

Erityisjudo harrastuksena

Suutarilassa on vuodesta 2005 toiminut Hontai Judo ry:n yhteydessä judoryhmä, joka on tarkoitettu erityislapsille ja -nuorille. Vierailin seuraamassa yhtä harjoituskertaa tammikuun alussa.

Ryhmän ovat perustanneet Satu ja Stefan Lindgren. Sadun arvion mukaan Suomessa on kymmenkunta judoseuraa, joissa toimii erityisryhmä.

Judo on itämainen kamppailulaji, joka tarkoittaa suomennettuna joustavaa tai pehmeää tietä, periksi antamisen taitoa. Judoa voi harjoitella ilman merkittävää loukkaantumiseriskiä. Judon harjoittaminen kehittää ihmisen henkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä ominaisuuksia. Sadun kertoman mukaan henkisellä alueella nuoret ovat kehittyneet valtavasti. Heidän itsetuottamuksensa on vahvistunut huimas-

ti, ujous ja arkuus ovat vähentyneet ja keskittymiskyky on lisääntynyt. Sosiaalisesti kehitys näkyy selkeämmin toisten huomioon ottamisella, kunnioituksella ja huolenpitona toisista. Yksi judon perussäännöistä on kaverista huolehtiminen. Fyysisellä alueella kehitys lisää voimaa, kestävyyttä, reaktiokykyä, tasapainoa ja kehon hallintaa.

Hontai Judossa erityisryhmää ohjaa aina vähintään kaksi aikuista judokaa, jotka suunnittelevat harjoituskerran ryhmälle ja sen jäsenille sopivaksi. Jokainen oppilas etenee omien erityisvahvuuksien mukaan omassa tahdissaan. Kukin harjoituskerta aloitetaan hiljentymisellä. Harjoituksella vahvistetaan keskittymistä ja tyhjennetään mieli kaikesta muusta ennen harjoittelua. Sama keskittymisharjoitus on tunnin lopussa. Uskomatto-

