

TARTU ÜLIKOOL

Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Ülo-Sverre Seppa

Jigoro Kano kui judo looja ja arendaja

Jigoro Kano as a founder and developer of judo

Bakalaureusetöö

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja: Ando Pehme (PhD)

Tartu 2016

Sisukord

Sisukord.....	2
Mõisted.....	3
Sissejuhatus	4
1. Jigoro Kano	5
1.1 Jigoro Kano ja perekond	5
1.2 Jigoro Kano haridus.....	6
1.3 Jigoro Kano karjäär	7
2. Jigoro Kano jiu-jitsu õpingud ja judo loomine.....	9
2.1 Jigoro Kano jiu-jitsu õpingud.....	9
2.2 Judo riietus	10
2.3 Etikett.....	10
2.4 Kodokan.....	12
2.5 Judo algusaastatel	13
2.6 Naiste judo	14
3. Judo areng.....	16
3.1 Vöö süsteem ja riietus.....	16
3.2 Kodokani areng	17
3.3 Naiste judo areng.....	18
4. Judo levik maailmas.....	19
4.1 Judo olümpiamängudel.....	19
4.2 Euroopa judo	19
4.3 Judo Ameerikas	20
Kokkuvõte	21
Kasutatud kirjandus	22
Summary	26
Autori lihtlitsents töö avaldamiseks.....	27

Mõisted

kokushi – rahva õpetaja

sensei – õpetaja, treener

dojo – treeningsaal

kata – treeningliikumiste harjutamine passiivse vastasega

randori – vabavõitlus

nage-waza – heitetehnikad

tachi-waza – püsti-võitlustehnika

ne-waza – maas-võitlustehnika

riksa – väike kaherattaline käru, mida veab inimene

shihan - Jaapani võitluskunstide eksperdi aunimetus, vaneminstruktor

judogi – traditsiooniline Jaapani riietus, mida kantakse judoga tegeledes

Kodokan Yudanshakai – judo musta vöö assotsiatsioon

kamiza – ala dojos, kus võivad istuda ainult dan-i kandvad judokad

ritsu Rei – seistes kummardus

dan – tiitel judos, mis näitab ekspertsuse taset

kyu – tiitel judos, mis näitab õpilase taset

shiai – judovõistlus

naginata – Jaapani sõjakirves

ukemi – kukkumistehnika

Kobun Gakuen – Jaapanis asuv Hiina õpilaste erikool

Sissejuhatus

Judo on Jaapani spordiala, mis loodi 19. sajandil Jigoro Kano poolt. Nüüdseks on see levinud väga laialdaselt üle maailma ja on määratud ka olümpiamängude kavasse. Nii füüsilise kui ka vaimse poole koosmõjul on judo väga huvitav ja samas ka aukartust äratav spordiala, millega võivad tegeleda väga erineva vanusega inimesed. Judo pole mitte lihtsalt kahevõitlusala, vaid seda õppides on võimalik omandada ka muid eluks vajalikke oskusi, näiteks enesekaitse- ja kukkumistehnikad. Judo juhtivateks organiteks maailmas on olnud läbi aegade Kodokan ja Rahvusvaheline Judo Liit. 1984. aastal avati ametlikult uus Kodokani Rahvusvaheline Judo Keskus. Judo loojal Jigoro Kanol on olnud silmapaistev karjäär – nii hariduse-, kui ka spordimaastikul. Ta on teinud suurepärase tööd, et arendada modernset sporti ja judo, Jaapanis ja kogu maailmas. Ta on andnud tugeva panuse Jaapani hariduse ja koolisüsteemi arengule. Judo loomisel on olnud Jigoro Kanol väga palju kasu erinevate jiu-jitsu treenerite käe all õppimisest.

Judo populaarsus ja edu on olnud läbi aastate märkimisväärne. Kuigi judo pole alati arenenud ühtse tervikuna, näiteks naiste judo kogus maailmas tuntust aeglasemalt kui meeste judo, on judo tänapäeva maailmas üks levinumaid kahevõitlus alasid. Tänu judo laialdasele levikule maailmas, on judo ja selle traditsioonid eri paigus veidi erinevad. Läbi aastate on judo kui spordi reegleid muudetud, et see oleks atraktiivsem ja rahvale meelepärasm.

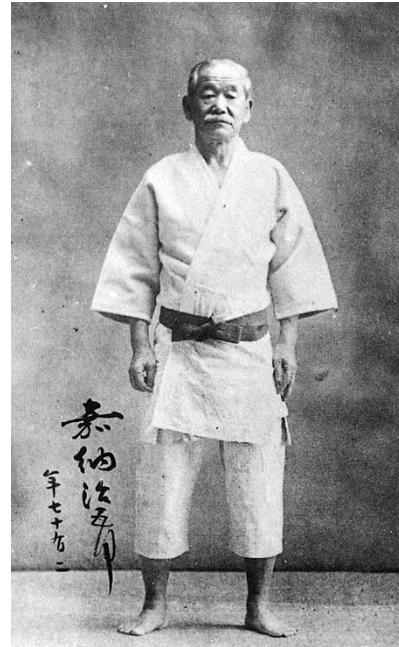
Märksõnad: Judo, jiu-jitsu, Jigoro Kano, kodokan, Jaapani sport

Keywords: Judo, jiu-jitsu, Jigoro Kano, kodokan, Japanese sport.

1. Jigoro Kano

1.1 Jigoro Kano ja perekond

Judo rajajat Jigoro Kanot tuntakse ajaloos kui väga mitmekülgset inimest. Lisaks judo loomisele oli ta õpetaja ja pikaajaline koolijuht ning haridustegelane (Adams, 1970). Samal ajal ka spordi- ja olümpialiikumise organisatsioonide Jaapanis kui Aasias ning oma riigi esindaja Rahvusvahelises Olümpiakomitees (Sato, 2013). Jigoro Kano on peale judo veel mitmete teiste spordialade arenemisele kaasa aidanud, selle tõttu nimetatakse teda Jaapanis modernse spordi isaks. Paljudele ametitele ja ühiskondlikele kohustustele vaatamata oli ta traditsioonilise jaapani perekonna pea ning oma lastele armastatud isa (Adams, 1970).



Joonis 1 Jigoro Kano (Adams, 1970).

