud. Judosüsteem töötati ümber ja siitpeale hakati seda ala nimetama samboks. Algas sambo ajastu. Alles siis, kui judo oli olümpiamängude kavva arvatud ja esimesed olümpiamängudki sel alal peetud, hakati judole kui spordialale uuesti tähelepanu pöörama. See oli tingitud edust olümpiamängudel. 1973. aastal loodi NSVL Judoföderatsioon.

Inglismaal hakkas see spordiala arenema XX sajandi algul, pärast seda kui jaapanlane Yukio Tani oli võitnud saareriigi paremad asjaarmastajaid maadlejaid ja poksijaid [131]. Oma judokooli Budokwai asutas Inglismaal Londonis 1818. aastal Kano õpilane prof. Gunji Koizumi (7 dan), kes hiljem oli ka alusepanijaks Inglise Judo Assotsiatsioonile. Koizumi panus judole on suur. Ta on kirjutanud judo õpikuid, mis on sobilikud tehnika õppimiseks. Inglismaa Judoliit rajati 1948. aastal.

Prof. Hanno Ri siirdus Saksamaale ja hiljem Šveitsi levitamaks ja õpetamaks judot neis piirkondades. 1922. aastaks olid judo assotsiatsioonid rajatud ka Brasiilias ja USA-s.

Mikinosuke Kawaishi (7 dan) oli judo rajajaks Prantsusmaal. Temagi tegi väärtuslike panuseid judo arendamisel, avaldades mitmeid judo ja enesekaitse käsiraamatuid. 1929. aastal loodi Prantsusmaa Judoföderatsioon.

Peale II Maailmasõda okupatsiooni väed, mis koosnesid peamiselt Ameerika sõduritest ja ohvitseridest, muutusid väga osavateks Jaapani sõjalistes kunstides, eriti Kodokan Judos. Selle tulemusena loodi USA-s Armeevägede Judo Assotsiatsioon (Armed Forces Judo Association). Need sõjaväelased viisid rohkesti teadmisi Ameerikasse, naastes tagasi kodumaale.

Rahvusvaheline judoföderatsioon asutati aastal 1951 ja esimene IJF president oli itaallane Aldo Torti. Teiseks rahvusvahelise judoföderatsiooni presidendiks sai Jigoro Kano poeg Risei Kano.

Esimesed maailmameistrivõistlused judos toimusid 1956. aastal Tokyos. Võisteldi ühes kehakaalus ja võitjaks tuli jaapanlane Shokichi Natsui. Teised maailmameistrivõistlused toimusid sammuti Tokyos ja aastal 1958 ning võitjaks tuli jälle Shokichi Natsui. Kolmandad maailmameistrivõistlused toimusid 1961. aastal Pariisis ja esimene mitte jaapanlane maailmameister on Anton Geesing.

Esmakordselt oli judo Olümpiamängude kavas 1964. aastal. Võisteldi kolmes kaalukategoorias: -68kg, -80kg ja +80kg ning lisaks absoluutkaal (kõik koos). Esimesed kolm kehakaalu võitsid jaapanlased ja selle kõige tähtsama – absoluutkaalu võitis hollandlane Anton Geesing.

Judost on välja arenenud 1920. aastal Brasiilia jiu-jitsu.

Esimesed naiste maailmameistrivõistlused toimusid New Yorkis 1980. aastal. Esmakordselt Olümpiamängude kavas oli naiste judo 1992. aastal Barcelonas.

Hetkel läbi aegade kõige edukam judoka on jaapanlane Tadahiro Nomura, kes on ainukesena individuaalselt võitnud Olümpiamängudelt kolm kuldmedalit (1996, 2000 ja 2004). Lähiajal on võimalik samale tasemele jõuda prantslasel Teddy Rineril, kes on kehakaalus +100kg 2012. ja 2016. aasta Olümpiavõitja, 2020. aasta pronks ja kindlasti läheb ta järgmisele Olümpiale tugeva favoriidina. Kui Teddy Riner saavutab oma kolmanda kuldmedali Olümpiamängudelt, siis on ta vaieldamatult läbi aegade kõige edukam judoka, sest hetkel on ta 11x tulnud maailmameistriks ja lähim jälitaja sellele tulemusele on 4x maailmameistriks tulnud jaapanlane Naoya Ogawa, kelle viimane medal tuli aastal 1995.

Hetkel on rahvusvahelise judoföderatsiooni (IJF) president Marius Vizer (Austria).

Meeste kaalukategooriad võistlustel: -60kg; -66kg; -73kg; -81kg; -90kg; -100kg; +100kg

Naiste kaalukategooriad võistlustel: -48kg; -52kg; -57kg; -63kg; -70kg; -78kg; +78kg