

Etični principi juda in etična načela

Judo ločijo od drugih borilnih športov zelo strogi etični principi, ki jih mora vsak judoist spoštovati. Učinkovitost juda je namreč odvisna od teh etičnih principov.

Pet najpomembnejših etičnih principov:

- judoist ne napada, ampak se brani razen, ko je ogroženo življenje nekoga in ga mora zato zaščititi;
- če pride do spopada se judo uporabi le, ko je treba zaščititi svoje ali življenje druge osebe;
- uporabljajo se lahko samo takšne tehnike, s katerimi se ne ogrozi zdravje ali življenja napadalca;
- če med vadbo ali učenjem pride do poškodbe, zato ne krivimo sebe in ne drugih;
- obnašanje judoista, tako na treningu in kot v bivalni sredini, mora biti v skladu s športnimi, etičnimi in moralnimi normami družbe.



Ob teh načelih je pomembno tudi:

- obnašanje,
- športna borba,
- vzajemna pomoč in skupen napredek,
- samodisciplina,
- koncentracija,
- spoštovanje,
- čast,
- iskrenost,

- poštenost,
- samokontrola,
- vljudnost,
- prijateljstvo...

Etična načela

Etična načela imajo pri judu pomembno mesto. Vsa neodgovorna dejanja so lahko nevarna, nepredvidljiva in škodljiva. Zato namreč veljajo ta stroga etična načela, ki temeljijo na humanih načelih, predvsem na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. Določajo pa tudi okvire lepega vedenja, med drugim krepijo tudi človekove vrednote, kot so spoštovanje, iskrenost, vljudnost, prijateljstvo...

Bistvo juda ni samo v tekmovalnosti, temveč je tudi v zabavi, navdušenju, napetosti, medsebojnem sodelovanju, prijateljskem obnašanju, strpnosti in predvsem je občutek odgovornosti.

Judo pa ima nekateri posebne lastnosti, ki jih je treba še posebej poudariti ter upoštevati. Spodbuja šibkejše in razočarane, predvsem pa je pomembno, da se iz srca čestita nasprotniku ob koncu tekmovanja, ne glede na dosežek.

Pri etiki je potrebno izpostaviti še vsaj tri področja:

- etiko judoistov na treningu, tekmovanju ali v osebni življenju;
- osebno higieno in športno opremo;
- hišni red in vzdrževanje telovadnice (dojo).

Osebna higiena in športna oprema

Osebna higiena je koristna navada in lastnost vsakega športnika, predvsem judoista. Predstavlja pomemben del vzgoje mladih ob redni vadbi.

V športno torbo vsakega judoista sodi naslednja športna oprema:

- judogi (kimono in hlače),
- pas ustrezne stopnje,
- kopalke,
- natikači,
- brisača,
- milo,
- robec,
- elastični povoj.

Obvezno je potrebno spoštovati še:

- na blazino (tatami) stopite le bos, s čistimi nogami, brez zlatnine in podobnih kovinskih in trdnih predmetov.
- kimono mora biti vedno čisto in urejeno,
- nohti in lasje morajo biti postriženi ali speti.
- po končani vadbi je obvezno redno kopanje ali tuširanje.



Judogi ali kimono

Kimono – judogi

Judoisti za vadbo uporabljajo judo oblačila, ki jih imenujemo judogi . Izdelano je iz močnega bombaža in se sestoji iz hlač, sukniča in pasu. Kimono je ponavadi bele ali modre barve, ponekod pa uporabljajo tudi raznobarvne (Avstrija). **Pas**

Pas se v judu uporablja za vezavo judogija, kimona. [Pasovi](#) so raznobarvni. Barve pomenijo izkušnje in leta treninga. Ločimo šolske (kyu) in mojstrske pasove (DAN).

Vir:

Jan Perša, 1.ag

Seminarska naloga: Judo

Maribor, aprila 2005

Srednja elektro-računalniška šola, Maribor