Jigoro Kano sündis 28. oktoobril 1860. aastal East Nada linnaosas Kobe linnas (IJF, 2014). See oli ebastabiilne ja muutusterohke aeg maailmas. Tal oli õnn sündida perre, mis oli heal järjel – vähemasti nii heal, et Kano suudeti panna Tokio Keiserlikku Ülikooli (Adams, 1970). Jigoro Kano isa oli Jirosaku Kireshiba ja tema ema Sadako oli tuntud sakevalmistaja tütar (Judo-ch, 2015). Kano oli kolmas poeg peres, kus oli kolm poissi ja kaks tüdrukut. Noor Jigoro oli enda varases eas füüsiliselt nõrk (Adams, 1970). Koolieas oli ta ainult 157cm pikk ning kaalus 41kg (IJF, 2014). Selle tõttu tegid kohalikud kiusajad talle tihti liiga ning ta otsustas, et enda tugevdamine on parim võimalus, mida ta teha saab. See oli tõuge, et õppida, kuidas ennast kaitsta ja ajendas teda õppima võitluskunste.

1891. aastal abiellus Jigoro Kano Korea suursaadiku sensei Takezoe tütre Sumako-ga. Neil oli üheksa last: kuus tütart ja kolm poega, sealhulgas Risei, kellest sai Kodokani ja kogu Jaapani judo juht. Olles tüüpiline „kokushi“ isa, juhtis Kano oma pere raudkindla käega. Tema sõna oli seadus ja sõnakuulmatus oli mõeldamatu. Vanim tütar, Noriko oli Kanole lähedasem kui teised, kuid isegi tema kirjutas oma mälestustes, et kui Kano koju tuli, läks ta otse elutuppa, mis tähendab, et enamikel päevadel ta ei näinud oma isa üldse. Risei Kano mäletab, et ta isa oli laia silmaringiga ja rahvusvaheline mees. Risei Kano polnud sportlikku tüüpi, kuid õppis siiski judo tehnikaid oma isalt kodus asuvas dojos. Kuigi Kano pakkus oma lastele häid treeningtingimusi ja head haridust, oli tal suurema osa ajast väga palju tegemist ja

pere pidi hakkama saama ilma temata. Näiteks lapsed jättis Kano peaaegu täielikult oma naise hoolde.

Kano päevad olid väga tihedad. Oma tavalist päeva alustas ta õpetades kaks tundi oma Kobun Gakuen'is (Kano organiseeritud kool hiina tudengitele) ja siis sõitis ta riksaga Gakushuin'i kooli tööle. Pärast tööd läks ta Kodokani ja juhtis treeningut ning hilisõhtutel valmistas ta ette järgmise päeva loenguid, kuid see ei seganud teda treenimast. Keegi ei treeninud rohkem kui judooloja. Selle tõestuseks on ka tema judogi, mis on Kodokanis väljapandud. See on alt räbalates ja laiguliseks läinud tänu õlile ja higile. Kano judogi on tehtud seest puuvillane ja pealt pruun linane. Ta parandas seda ise tuulelohe nööri.

46-aastaselt oli Jigoro Kano 157 cm pikk ja kaalus umbes 70 kilogrammi. Kuni keskeani oli Kano suurepärasel vormis, tal oli lai ülakeha ning jõulised sääred. Kudo on rääkinud, et Kano oli väga uhke oma vormi üle ja eriti uhke oma säärite üle. Ta kandis oma pükse üles keeratuna, et näidata oma sääri. Kudo oli üllatunud, sellest kui kiiresti Kano suutis sooritada heiteid. 60-aastaselt loobus Jigoro Kano kandmast judogit ning pani treeninguteks selle asemel selga haori ehk ametliku särki (Adams, 1970).

1.2 Jigoro Kano haridus

Jigoro Kano perekond väärtustas haridust kõrgelt. Aastal 1873 läks Jigoro Kano Ikuei Gijuku internaatkooli. Enne seda oli ta õppinud Shuhei Mizukuri erakoolis inglise keeles lugema ning seetõttu oli tema inglise keele oskus uute klassikaaslastega võrdne. Ikuei Gijuku oli rahvusvaheline kool, mille õppekeeleks oli inglise keel, direktor oli hollandlane ja tema assistent oli sakslane. 1874. aastal muudeti Ikuei Gijuku kooli asukohta ja Kano läks õppima Tokio Võõrkeelte kooli inglise keele osakonda. 1875. aastal astus ta Kaisei kooli ning 1877. aastal asus ta õppima Tokio Keiserliku Ülikooli politoloogia ja majandusteaduse erialale. 1881. aastal, kui Jigoro Kano oli saanud 21-aastaseks, lõpetas ta Tokio Keiserliku Ülikooli (Watson, 2008). Aastal 1885 sai Kano Gakushuini Ülikoolis doktorikraadi (Ball, 2005). Dr. T. Morohashi, kes oli üks juhtivaid õppejõude Hiina kultuuri õpetamisel Tokyo ülikoolis, on öelnud, et Kano on kindel, usaldusväärne ja laia silmaringiga. Jigoro Kano tundlikkus hariduse suhtes oli ülevaatlikult esitatud avalduses, mille ta esitas Kodokani 50. aasta juubelil 1934. aastal. Kano arvates pole mitte miski tähtsam kui haridus. Selle väljendusena on ta öelnud: „Harides üht inimest ja saates teda ühiskonda, anname panuse kogu ühiskonnale mitmeteks põlvkondadeks.” (Adams, 1970)

1.3 Jigoro Kano karjäär

Aasta pärast Tokio Keiserlikku Ülikooli lõpetamist hakkas Kano õpetama jaapani õpilastele inglise keelt enda loodud Kobunkan-i koolis. Samal aastal, 1882, rajas ta ka oma esimese judokooli – Kodokani (Stevens, 2013). Kano juhtis Kodokani ise kuni 1894. aastani, mil loodi Kodokani nõukogu. Leebelt öeldes oli Kano väga hõivatud mees (Adams, 1970). Jigoro Kanost sai Gakushuin kooli direktor juba 25-aastaselt ja ta on olnud Kumamoto 5. keskkooli direktor. Algselt võeti Gakushuin kooli vastu ainult keiserliku perekonna liikmeid ja aadlikke, kuid kui Kano juhtimise üle võttis, siis hakati kooli vastu võtma inimesi ka teistest ühiskonnakihtidest, sealhulgas lihtrahvast. Ta tegi Gakushuist internaatkooli, lubades õpilastel koju minna ainult nädalavahetustel. Olles Gakushuin'i ja Tokio Õpetajate Treening Kooli (tänapäeva Tokyo University of Education) direktor üle veerandsajandi, pani Jigoro Kano aluse uudsele haridusele Jaapanis. Nango räägib, et kui Jigoro Kano õpetas teda ülikoolis, oli ta väga range – näiteks käskis Kano ärgata iga hommik kell viis ja hakata tuba ning aeda koristama (Adams, 1970; Ball, 2005).

