

# 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 itseluottamuksensa on vahvistunut huimas-

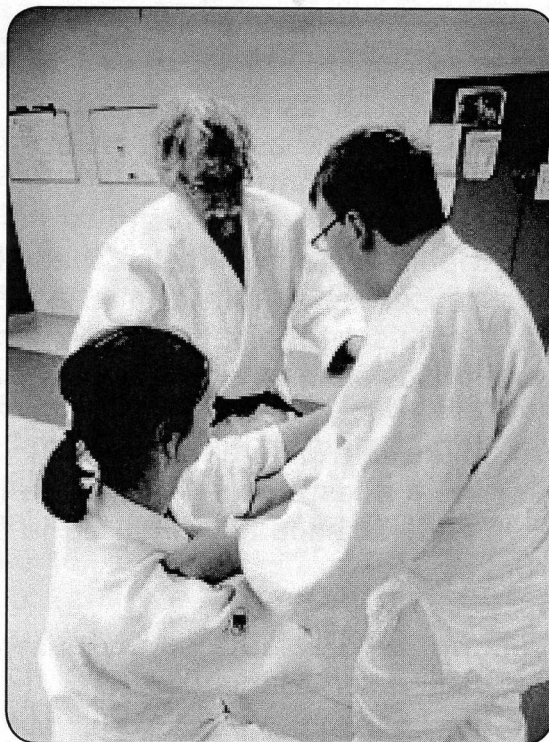
ti, ujous ja arkuus ovat vähentyneet ja keskittymiskyky on lisääntynyt. Sosiaalisesti kehitys näkyy selkeämmin toisten huomioon ottamisella, kunnioituksella ja huolenpitona toisista. Yksi judon perussäännöistä on kaverista huolehtiminen. Fyysisellä alueella kehitys lisää voimaa, kestävyyttä, reaktiokykyä,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

man hiljaa nuoret istuivatkin aloillaan.

Harjoituksen alussa oli runsaasti erilaisia mattoasemilla tehtyjä liikkeitä, jotka kukin teki yksin. Toisessa vaiheessa oltiin konttausasennossa ja venyteltiin, kontattiin tai heitettiin kuperkeikkaa. Ohjaaja oli koko ajan mukana, seurasi tarkasti kunkin yksilöllistä suoritusta tai ohjasi kädestä pitäen liikettä oikeasuuntaiseksi. Harjoitusten edetessä siirryttiin erilaisten otteiden ja heittojen harjoitteluun. Oppilaat saivat kokeilla liikkeitään myös ohjaajan kanssa, jolloin hänen oli helppo ohjata oikeita suoritustapoja. Oli mukava kuulla kun nuoret palkitsivat toisiaan hyvistä suorituksista taputtamalla tai suoraan sanomalla "Toi oli hyvin".

Harjoituksen lomassa on runsaasti erilaisia leikkejä; hippatyypisiä nopeusleikkejä, jossa toisia otetaan kiinni tai yritetään saada konttausasennosta selälleen. Oppilaat toivoivatkin tunnin lopussa leikkiä. Vaikka otteet ja kontaktit näyttävät ulkopuolisesta rajulta, oli tunnelma harjoituksen ja leikkien aikana leppoisa. Periaatteena on usein vaihtaa harjoitteluparia, jotta kaikki saavat kokemuksen erilaisesta vastustajasta ja tulevat näin tutuksi keskenään. Ohjaajan välitön läsnäolo lisää turvallisuutta kun liikkeet suoritetaan oikeaoppisesti. Pala palalta rakennetaan kunkin kanssa oikeaa liikerataa. Mitään ei kokeilla ilman harjoittelua.



Hontai Judon perustaja Staffan Lindgren on tarkkana ohjaamassa Aapon ja Jannen harjoitusta

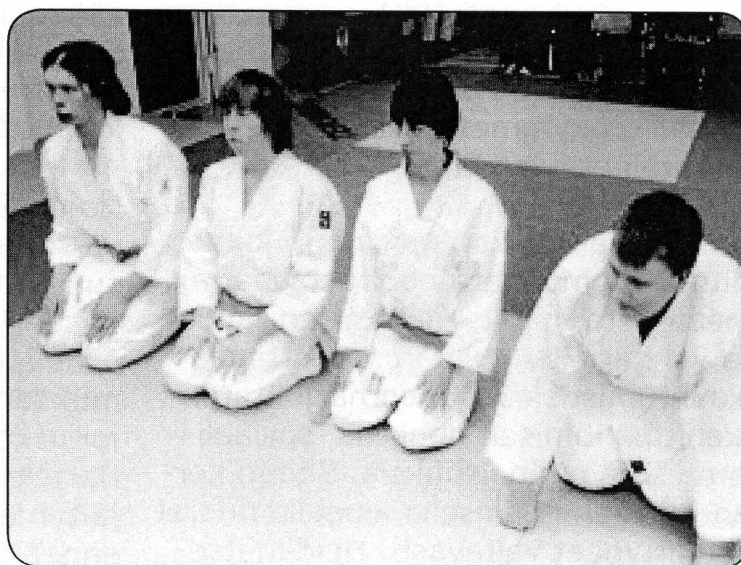
Judon harrastaminen ei ole erityisen kallista. Tarvitaan vain judopuku ja jäsenmaksu. Hontai Judolla on monenkokoisia käytettyjä judopukuja myynnissä edulliseen hintaan. Kausimaksu on 90 euroa, joka sisältää vakuutuksen. Hontai Judo järjestää jäsenilleen kesäleirejä ja talvipäiviä, joihin voivat osallistua kaikki yhdistyksen jäsenet.

Hontai Judo odottaa uusia jäseniä liittymään erityisryhmään ja lupaa tarjota mielenkiintoisen ja monipuolisesti kehitettävän harrastuksen.

Judon harrastaminen sopii hyvin erilaisilla vammaisilla henkilöille.

Jos olet kiinnostunut asiasta tai haluat lisätietoja, ota yhteyttä Satu Lindgreniin, satu.lindgren@vantaa.fi tai Staffan Lindgren: p. 040-5083885 staffan.lindgren@hontaijudo.fi.

Teksti ja kuvat Jari-Matti Vuorio



Harjoitukset aloitetaan ja lopetetaan keskittymisharjoitukseen