

Osnovna načela juda so:

### Načelo največjega učinka



Nasprotnika se lahko premaga šele takrat, ko se mu s spretnim manevrom poruši ravnotežje. S tem so ustvarjeni pogoji, da se z »minimalno močjo doseže največji učinek«. Rušenje ravnotežja se doseže na dva načina, ki zagotavljata najboljšo izrabo energije: **Načelo popuščanja**

Načelo popuščanja je najbolj značilno za judo. Le-to zahteva, da se naj smeri nasprotnikovega napada ne upira, temveč se naj tej sili prispeva še lastna sila. S tem se nasprotniku poruši ravnotežje, zaradi česar ga je mogoče s primerno tehniko premagati.

Če nasprotnik potiska in vi odgovorite prav tako s potiskanjem, nastane mrtva točka, v kateri noben ne more ničesar narediti, a oba uničujeta potrebno energijo. Podobno je v primeru nasprotnikovega vlečenja, saj bi nadvladal tisti, ki je fizično močnejši (Momirović, 1967).

Načelo popuščanja tako judoistu omogoča, da poleg svoje koristi tudi moč nasprotnika. Vsaki

gib in poskus nasprotnika je mogoče izkoristiti za izvedbo meta. Škraba v svojem delu Prvi koraki pravi: »Osnovno pravilo tako je: če vas nasprotnik potiska, vlecite, če pa vleče, potiskajte« (Škraba, 1980)! **Načelo upiranja**

Smeri napada se je mogoče uspešno upirati s koncentracijo vse svoje energije in gibajoče sile celotnega telesa v slabe točke nasprotnikovega trenutnega položaja ter z rušenjem njegovega ravnotežja. Gibajoča sila telesa torej ni usmerjena proti celotni sili nasprotnikovega telesa, temveč slabi točki njegovega napada ali položaja (Škraba, 1980). **Načelo akcije in reakcije**

Le malokrat je mogoče tehniko izvesti tako hitro in točno, da bo uspešno izvedena. Večina uspešno izvedenih tehnik temelji na načelu akcije reakcije. Tori izvede napad v eno smer z namenom izzvati reakcijo ukeja v drugo smer. Ukejevo reakcijo (silo) nato izkoristi, tako da zamenja smer napada v smeri ukejeve reakcije. Na ta način lahko tori izvede tehniko z manjšo uporabo sile. To izkoriščanje nasprotnikove reakcije za doseg cilja se dopolnjuje s pravilom »uporabi majhno tehniko, da bi napravil veliko« ali obratno »uporabi veliko, da bi napravil majhno« (npr. kug-isn ali um-kug) (Škraba, 1980).

**Pravilo** – »uporabi majhno tehniko, da bi napravil veliko« ali obratno »uporabi veliko, da bi napravil majhno«.

**Akcija** – napad »nazaj« v smeri nasprotnikovega hrbta npr. o uchi gari – prva tehnika.

**Reakcija** – nasprotnik se nagne in potisne s telesom naprej, kar se izkoristi za uporabo druge tehnike npr uchi mata in zmage.

### **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 izvedo točno te 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 nekdo poskuša izvesti neki met v trenutku, ko je položaj nasprotnika takšen, da je ta met težko ali celo nemogoče izvesti, se njegov poskus ne bo končal samo brez uspeha, ampak bo najverjetneje postal žrtev protinapada. Nasprotno temu 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 (Momirović, 1967).

Načelo koncentracije energije zahteva, da vso svojo pozornost in energijo usmeriš na mesto, kjer je ta v določenem trenutku potrebna. Gre za usmerjanje celotne psihofizične energije v smer, v kateri je nasprotnik v tistem trenutku najranjlivejši, 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, toda ne ohlapno, ampak prožno, 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; Momirović, 1967).

### **Načelo vzvoda**

Iz načela vzvoda izhaja, da je za izvedbo tehnike potrebno toliko manj moči, kolikor je ročica vzvoda daljša. To načelo se uspešno uporablja pri tehniki metov (nage waza), končnih prijemov (osaekomi waza) ali vzvodov (kansetsu waza) (Škraba, 1980). **Načelo polnega kroga**

To načelo s simboličnim imenom kroga, saj je krog najpopolnejši geometrijski lik, zahteva, da je vsaka akcija izvedena na najboljši mogoči način. Vsaka tehnika metov je sestavljena iz treh faz; faza rušenja ravnotežja (kuzushi), faza vstopa v met (tsukuri) in faza izvedbe meta (kake). Če je katerakoli faza meta izvedena nepopolno, tehnika ne more biti uspešna, izvajalec pa je v nevarnosti, da postane žrtev protinapada.

Popolnost izvedbe akcije se doseže z natančnim vzpostavljanjem kontakta in natančnimi kontrakcijami raznih mišičnih skupin. To pa je vedno plod dolgotrajne vadbe. Za popolnost nekega meta mora biti le-ta prilagojen psihofizičnim lastnostim judoista (Škraba, 1980; Momirović, 1967).

### **Pozdrav**

Pozdrav mora biti predvsem spoštljiv. Ne hitimo, temveč počasi.

Priklon je tudi položaj, s katerim se izkazuje ponižnost, hvaležnost in spoštovanje. Med vadbo juda se judoisti priklonijo drug drugemu na tisoče krat. Po nekaj letih postane priklon sestavni del posameznikovega načina življenja, pogleda na druge in na sebe. Vrline, ki jih pridobivajo z vadbo juda in izkazovanjem spoštovanja drug drugemu vplivajo na to, da jih velika večina postane občudovanja vrednih ljudi.