1893. aastal palus hiinlane Mr. Choshido Kanol Jaapanis elavaid hiina tudengeid juhendada ja aidata neil saada parim haridus. Selle jaoks loodi kool Gobun Kakuin, kus õppis umbes 8000 õpilast, õpetajate käe all, kelle oli direktor Jigoro Kano valinud.

Kano oli Jaapani Amatöörspordi Assotsiatsiooni esimees ja esimene Aasiast pärit Rahvusvahelise Olümpiakomitee liige. 1920. aastal sai ta valitsuselt autasu hoolivuse ja teenete eest ühiskonnale. Läbi elu on judooloos reisunud palju ja külastanud kõiki maailmajaguseid. 1889. aastal reisis ta Prantsusmaale ning seda on peetud ta lemmikreisiks. Ta käis haridusasutuste pikal reisil ühe aasta vältel. Tol ajal oli Jaapanist väljapoole reisimine suur privileeg. Jigoro Kano reisis maailmas aitasid tal näha maailma suuremalt ja teise nurga alt, kui seda näeb tavaline jaapanlane. Tänu sellele oskas ta paremini arendada judot ja Jaapani haridussüsteemi. Aastal 1902 sõitis Kano Pekingisse, et jagada oma ideid sellest, kuidas lahendada Hiina haridusprobleeme. 1912. aastal käis ta Rahvusvahelise Olümpiakomitee liikmena Stockholmi olümpiamänge vaatamas (Ball, 2005).

Kuigi Kano oli pühendunud judosse, huvitasid teda ka teised spordialad. Ta pani aluse tänapäeva spordile Jaapanis, oli riigi modernse spordi isa. 1911. aastal asutas ta Jaapani Kergejõustiku Liidu (JAA) ja oli selle esimene president. Kano jätkas JAA presidendina kuni 1922. aastani, mil ta lahkus ja temast sai organisatsiooni aupresident (Adams, 1970). 1912. aastal käis ta Rahvusvahelise Olümpiakomitee liikmena Stockholmi olümpiamängudel, 1920. aastal reisis ta Belgiasse Antwerpenisse olümpiamänge vaatama ning aastatel 1921 ja 1922 käis Kano Rahvusvahelistel Olümpiakomitee kokkusaamistel. 1928. aastal läks ta Jaapani

Olümpiakomitee liikmena Amsterdami olümpiamängudele. 1932. aastal käis judolooja Los Angeleses olümpiamängudel, kus esitas ettepaneku võõrustada olümpiamänge 1940. aastal Tokios. Kano nägi selle eesmärgi nimel palju vaeva. 1933. aastal käis ta Viinis olümpiakomitee koosolekul. 1934. aastal käis judolooja Ateenas ROK-i koosolekul ja samal aastal tegi ta ka Berliinis ettepaneku luua Rahvusvaeline Judo Liit. Pärast seda käis ta Pariisis, et arutada Tokio olümpiamängude pakkumist. 1936. aastal osales Kano Berliini olümpial ja sai loa pidada 1940. aasta olümpiamängud Tokios. Tokio võitis napilt ühe häälega Helsingi ees ning on arvatud, et seda hääletust mõjutas Tokio kasuks Jigoro Kano taust ja tutvused. Kano reisil Egiptusesse 1935. aastal sai ta tiitli „Jaapani Spordi Isa“ (Ball, 2005).

2. Jigoro Kano jiu-jitsu õpingud ja judo loomine

2.1 Jigoro Kano jiu-jitsu õpingud

Jigoro Kanol oli kinnisideeks õppida mehist enesekaitsekunsti ja ta arvas, et selleks parim viis on jiu-jitsu treeningud. Nihonbashi kohalik arst Teinosuke Yagi tutvustas talle lähedal elavat jiu-jitsu õpetajat. Kano alustas oma jiu-jitsu treeninguid 17-aastaselt, treener Ryuji Katagiri arvas, et ta on veel liiga noor sellise treeningu jaoks. Ryuji Katagiri andis talle mõned harjutused, mida Kano omal käel õppida sai ja saatis ta minema (Higashi & Hancock, 1905).

Jigoro Kano tahe alustada jiu-jitsuga oli aga niivõrd suur, et ta otsis endale uue õpetaja, kes oli nõus teda õpetama hakkama. See oli Tenjin-Shinyo Jiu-Jitsu Kooli meistri Hachinosuke Fukuda. Fukuda rõhutas suuremal määral katat ja tehnilisi harjutusi. Ta andis seletusi harjutustest, kuid praktikatundides keskendus vabastiili võitlusele. Fukuda õpetused andsid kahtlemata suure mõjutuse ka Kodokani judo randorite kasutusele. Fukudalt ja hiljem senseilt nimega Iikubo tuli ka põhimõte, millel judo põhineb: kõigepealt tuleb õpilastel tegeleda randoriga ja kui nad on saavutanud piisava taseme, siis õpetatakse neile ametliku katat. Aastal 1879, kui Jigoro Kano oli treeninud juba aasta Fukuda dojos jäi jiu-jitsu õpetaja raskelt haigeks ja suri ainult 52-aastaselt.

