

Osnovna načela JUDA.

Načelo največjega učinka

Načelo največjega učinka je univerzalno načelo, ki ga je potrebno upoštevati pri izvedbi vseh judo tehnik. Načelo preprosto govori o tem, da je potrebno s čim manjšo izrabo energije doseči čim večji učinek. To je lahko reči, veliko težje pa izvesti v praksi. Zato, da bi lahko načelo upoštevali v praksi, je potrebno ure in ure vaditi pravilno izvedbo tehnik. Pa tudi to še ni dovolj. Tehnike je potrebno izvesti v pravem trenutku, ko lahko izkoristimo nasprotnikovo silo. Treningu pravega trenutka in ustvarjanja situacij, kjer lahko tehniko izvedemo s čim manjšo uporabe sile, je namenjen randori. Največji učinek lahko dosežemo na dva načina in sicer z načelom popuščanja ali z načelom upiranja.

- Načelo popuščanja

Načelo popuščanja je najbolj značilno za judo. Najlažje bomo nasprotniku porušili ravnotežje, če bomo izkoristili njegovo silo, ji dodali svojo in izvedli ustrezno tehniko. Škraba v svojem delu Prvi koraki pravi: »Osnovno pravilo tako je: če vas nasprotnik potiska, vlecite, če pa vleče, potiskajte«! (Škraba, 1980)

Vendar pa v borbi ponavadi to ni tako enostavno. Redko kateri nasprotnik te bo potiskal ali vlekel, ne da bi bil pozoren na ohranjanje svojega ravnotežja. Prav tako tehnika ne bo uspešna, če bomo nasprotnikovi sili samo popustili. V tem primeru bomo običajno mi žrtve nasprotnikove tehnike.

Kot ste vsi kandidati za mojstre verjetno že ugotovili, je potrebno v borbi znati izkoristiti že samo gibanje nasprotnika, njegov poskus prijema za kimono, ... ali pa je potrebno nasprotnikovo gibanje izzvati s svojo akcijo (načelo akcije – reakcije). Z ustreznim učenjem tehnike in spretnostjo, ki jo pridobimo med randorijem, se lahko naučimo izkoristiti tudi manjše gibe nasprotnika in silo, ki ni nujno usmerjena proti nam.

Načelo popuščanja judoistu omogoča, da poleg svoje izkoristi tudi moč nasprotnika. Vsaki gib in poskus nasprotnika je mogoče izkoristiti za izvedbo meta. Kdor ne obvlada praktične uporabe tega načela, se bo vedno moral zanašati na grobo silo in bo vedno poražen, ko se bo srečal z močnejšim ali spretnejšim nasprotnikom.

- Načelo upiranja

Ni vedno pametno popustiti sili nasprotnika. Če tvoj nasprotnik izvaja tehniko meta in boš popustil, se boš najverjetneje znašel na hrbtu. Prav tako ti prav nič ne pomaga, da popuščaš, ko te nasprotnik drži v končnem prijemu. Pogosto se je potrebno nasprotnikovi sili upreti. Vendar pa je z vidika načela največjega učinka pomembno, da se upremo sili tako, da bomo pri tem porabili čim manj moči in ob tem dosegli čim večji učinek.

Ob upiranju je potrebno vso svojo moč usmeriti tja (v tisto točko nasprotnikovega napada), kjer bomo dosegli čim večji učinek. Ali kot pravi Škraba: »Gibajoča sila telesa torej ni usmerjena proti celotni sili nasprotnikovega telesa, temveč slabi točki njegovega napada ali položaja«. (Škraba, 1980) Vsi protimetri in tehnike reševanja v parterju upoštevajo to načelo.

Kot je bilo že prej izpostavljeno, tudi v tem primeru v praksi ni lahko ugotoviti, kje je šibka točka nasprotnikovega napada. Za to je potrebno veliko treninga.

Načelo akcije – reakcije

Bolj kot je nasprotnik izurjen, manj priložnosti boš imel, da izkoristiš njegovo silo. Zato je potrebno nasprotnika pripraviti do gibanja ali vsaj do prenosa težišča, da mu bomo lahko porušili ravnotežje. To lahko naredimo tako, da izvedemo akcijo, katere glavni namen je izzvati nasprotnikovo reakcijo. Nasprotnikovo reakcijo nato izkoristimo zato, da mu porušimo ravnotežje in izvedemo ustrezno tehniko. Npr.: s potegom in gibanjem prepričamo nasprotnika, da bomo izvedli uchi mato. Nasprotnik se odzove tako, da potisne boke naprej in prenese težišče nazaj, kar izkoristimo za to, da ga vržemo s tehniko tani otoshi.

Vse kombinacije tehnik izkoriščajo to načelo.

Načelo vzvoda

Za izvedbo tehnike je potrebno toliko manj moči, kolikor je ročica vzvoda daljša. Kaj to pomeni v praksi? Pri tehnikah metov pogosto nasprotniku blokiramo del telesa, preko katerega ga mečemo. Npr.: če izvajamo tehniko sase tsuri komi ashi, s podplatom blokiramo nasprotnikovo nogo tik nad gležnjem. Ta točka predstavlja oporišče vzvoda. Dolžina ročice je sedaj od oporišča vzvoda do točke, kjer vlečemo nasprotnika naprej (običajno rokav in rever). Pri bočnih metih običajno predstavlja oporišče vzvoda bok, preko katerega mečemo nasprotnika. Nižje kot bomo spustili bok, oz. višje kot bomo potegnili nasprotnika z rokami, daljši bo vzvod in lažje ga bomo vrgli.

