



kokonaisvaltaista hyvinvointia

Mikä on FitJudo?

FitJudo on uusi, Suomen Judoliiton aikuisliikunnan asiantuntijoiden kehittämä, judoseurojen kurssitarjoomaan 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, kursitukset 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 aktiiviliikkujillekin. Se on myös urheilijoille huoltava ja palauttava harjoittelumuoto. Tämä hauska ja terveyskuntoa monipuolisesti kehittävä harjoittelumuoto sopii hyvin myös esim. polttariporukoille ja työyhteisöille TyH>y-päivien ohjelmaan.

Esimerkkejä FitJudon kohderyhmistä:

- aikuiset, joilla ei ole aiempaa kosketuspintaa judoon
- judolasten vanhemmat
- pitkän harjoittelutauon jälkeen tai loukkaantumisten jälkeen tatamille palaavat
- yritykset ja Sponsorit
- kilpailijoille huoltavana harjoitteluna

FitJudon harjoittelu on turvallista

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

- ei tehdä judoheittoja eli kaatumista kovaa ja korkealta ei tapahdu,
- kuristuksia ja käsilukkoja ei tehdä,
- 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 keino vähentää tapaturmia

FitJudon harjoittelun myötä parantunut keuhonhallinta, tasapaino sekä taito kaatua turvallisesti, vähentää mm. kaatumisen aiheuttamia tapaturmia. Noin kuusi kuukautta säännöllistä FitJudon harjoittelua kehittää vähän liikunnalista taustaa omaavan henkilön fyysiset ominaisuudet sille tavolle, että halutessaan judon lajiharjoittelu on mielekästä ja turvallista aloittaa. FitJudo toimiikin siis peruskurssia matalampana kynnyksenä aloittaa judo, palata vanhan lajin pariin tai saada vaihtelua perinteiselle lajiharjoittelulle.