19-aastane Kano liitus varsti teise jiu-jitsu stiiliga, Tenjin-shinyo-ryu, mida juhtis 62-aastane õpetaja Masatomo Iso. Spordisaal asus Tokio Kanada linnaosas kesklinna lähistel. Iso jiu-jitsu kool oli tuntud tema suurepärase tehnika poolest. Kuigi Iso oli 152 cm pikk, oli ta energiline ja tal oli tugev keha. Järgmised kaks aastat pühendus Kano täielikult treeningutele ega teinud midagi peale harjutamise – ta harjutas päevast-päeva kurnatuseni, nii, et ta nägi isegi õudusunenägusid võitluskunstidest – selline oli tema pühendumus treeningutele. Ta pühendumust märkas ka sensei ja tegi temast oma assistendi. Jigoro õpetas umbes 20-30 harrastajat, alustades katat ja liikudes edasi vabavõitluseni. 21-aastaselt oli ta saavutanud Tenjin-shinyo-ryu jujitsu meistri taseme, kuid samal aastal suri ka ta õpetaja Iso. Kano tundis, et tal on veel palju õppida ja ta otsustas edasi liikuda ja ise õppida selle asemel, et hakata õpetama. Jigoro Kano kohtus Kyoto Jiu-jitsu Kooli juhi Tsunetoshi Iikubo-ga ja alustas treeninguid tema juhtimisel. Kano treenis ka siis, kui kedagi teist ei olnud. Nagu Fukuda, pani ka Iikubo rõhku vabavõitlusele ja ta oli eriti hea nage-waza õpetaja (Adams, 1970).

Kui varem ei suutnud Kano olla Kito-ryu stiilis Iikubost kunagi parem, siis 1882. aastal tuli hetk, mil ta alistas Iikubo. Varsti pärast seda läks Iikubo pensionile ja Kano võis viimaks nimetada ennast Kito-ryu meistriks (Adams, 1970).

2.2 Judo riietus

Judo riietus põhineb traditsioonilisel Jaapani talupoja riietusel, mis koosneb jakist, vööst ja pükstest. Jakk ja püksid on kas valget või sinist värvi. Valge värvus sümboliseerib puhtust, lihtsust ja võrdsust – sellega ei näidata välja kellegi seisust ega ego ning kõik on võrdsed. Traditsiooniliselt kandsid kõik judokad valget vööd. Riietuse erinevad osad kannavad eri nimetusi – see on väga tähtis, et tehnikat paremini õpetada. Judo püksid



Joonis 2 Judo riietus

kinnitatakse jalga nõõri abil, millega pingutatakse pükste ülemine äär tihedaks, et need seisaks jalas. Jakki kantakse vasak reväär üle parema. Vastupidiselt ei tohi kanda, sest see tähistab Jaapani kultuuris surma. Naised kannavad valget särki jaki all (Judoinfo, 2014).

2.3 Etikett

Judo on spordiala, mis eurooplastele paistab silma eripärase käitumise poolest. Kujunedes jaapani traditsioonilisest võitlusviisist, kannab judo endas edasi jaapani kultuurile omast käitumistraditsiooni. Peale välise rituaali, mida võib euroopalikus mõttes pidada ka korra ja distsipliini harjutuseks, märgib rituaal judos jaapani kultuurile ja haridusele traditsioonilisi väärtusi. Esiteks määrab etikett, kuidas käituvad judotreeningul ja –võistlustel nii võistlejad kui pealtvaatajad. Võib öelda, et etikett kirjeldab käitumisreegleid ja iseloomustab spordiala reegleid. Teiseks etiketi järgimise eesmärgiks on judoga tegelejate ohutus ja treeningu efektiivsus. Etiketist tulenevad kokkulepped määravad erinevate osapoolte õigused ja kohustused judoga tegelemisel. Judo etiketi kolmandaks ja üldisemaks eesmärgiks on lugupidamise kasvatamine kaaslaste ja konkurentide vastu, kujundamaks judoga tegelejat vastutustundlikuks ühiskonna liikmeks, kes ei kuritarvita oma võitlusoskusi (Takahashi et al., 2005).

Dojo

Dojo tähendab „tee/viisi koht”. Judo dojo on rohkem kui spordisaal või koht, kus harjutatakse võitlust, dojo mõiste pärineb budistlikest kloostritest. See oli munkade palvetamise ja mediteerimise ruum. Seetõttu ei ole ka dojos käitumine samasugune kui tavalistes spordisaalides. Dojo eesmärk on judot levitada ja elus hoida. Sensei hoiab igas dojos korda: tal on õigus öelda, kes tuleb trenni ja kes lahkub. Ta ei pea ühtegi inimest trenni võtma, keda ta ei taha. Keegi ei käsi tulla dojosse judot õppima – kes tulevad õppima, peavad seda ise tahtma ja kui ei taha, siis lahkuma. Sensei ei sunni kedagi õppima – see on iga inimese vaba valik. Dojo peab olema alati puhas ja selle eest hoolitseb sensei ja tema õpilased. Dojo ei tohi olla ka liiga väike, sest harjutajatele peab olema piisavalt ruumi, et nad saaksid harjutada ja ei peaks samal ajal kartma kellelegi otsa kukkuda. Kui dojos on vähe ruumi võib see takistada õpilaste oskuste arengut. Olles dojos, tuleb alati keskenduda judo õppimisele ja enda mõtlemist peab hoidma puhtana, et seda täielikult haarata. Dojo käitumisreeglid on keerukad ning meie võime muuta neid vastavalt asjaoludele. Me teame kõik, et restoranis ei käituta samamoodi kui oma elutoas. Sama käib ka dojo kohta. Paljud vanad Jaapani kombes on leidnud kasutust dojos. Igas dojos võivad sellele lisaks olla veel omad reeglid. Seega on võimatu kõike täpselt üles kirjutada. Üldiselt peavad aga kõik õpilased käituma suupäraselt ning distsipliin peab olema kõrgemal tasemel. Vanemad õpilased peavad olema eeskujuks noorematele. Dojos peab olema koht, kuhu kõik trennis osalejad saavad panna oma jalanõud, et paljajalu matile minna. Lapsevanemad, kes tulevad trenni vaatama, peavad tasa olema ja ei tohi treeningut segada. Vastasel juhul võib sensei nad treeningult eemaldada (Lowry, 2006).

Istumine dojos

Dojos tuleb istuda alati põlvili, kui just sensei ei ütle teisiti. Mitte keegi, kellel on nõrgema taseme vöö kui must vöö, ei tohi istuda dojos Kamiza alas. Dojos on sündsusetu istuda jalad ees risti, kui pole just eritreening. Samuti on sündsusetu istuda nõjatudes taha kätele (Lowry, 2006). Paljudes lääne dojodes ei järgita neid reegleid nii pingsalt: õpilased käivad matile ja sealt maha kummardamata, matil vedelevad trenniks mitte vajalikud asjad. See on ehtne näide austuse puudumisest judo vastu. Judo reeglite järgimine on igaihe kohustus ning kui keegi neid rikub, siis peavad teised talle neid meelde tuletama (Dalien, 1995).

