

Etična načela – etika judoista

Kot smo že povedali, se je Jigoro Kano posvečal prav vplivu juda na razvoj človekove osebnosti. Bil je prepričan, da je razvoj osebnosti največja vrednost juda. Teoretične principe, na katere se naslanjajo etična načela, smo že razložili, pri vsakodnevni vadbi juda pa uporabljamo določena pravila, ki pripomorejo k uveljavljanju etičnih načel.

Pozdrav (REI)

Vsem japonskim borilnim veščinam je skupen pozdrav, ki je prevzet iz japonske tradicije in je v rabi še danes. Trening juda si težko zamišljamo brez pravilnega pozdrava (REI). Pozdrav je izraz vljudnosti, spoštovanja in prijateljstva med vadečimi. Za vsakega judoista, ki vadi judo dlje časa, je pozdrav samoumeven.

Jigoro Kano je o pozdravu dejal: *»Pred in po vadbi se nasprotnika priklonita drug drugemu. Priklon je znak hvaležnosti in spoštovanja. V bistvu se zahvališ svojemu nasprotniku, ker ti je dal možnost izpopolniti svojo tehniko.«*

Pozdrav na začetku in koncu vsake vadbene ure, pred in po vadbi s partnerjem, je za večino pripadnikov evropske kulture neobičajen. V resnici je priložnost, da se judoist umiri in se zbere. Žaljivo je, če nasprotnika ne pozdravimo ali če ga pozdravimo nespoštljivo.

Pozdrav kleče (ZA REI)

Na začetku in ob koncu vadbe se vadeči, glede na stopnjo pasov, razvrstijo v vrsto pred trenerjem. »ZA ZEN« je znak za formalen pozdrav kleče. Najprej pokleknejo z levo nogo, nato z desno. Pri tem ostanejo prsti uprti v tla. Nato prekrizajo prste in se usedejo na pete.

Znak MOKUSO je znak za koncentracijo, sledi mu znak REI. Izreče ga vadeči, ki je prvi v vrsti. Vadeči in trener se drug drugemu priklonijo tako, da spustijo dlani na tla in se z glavo približajo tlom. Po priklonu vstanemo najprej z desno in nato z levo nogo. Pozdrav izvedemo na začetku in koncu judo treninga. S pozdravom na začetku treninga se vadeči osredotočijo na trening. Pozdrav na koncu vadbe je namenjen umiritvi in zaključku vadbe ter pripravi na vsakdanje življenje izven judo blazin – tatamija.

Način pozdrava kleče izhaja iz tradicije japonskih samurajev (borcev v času fevdalizma). Omogočal jim je v katerem koli trenutku uporabiti svoj meč. Orožje so nosili ob pasu na levi strani telesa. Če bi samuraj pokleknil najprej z desno nogo, v primeru napada, svojega meča ne bi mogel uporabiti, ker bi bil meč ukleščen med telo in nogo in uperjen k tlom. Pravilni pozdrav kleče je bil zanj življenjsko pomemben!

Pozdrav stoje (TACHI REI)

S pozdravom stoje povabimo partnerja k vadbi. Tudi on se odzove s priklonom. S priklonom prav tako zaključimo vadbo s partnerjem. S tem izrazimo zahvalo za vadbo in za pomoč pri napredku.

Priklon na začetku vadbe je obljuba, da bomo upoštevali načela juda. Pred in po borbi na tleh se pozdravimo kleče (ZA REI). Tudi na judo tekmovanjih se nasprotniki pred in po končani borbi priklonijo stoje.

Osebna higiena in oprema

Vsak judoist mora skrbeti za osebno higieno, ki je pomemben del vadbe in vzgoje. V opremo judoista spadajo judogi, pas, natikači oz. copate, brisača, robec in povoji. Judogi mora biti vedno čist in urejen. Nohti in lasje morajo biti pristrizeni ali speti. Nakit, ličila in drugi trdi predmeti (ure in podobno) ne sodijo v dojo.

Posebno dekleta pogosto želijo ugajati tako, da se »uredijo« za trening (ličila, nakit, pričeska). Takšne vrste

»urejenost« ne sodi na trening. Vadba juda ima točno določen namen, ki zahteva maksimalno osredotočenost in dojo ni prostor, kjer bi se posameznik dokazoval s tem, da sledi modi. Urejenost mora slediti funkcionalnosti, varnosti in skrbi za higieno. Individualnost dokazujemo z inovativnostjo v randoriju, vse ostalo na trening ne sodi.

Hišni red in vzdrževanje telovadnice (DOJO)

V vsaki telovadnici (DOJO) velja hišni red, ki je predpogoj za uspešno in varno vadbo. Pri vstopu v dvorano ali na blazino (TATAMI) primerno pozdravimo. Na blazino stopimo le z bosimi nogami. Izredno pomembno je, da na treninge prihajamo točno in redno. Ne smemo iskati izgovorov za odsotnost na treningu, saj samo redna vadba prinaša ustrezne rezultate.

Trener je odgovoren za potek vadbe, zato je treba njegova navodila izpolnjevati dosledno in brez ugovorov.

Skrb za urejenost DOJA je naloga vseh vadečih in ne samo čistilke in hišnika. V odnosu do prostora v katerem vadiš, se kaže odnos do kluba, so-vadečih in do vadbe juda.

Pravila vedenja judoistov na treningu, tekmovanju in v osebnem življenju

Ne oziraje se na to, da judo sloni na humanih načelih, je lahko nevarna veščina. Vsak judoista mora upoštevati določena pravila vedenja, ki slonijo na osnovnih normah lepega vedenja in bontona, na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. V nadaljevanju je naštetih nekaj pravil, ki jih mora judoist upoštevati.

- ✓ Nikoli ne dokazuj svoje prevlade z grobo silo, temveč z upoštevanjem načel juda.
- ✓ Judo tehnik ne smeš uporabljati izven doja, razen v primeru resne ogroženosti. Uporaba judo tehnik izven doja je neodgovorna in nevarna.
- ✓ Pravi judoist ne izziva in ne napada. Konfliktom se poskuša ali izogniti ali pa jih rešuje na miren način.
- ✓ Ker si judoist, moraš zaščititi šibkeje.
- ✓ Spoštuj starejše in izkušenejše judoiste in se poskušaj od njih kaj naučiti.
- ✓ Na tekmovanjih nikoli ne ugovarjaj sodniku, čeprav je prišlo do očitne nepravilnosti.
- ✓ Pri vadbi in na tekmovanjih skrbi za to, da ne bi z nepravilno ali nedovoljeno tehniko poškodoval sebe ali nasprotnika. Če do poškodbe vseeno pride, ne obtožuj drugih ali sebe. Poškodbam se včasih ne da izogniti.
- ✓ Če se poškoduješ, ne stokaj, ampak takoj opozori sodnika ali trenerja, da te ustrezno oskrbi.

Etičnega ravnanja se ne da opredeliti s spiskom pravil. Pravila nam pomagajo usmerjati naše ravnanje, a v določeni situaciji se moraš odločiti sam. Prav te odločitve opredeljujejo tvojo osebnost in etičnost tvojega ravnanja.