

Porin Fudoshin syysleirillä on mahdollisuus kokeilla FitJudoa. Mitäkö se on?

Seuraavassa on lyhyt mainos asiasta



FitJudo

Mikä on FitJudo?

FitJudo on uusi, Suomen Judoliiton aikuisliikunnan asiantuntijoiden kehittämä, judoseurojen kurssitarjontaan luotu uusi turvallinen, etenkin aikuisille suunnattu, lajisovellus. Sen tavoitteena on madaltaa kynnystä tulla judotatamille, löytää judon pariin ja muuttaa mielikuvaa perinteisestä judoharjoittelusta. Mielikuva judosta perustuu usein huippujudoon, joka on esillä etenkin Olympialaisten aikaan mediassa. Pelottavan näköisen heitot, tatamiin putoaminen, kuristukset ja käsilukot saattavat nostaa etenkin aikuisten kynnystä judon kokeilulle.

FitJudon harjoittelu vaikuttaa positiivisesti terveyskunnan osa-alueista erityisesti liikehallintakykyyn, tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön toimintaan. Harjoittelussa yhdistyvät judolliset yksilö- ja pariharjoitteet maton rajassa ja pystyssä, leikkimieliset kisailut ja kuntopiirit. Maton rajassa tapahtuvissa liikkeissä painottuu lihaskunnan ja liikkuvuuden kehittäminen, pystyssä taas tasapaino ja kehonhallinta. Myös turvallista kaatumista harjoitellaan. Harjoittelu tapahtuu koulutetun ohjaajan ohjeilla ja valvonnassa. Liikkeitä ja harjoittelua varioidaan harrastajan kuntotaso ja liikuntarajoitteet huomioiden.

Kenelle FitJudo-sopii?

FitJudo sopii niin vähän liikkuville aikuisille kuin aktiiviliikkujiillekin. Se on myös urheilijoille huoltava ja palauttava harjoittelumuoto. Tämä hauska ja terveyskuntoa monipuolisesti kehittävä harjoittelumuoto sopii hyvin myös TyHy-päivien ja polttareiden ohjelmaan.

Esimerkkejä FitJudon kohderyhmistä:

- judolasten vanhemmat

- pitkän harjoittelutauon jälkeen tai loukkaantumisten jälkeen tatamille palaavat

-yritykset ja sponsorit

-kilpailijoille huoltavana harjoitteluna

-aikuiset, joilla ei ole aiempaa kosketuspintaa judoon

FitJudon harjoittelu on turvallista

FitJudo on pehmeällä alustalla (judotatami) tapahtuva turvallinen harjoittelumuoto ja myös vähän liikkuva aikuinen voi sen ilman huolta loukkaantumisesta aloittaa, koska FitJudo-tunneilla:

- Ei tehdä judoheittoja eli kaatumista kovaa ja korkealta ei tapahdu.
- Ei tehdä kuristuksia ja käsilukkoja.
- Harjoitteluun riittää tavalliset sisäliikuntavaatteet.
- Ei tehdä judon otteluharjoittelua eikä kilpailla.
- Harjoituksen rakenne on strukturoitu ja sisältää mm. aina hyvän ja monipuolisen alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn.

FitJudo on keino vähentää judon tapaturmia.

Noin kuusi kuukautta säännöllistä FitJudon harjoittelua kehittää vähän liikunnallista taustaa omaavan henkilön fyysiset ominaisuudet sille tasolle, että judon lajiharjoittelu on mielekästä ja turvallista aloittaa. FitJudo toimiikin siis peruskurssia matalampana kynnyksenä aloittaa judo, voit palata vanhan lajin pariin tai saada vaihtelua perinteiselle lajiharjoittelulle. Vaikka FitJudosta voi siirtyä aikuisten peruskursseille aloittamaan lajiharjoittelu, se ei ole pakollista, vaan FitJudo voi olla aikuisharrastajalle juuri se itselle mielekäs kuntoilumuoto.



FitJudoa voi harjoitella säännöllisesti seuraavissa judoseuroissa:

Fudoshin Rauma (Euran sali)

Porvoon Shirokawa

Judoseura Sakura, Kuopio

Tampereen Judo

Lempäälän Syokonkan

Tikkurilan Judokat, Vantaa

Mäntyharjun Judo

Vantaan Jukara

Nokian Judo

Yksittäisiä FitJudo -tunteja esim. yrityksille ja järjestöille järjestävät edellisten seurojen lisäksi myös Hontai Judo, Helsinki ja Meido-Kan, Helsinki.



Lisätietoja antaa Aki Ukkonen aki.ukkonen@fudoshinrauma.fi.