Kummardus

Üks esimesi etiketipunkte, mida iga treeningule tulev õpilane õpib, on kummardus. Iga kord, kui õpilane siseneb dojosse, peab ta tegema Ritsu Rei. See kummardus pole ainult füüsiline, vaid ka vaimne. Iga õpilane, kes tuleb treeningsaali, peab puhastama enda mõtted kurjast ja negatiivsest ning mõtlema positiivselt. Teine koht, kus peab tegema kummarduse, on mati äär. Kui minnakse tatamile, siis tuleb teha kummardus ja kui tatamilt tullakse, tuleb ka teha kummardus – see näitab austust mati suhtes ja tahtmist treenida. Kolmas koht, kus tehakse kummardus, on siis, kui tehakse harjutusi partneriga. Enne ja pärast partneriga treeningut tuleb teha kummardus – see näitab austust ja rõõmu partneriga treenimise vastu, head suhtumist teineteisesse ning halbade tunnete puudumist. Kummardus tehakse ka enne ja pärast treeningut (Dalien, 1995).

Sensei

Judo õpetuses on sensei see, kes viib treeninguid läbi ning õpetab judoõpilastele põhitõdesid. Ta pole õpetaja, vaid pigem instruktor. See tähendab, et ta ei saa panna õpilaste eest käsi ja jalgu igal sammul õigesse kohta ja pidevalt öelda, mis on õige ja mis vale, vaid õpilased peavad ise võtma teadmised ja panema need enda jaoks tööle. Õige judotreener on see, kellel on Godani auaste. See tähendab, et ta on saavutanud 5. dan-i musta vöö. Nii kõrge tasemega treenereid on vähe ja seega võivad tänapäeval treenerid olla ka need kellel on 1. dan must vöö. Kuna judos on väga tähtis üksteist austada, siis kutsutakse treenerit alati, kas senseiks või perekonnanime järgi, aga mitte kunagi lihtsalt eesnime järgi (Dalien, 1995).

2.4 Kodokan

Kui Kano oli 22-aastane otsustas ta hakata tugevamalt propageerima oma lähenemist võitluskunstile. Võttes üheksa enda Kito-ryu treeninghalli õpilast, asutas Jigoro Kano aastal 1882 Tokios Kodokani Judo Instituudi, mis tõlkes tähendab „kooli, kus õppida (õiget) viisi“ (Cavalcanti, 2015; Adams, 1970). Seal hakati õpetama judot ja juhtima judo tegevust ning seda tehakse seal tänapäevani (Ohlenkamp, 2003). Eishoji tempel (joonis 3) on judo sünnikodu, olles ka esimene Kodokan. Selles templis õpetati judot 12 mati peal (Adams, 1970). Esimesel aastal ei võetud Kodokani uusi õpilasi (Lääne, 2010). Kodokani instruktorid ja õpilased pidid käituma eeskujulikult ning näitama ausust. Igasugune võitlus väljaspool dojot ja kõik avalikud demonstratsioonid oma kasu eesmärgil ja käitumine, mis võiks kooli häbistada, tõi kaasa ajutise koolist kõrvaldamise või koguni väljaviskamise Kodokanist (Cavalcanti, 2015).



Joonis 3 Eishoji tempel (Adams, 1970).

2.5 Judo algusaastatel

Aasta 1884 oli väga oluline, sest sel aastal sai Kodokani põhimäärus valmis. Jigoro Kano kuulutas kõigile, et võttes kokku kõik tema õpitud tehnikad ja lisades sinna need, mis ta välja on mõelnud, on ta rajanud uue kehakultuuri süsteemi – vaimse koolituse ja spordiala, mida edaspidi kutsutakse Kodokani Judoks (Adams, 1970).

Jigoro Kano treeneritöö algusaastatel oli tema õpilaste mitmeid hiljem tuntuid inimesi. Näiteks treenis ta Yoshitsugu (Yoshiaki) Yamashitat, kes hiljem õpetas judot Ameerika president Theodore Rooseveltile; Shiro Saigot, kellest sai 1884. aastal 16-aastaselt üliõpilane ja kellest kujunes omamoodi „judo-geenius“, olles eriti tuntud oma „Yama-arashi“ ja „Harai-goshi“ heidete poolest; Sakujiro Yokoyamat, kes oli ka tuntud kui „Devil Yokoyama“. Need olid Kano õpilased – organiseeritud tiim, olles võitluses teiste jiu-jitsu dojodega. Kano oli nii õpetajana kui treenerina väga karm, kuid samas oli ta ka väga helde mees. Kano toitis oma õpilasi, vaesematele andis praktikariided ja isegi pesi nende riideid (Adams, 1970).

Kano eelistas tachi-waza't (püstimaadlust) ne-waza'le (maasmaadlusele), kus ta oli vähem osav, mistõttu võimaluse korral vältis ta maasmaadlust. Selle kompenseerimiseks treenisid tema õpilased ja assistendid eriti palju just maasmaadlust, et võita jiu-jitsu rivaale. Jigoro Kano vennapoeg Saburo Nango on meenutanud oma onuga randori tegemist,

mäletades, et Kano oli väike, kuid väga hea tehnikaga, olles väga kiire ja tugev (Adams, 1970).

Judo algusaastatel oli judo riietuseks lühikesed püksid ja jakk, mis jättis pool kätest ning jalgadest nähtavale. Aastal 1907 andis Jigoro Kano judogile viimase kuju. Alguses põhjustas see tugevat vastukaja, sest judokad olid harjunud kandma lühikesi pükse ja jakki. Uuel judogil olid varrukad ja pikad püksid, et katta käsi ja jalgu ning kaitsta küünarnukke ja põlvi. Jakk oli ka lühendatud. Sellist judogit kasutatakse tänapäevani. Aastal 1912 treenisid Kodokanis paljud välismaalased, enamjaolt meremehed ja kaupmehed. Judost kirjutati ka teistes keeltes raamatuid. Tänu sellele levis judo õpetus ka mujal maailmas. Enne, kui algas I Maailmasõda, olid dojud ehitatud Ameerika Ühendriikides, Inglismaal, Kanadas, Indias, Venemaal, Hiinas ja Koreas (Adams, 1970).