Tega načela ne upoštevamo le pri tehnikah metov, ampak tudi pri tehnikah vzvodov, davljenji in končnih prijemov.

Načelo pravega trenutka in koncentracije energije

To načelo zahteva, da se akcija izvede v pravem trenutku; to je točno v tistem trenutku, ki je najprimernejši za izvedbo akcije. Torej je potrebno s svojo tehniko pričeti v tistem trenutku, ko so za to ustvarjeni pogoji:

- ob nasprotnikovi napaki
- ob nasprotnikovem napadu v trenutku pred izvedbo njegove akcije, kar se doseže s predvidevanjem o njegovi nameri. (Škraba, 1980)

Če poskušaš izvesti met v trenutku, ko je položaj nasprotnika neprimeren, se tvoj poskus ne bo končal samo neuspešno, ampak boš najverjetneje postal žrtev protinapada. V nasprotju s tem je mogoče met izvesti uspešno in brez posebnega napora v trenutku, ko je položaj nasprotnikovega telesa takšen, da je potrebno za dokončanje meta narediti le malo.

Vsaka tehnika ima svoj optimalen trenutek za izvedbo. Pri nekaterih tehnikah je to bolj očitno kot pri drugih. Najbolj očitno je to načelo pri izvedbi vseh BARAI tehnik, saj je tehnika uspešna samo v primeru, ko je izvedena točno v pravem trenutku. Pri določenih tehnikah lahko napačen trenutek nadomestimo z večjim vložkom moči. Tehnika bo še vedno lahko izvedena za ippon, vendar ne bo izvedena lahkotno in bo že na prvi pogled videti, da je uspešna samo zaradi večjega vložka moči. Na ta način pa seveda lahko premagujemo samo šibkejše nasprotnike.

Načelo koncentracije energije zahteva, da vso svojo pozornost in energijo usmerimo na mesto, kjer je ta v določenem trenutku potrebna. Celotno psihofizično energijo usmerimo tja, kjer je nasprotnik v tistem trenutku najranljivejši, to je proti najslabši točki nasprotnikovega napada ali položaja.

Celotna akcija mora biti opravljena hitro in odločno, kar je mogoče, če je telo napeto in polno moči. Telo mora biti sproščeno in prožno, ne pa ohlapno, tako da judoist lahko uspešno uporabi silo, ki jo potrebuje. Vtis, da se neka tehnika izvaja »brez moči«, nastaja zaradi tega, ker je precejšnja količina energije usmerjena tja, kjer je možen najmanjši odpor. (Škraba, 1980)

Načelo polnega kroga

Načelo polnega kroga opisuje, kako naj bo tehnika meta izvedena, da bo ustrezala načelu največjega učinka. V poteku vsakega meta lahko ločimo tri faze in sicer: rušenje ravnotežja (kuzushi), vstop v met (tsukuri) in izvedba meta (kake). Če je katera koli faza meta izvedena nepopolno, tehnika ne more biti uspešna, izvajalec pa je v nevarnosti, da postane žrtev protinapada. Poleg pravilne izvedbe posameznih faz meta je pomembno, da so faze med seboj povezane v enotno tekoče in nadzorovano gibanje.

Rušenje ravnotežja – KUZUSHI

Če želimo met izvesti učinkovito, z najmanjšo uporabo energije, potem moramo nasprotniku najprej porušiti ravnotežje. Nasprotniku lahko porušimo ravnotežje s potegom ali potiskom v različne smeri. Pri tem lahko izkoriščamo nasprotnikovo silo (načelo popuščanja) ali pa samo izzovemo njegovo reakcijo (načelo akcije reakcije) Npr: kratko potegnemo ali potisnemo v ustrezno smer, nasprotnikovo ravnotežje pa porušimo v smeri njegove reakcije.

Ravnotežja ne rušimo samo z rokami, ampak z gibanjem celega telesa.

Če si stojimo s partnerjem nasproti v osnovnem položaju, imamo osem osnovnih smeri rušenja ravnotežja. Vsekakor pa je mogoče rušenje ravnotežja tudi v vseh vmesnih smereh.

Kuzushi je eden od glavnih principov juda, ki ga je v veliki meri razvil prav Jigoro Kano. Je eden od ključnih elementov, ki omogočajo najučinkovitejšo uporabo energije.

Prehod v met – TSUKURI

Potem, ko si nasprotniku porušil ravnotežje, se moraš postaviti v ustrezen položaj za met. To imenujemo TSUKURI. Če je nasprotnik šibkejši od tebe, ga boš lahko vrgel tudi s slabim tsukurijem, ampak je več možnosti, da bo prišlo do poškodbe. Nasprotnika, ki je močnejši od tebe, boš lahko vrgel samo s pravilnim tsukurijem. Pri mnogih metih so možni različni vstopni gibi, nekateri meti pa zahtevajo točno določen vstop. Več različnih vstopov obvladaš, večja je možnost, da boš lahko uspešno izkoristil nasprotnikovo silo.

Izvajanje meta – KAKE

Izvajanje meta (kake) naj bi bila posledica pravilnega rušenja ravnotežja in prehoda v met. Kake je le normalen zaključek celotne akcije, pri kateri je nastala potrebna hitrost za uspešen met. V tej fazi je pomembno, da nadzorujemo svoje gibanje in gibanje nasprotnika do zaključka meta.