2.6 Naiste judo

Olemuselt pole naiste ja meeste judol mingit vahet. Judo definitsioon ütleb, et seda saavad õppida kõik – ei ole vahet, kas mees või naine, noor või vana. Kaks judo aluspõhimõtet, mida Jigoro Kano on propageerinud: maksimaalne efektiivsus (seiryoku zenyo) ja vastastikune kasu (jita kyoei), mis saavutatakse läbi tehnikate treenimise ja läbi laiema vaimse arengu (Kano, 2005). Kahjuks jätsid hiljem paljud judo harrastajad üle maailma selle haridusliku ja filosoofilise mõtte, mida Kano oli oma kirjutistes ja loengutel rõhutanud, kõrvale. Oma elu lõpupoole üritas ta üha rohkem formuleerida ja täiustada filosoofilisi eesmärke – näiteks nagu „pehme tee“, mida tähendab „ju-do“. Jaapani naiste judole pole tähelepanu pööratud nii, nagu see vääriks. Spordiajaloolased ja sotsioloogid kipuvad seda teemat vältima (Marques et al., 2005). Kodokani judo tava kohaselt pole randori, shia ja kata tehnikates kindlat erisust naiste ja meeste praktiseerimisel (Kano, 1986).

Arvestades judo definitsiooni, pole õige teha vahet naiste ja meeste judol, kuid ajalugu näitab, et see pole nii olnud. Judot harrastavaid mehi ja naisi on selgelt eristatud. Kui me vaatame Kodokani arengut alates 1882. aastast, märkame paradoksaalset olukorda: naiste kaasamine judo praktikasse oli aeglane, hiline ja piiratud. See tulenes sellest, et Jaapani kultuuris oli eelarvamus, et naine on õrn, habras ja alandlik, kelle eesmärk on emaks olemine ja laste kasvatamine. Siiski, mõned naised olid kaasatud judo treeningutele (Svinth, 2001), kuid neil ei olnud lubatud osaleda võistlustel ja rasketel treeningutel (Marques et al., 2005). Läänemaailmas on palju eksiarvamusi meeste ja naiste kultuuri ja hariduse rollidest Jaapani ajaloos. On uskumus, et korralik naiste haridus on tee tseremooniast, luulest ja ikebanast ning mehed peavad tegelema kõige tootmise ja meheline võitluskunstidega (Mason & Caiger

1973). Naiste kahevõitlusspordi ajalugu ei alanud judoga vaid jiu-jitsuga. Naised õppisid pistoda käsitlust ja eliit-samurai naiste ajaviide oli harjutada naginata'ga. Selle kohta, et naised õppisid jiu-jitsu tehnikaid, on vähe tõendeid, aga see toimuski alati kinnistes ruumides, juhendamise ja järelevalve all. Tavaliselt olid õpetajateks isad, kes olid jiu-jitsu meistrid (Irving 1904).

Mõnede autorite, enamasti judo ajaloo uurijate arvates oli see suur läbimurre, et Jigoro Kano avas oma kooli ka naistele. Naisõiguslaste seisukohalt oli see kaasatus piiratud, sest naised ei tohtinud viibida meestega samal treeningul, kuid kui mõelda naiste rollile tolle aja ühiskonnas, oli see siiski suur edusamm. Jigoro Kano judo rajas teed uuele suunale, mille roll oli naise rohkem väärtustada ja anda naistele rohkem õiguseid. Esimestel aastatel olid naiste treeningkohad limiteeritud. Kano tundus olevat ebakindel, kas lasta naise judot harrastama või mitte. Oli palju uuringuid, mis rääkisid nii naiste spordi tegemise vastu kui poolt. Kano konsulteeris arstidega ja alustas naiste treeninguid ainult kukkumistehnikate ja ukemi-ga. Edasi liiguti kata juurde, kuna arvati, et see on rahulik liigutus ja ka see peaks ohutu olema. Arvamus, et naised on nõrgad, kestis Jaapanis aga veel aastakümneid ja see pärssis tugevalt naiste alustamist võistlusspordiga.

Esimene naissoost judoõpilane on ilmselt Sueko Ashiya, kes alustas treeninguid 1893. aastal, 11 aastat pärast Kodokani loomist. Tema, Jigoro Kano naine Sumako ja teised naisüliõpilased õppisid judot privaatsest Kano kodus. Kinko Yasuda oli väidetavalt noorena kehv tervis, aga kui ta alustas judotreeninguid, siis muutus tema tervis paremaks (Marques et al., 2005).

1923. aastal, 41 aastat pärast Kodokani asutamist loodi naiste judo dojo, mis anti Ariya Honda mitteametliku järelevalve alla. Kulus veel kolm aastat, et moodustada eriline asutus, kus instruktorid hakkasid õpetama naistele katat ja etiketti, selleks et ametlikult avada naiste osakond. Naise, kes tahtsid judo treeninguid alustada, oli vähe. Ainult kolm nime on teada, kes alustasid judoga: Noritomi, Akutagawa, Yasuko Morioka. Esimene naine sai musta vöö aastal 1933, ta nimi on Katsuko Osaki. Treening, edutamine ja nõuded naiste mustale vööle olid erinevad kui meestele. Kuna naise polnud lubatud rasketele treeningutele ja randoritele, eeldati, et naised saavutavad katas kõrgema taseme kui mehed. Maasvõitlus, kägistamis- ja valutehnika oli samuti naistel keelatud, sest seda ei peetud väärikaks. Jaapanis oli naiste mustal vööl ka valge triip keskel, mis näitas, et naiste judo on „puhtam“. Seda oli ka raskem õppida, sest katat pidi oskama perfektselt (Marques et al., 2005).

3. Judo areng

3.1 Vöö süsteem ja riietus

Saavutusi judos tunnustatakse eri tasemetena. Judo arenedes otsustati luua vöö süsteem. Õpilase tasemeid nimetatakse kyu-deks ja need on eristatud eri värvi vöödega. Üle maailma võivad värvid varieeruda ja mõnes riigis on üle 6 kyu värvi. Mustasid vöösid ehk meistri-tasemeid nimetatakse dan-ideks. Traditsioonilised judo tasemed on:

/Tabel 1. Traditsioonilised judo tasemed (Judoinfo, 2014)/

Eesti keeles	Jaapani keeles
KYU	
6. tase	Rokyu
5. tase	Gokyu
4. tase	Yonjyu
3. tase	Sankyu
2. tase	Nikyu
1. tase	Ikkyu
DAN	
1. tase	Shodan
2. tase	Nidan
3. tase	Söandan
4. tase	Yodan
5. tase	Godan
6. tase	Rokudan
7. tase	Shichidan
8. tase	Hachidan
9. tase	Kudan
10. tase	Judan

Klassikaliselt vastavad kyu astmetele sellised värvid: 6. valge, 5. kollane, 4. oranž, 3. roheline, 2. sinine, 1. pruun (Judoinfo, 2015). Sama on ka dan-idega. Esimesed neli dan-i on mustad 5-8 dan on puna-valged ja 9-10 dan on punased. 11. dan on jäätud vabaks. Nendest kõigist vöödest on kõrgem ainult üks vöö – see on lai valge vöö (Klocke & Bonfranchi, 2002). See on antud ainult Jigoro Kanole ja kellelgi teisel pole seda võimalik saada. Jigoro Kano on seletanud, et nagu koolis käiakse klassist klassi, on samal põhimõttel ka judos klassid vöö tasemete näol. Iga vöö tase näitab mingit saavutuste taset. Jaapanis on naiste vöödel tavaliselt valge triip keskel (Judoinfo, 2015). Vöö pikkus on varieeruv, kuid ülejäänud mõõdud on olnud läbi aastate samad. Aastal 1907 andis Jigoro Kano judogile viimase kuju. Alguses põhjustas see tugevat vastukaja, sest judokad olid harjunud kandma lühikesi pükse ja

jakki, mis jättis pool kätest ning jalgadest nähtavale. Uuel judogil olid varrukad ja pikad püksid, et katta käsi ja jalgu ning kaitsta küünarnukke ja põlvi. Jakk oli ka lühendatud. Sellist judogit kasutatakse tänapäevani (Adams, 1970).

3.2 Kodokani areng

1883. aasta veebruaris muudeti Kodokani asukohta. Uueks asukohaks sai Jimocho, kus toimusid treeningud kümnel matil. Juba sama aasta septembris avati uus Kodokan Shihani koju, mille suuruseks oli 20 matti – see oli tol hetkel kõige suurem treeninghall (Ohlenkamp, 2003). 1884. aastal oli treenitavate arv kasvanud 19 õpilaseni (Vlastos, 1998). Järgmiseks Kodokani asukohaks sai 1887. aastal Mr. Shinagawa kodu. See tegutses 40 matil (Ohlenkamp, 2003). Õpilaste arv oli selleks ajaks tõusnud üle 500 (Vlastos, 1998). Mr. Shinagawa oli suurärimees, kes läks saadikuks Inglismaale ja lubas oma kodus Kodokani avada (Adams, 1970). Aastal 1890 loodi viies Kodokan Tokiosse Hongo-ku tänavale. Seal oli võimalik treenida 60 matil (Ohlenkamp, 2003). 1892. aastaga kasvas õpilaste arv 434 võrra ja aasta lõpuks tõusis õpilaste arv tõusnud 2755-ni (Vlastos, 1998). 1894. aastal loodi Kodokani nõukogu (Adams, 1970) ja samal aastal muutis ka Kodokan oma asukohta Koishikawa linnaossa Shimotomisaka tänavale. Nüüdsest oli võimalik treenida 107 matil. 1897. aasta novembrikuus võimaldas Kodokan treenida juba 207 matil ja 1898. aasta jaanuaris Otsuka Kodokanis oli võimalik treenida 314 matil. Kodokan Yudanshakai (musta vöö assotsiatsioon) loodi aastal 1900 (Cavalcanti, 2015). 1903. aastani eksisteeris Kodokan Jigoro Kano kapitali. Tänu õpilaste rühma suurenemisele kasvasid ka kulud. Kano pidi hakkama võtma sisseastumistasu ja maksu eksamite eest (Lääne, 2010). Aastal 1909 sai Kodokanist sihtasutus (Cavalcanti, 2015). Enne 1912. aastat olid Kodokanis judo tunde võtnud asjahuvilised Inglismaalt, USA-st, Koreast, Hiinast, Indiast, Prantsusmaalt, Kanadast (Lääne, 2010). Aastaks 1926. oli Kodokani harrastajate arv kasvanud 37 000 inimeseni (Vlastos, 1998). Edasi kasvas Kodokani suurus hüppeliselt – 1919. aastal avati Kodokan Kasuga linnaosas Bunkyo tänaval 514 matti ja 1958. aastal samas kohas 986 mati suurune Kodokan (Ohlenkamp, 2003). Tänapäeval on Kodokanis õppinud üle mitme miljoni inimese (Lääne, 2010). Judo edu tänapäevaspordis soosis ukemi ehk kukkumistehnika (Shinohara, 2006).

3.3 Naiste judo areng

Viimastel aastakümnetel on hakatud naisi tunnustama ja asjad on võrdsustunud (Svinth, 2001). Naistele täieliku judo õppimise võimaldamisele aitasid feministliku liikumise tipphetkedel 1960–1970. aastatel kaasa ka feministid (Marques et al., 2005). Lääne feministide liikumine vabastas 1960. aastate lõpul ja 1970. aastatel kõik jaapanlased ja naisjudokad õppimis- ja koolituspiirangutest, mistõttu võisid nad hakata treenima randoritel ja shiaiil koos meestega (Inman & Soames 1989). Naiste judo kohta pole väga palju dokumente, kuid üks väga huvitav ja allikaterohke periood on sellest ajast, kui Briti judoõpilane Sarah Mayer kirjutas kirju oma judo treeneri Genji Koizumi-ga kahe-aastase reisi ajal Jaapanisse, aastatel 1934–1935. Koizumi juhtis Budokwai klubi Londonis. Kuigi pole Koizumi vastukirju, oli näha, et Mayeril oli eelarvamusi naiste ja meeste rollide osas judos. Kui ta läks Jaapanis judoklassi, siis suhtusid mehed temasse põlglikult, koheldes teda nagu ta oleks õrn tükk portselani. Ta ise ütles enda kohta, et kui ta judot teeb, siis tal pole mingit sugu ja kui treeningkaaslased sellest aru said, siis nad võitlesid ilma halastuseta. Teda võeti vastu igasse dojosse, kuhu ta läks, karmimal viisil nagu ka teisi mehi. Temasse suhtuti vaenulikult ja teda pandi proovile, sest ta arvas, et naistel ja meestel on õige koos treenida. Kuid kuna ta tegi kõik ära mida öeldi, hakati teda järk-järgult aktsepteerima meeste hulgas ja kui ta jõudis Jigoro Kano juurde, siis teda aktsepteeriti kui erandit. Sarah Mayer'i arvates on naised, kes olid naiste klassis, omavahel liiga viisakad. Nad ei taksitanud kunagi enda heitmist, vaid kordamööda õrnalt heitsid teineteist. Võib ju küsida, miks teda aktsepteeriti, kuid on väga tähtis asjaolu, et ta polnud pärit Jaapanist. Jigoro Kano oli nõus, et Sarah Mayer treenib koos meestega. Mayer sai musta vöö aastal 1935 ja ta oli esimene välismaalasest naine, kellele see anti. Mayer'i vööl ei olnud ka valget triipu keskel, mis näitab tema tunnustamist meeste hulgas (Marques et al., 2005).

1913. aastal sündinud Keiko Fukuda on naine, kes on saavutanud kõrgeima judo vöö taseme naiste hulgas ja on suutnud omandada 9. dan'i. Ta oli viimane elus olev Jigoro Kano õpilane. Ta on kirjutanud raamatu „Born for the Mat“, mis avaldati 1973. aastal. Fukuda oskas inglise keelt ja ta oli heal tasemel judos ning seetõttu tahtis Jigoro Kano teda välismaale õppima saata. Alles 15 aastat pärast Kano surma läks Fukuda USA-sse judot õpetama. Aastal 1974 kaotas Rahvusvaheline Judoliit keelu, mis keelas naistele shiai (Miarka et al., 2005).

4. Judo levik maailmas

4.1 Judo olümpiamängudel

1909. aastal võttis Prantsuse suursaadik Jaapanis ühendust Kanoga ja andis talle kirja Pierre de Coubertinilt, milles seisnes, et Rahvusvaheline Olümpiakomitee (ROK) otsib Jaapani esindajat. Kanost sai esimene jaapanlasest ROK-i liige ning järgnevatel aastatel käis ta erinevatel olümpiamängudel ja ROK-i kokkusaamistel. Kano üheks eesmärgiks oli saada Jaapan olümpiamängude korraldajamaaks (Sato, 2013). Ta nägi palju vaeva, et 1940. aastal toimuks olümpiamängud Tokios. 1936 osales Kano Berliini olümpial ja sai loa pidada 1940. aasta olümpiamängud Tokios, kuid need jäeti ära II maailmasõja tõttu (Adams, 1970). 1964. aastal tutvustati esimest korda judot olümpiamängudel. Seal osales 74 võistlejat 27 riigist ning nad võistlesid kolmes kaalukategoorias ja lisaks veel absoluutkaalus (Judoinfo, 2015). Sellest ajast peale on judo olnud kõikidel olümpiamängudel, välja arvatud aastal 1968, kui Mehiko Olümpiakomitee palvel otsustati judo olümpiamängudelt eemale jätta (Robinson, 1996). 1972. aasta Müncheni olümpiamängudel laiendati kaalukategooriad 6 kaaluni lisaks absoluutkaalule ja 1980. aasta Moskva olümpiamängudel oli kaalukategooriaid juba 8 (Judoinfo, 2015). 1988. aastal Soulis demonstreeriti esmakordselt naiste judot olümpiamängudel (Lee, 2013). 1992. aasta Barcelona olümpiamängudel kasvas judo konkurents 437 osalejani 93-st riigist – seda mõjutas NSVL-i lagunemine. 1992. aasta olümpiamängudel said lisaks meestele osaleda ka naised. Lisati seitse naiste kaaluklassi, kuid selle tõttu jäeti ära absoluutkaalu võistlus. 1996. aasta Atlanta olümpiamängudel hakkasid kehtima meeste kaalukategooriad, mis kehtivad tänaseni: -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, -90kg, -100kg, +100kg. 1998. aastal kehtestati naiste kaalukategooriad, mis kehtivad tänaseni: -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, -78kg, +78kg (Judoinfo, 2015). 2008. Pekingis ja 2012. Londonis toimusid olümpiamängud tavapärase reeglite järgi (EJU, 2015).

4.2 Euroopa judo

Judokad kogunesid üle Euroopa: Suurbritanniast, Itaaliast, Hollandist, Šveitsist, et moodustada Euroopa Judo Liit (EJU). Euroopa Judo Liit loodi 1948. aasta 28. juulil Londonis. Hiljem on veel paljud riigid sellega liitunud (EJU, 2015). 2015 aasta detsembrikuu seisuga on Euroopa Judo Liidus liikmeid 51.

1945. aastal asutati esimene judoklubi Belgias.

Itaalia judo kasvas välja jiu-jitsust. Esimene Itaalia jiu-jitsu demonstratsioon toimus Roomas 1906. aasta 30. mail. 1921. aastal loodi esimene jiu-jitsu klass Carlo Oletti poolt.

1927. aastal loodi Itaalia Kahevõitluslase Federatsioon (FJJI), mille alla kuulub ka judo.

1928. aastal käis Itaalias judot näitamas Jaapani judoka Mata-Katsu Mori (FIJLKAM, 2014).

Suurbritannia esimene judoklubi avati 1918. aasta 26. jaanuaril, mis oli ühtlasi ka esimene judoklubi, mis loodi Euroopas. Nelja kuu pärast oli selle liikmete arv kasvanud 44 inimeseni, kuid inglasi oli nende hulgas ainult kaks. Selle klubi asutas Jaapani kogukond Londonis. Britannia Judo Liit (BJA) loodi 24. juulil 1948. aastal (BJA, 2015).

29. jaanuaril 1939. aastal loodi M. van Nieuwenhuizen Hollandi Jiu-Jitsu Liit. 3. oktoobril 1946. aastal loodi selle kõrvale Hollandi Judo Liit (J.K.N.). 1947. aastal tuli „päris“ judo riiki. Hollandis hakkasid judo põhimõtteid levitama G. Koizumi, T.P. Leggett, T. Mosson ja G. Chew. 30. oktoobril 1948. aastal oli Hollandis teadaolevalt kuus judokat, kellel oli 1. dan ja neli 1. kyu (J.B.N. 2002).

Šveitsis on ühtne liit judo ja jiu-jitsu jaoks. Selle ühisnimetus on Šveitsi Judo ja Jiu-Jitsu Federatsioon (SJF). See loodi 1937. aastal koostöös Itaalia ja Suurbritanniaga (SJF, 2014).

4.3 Judo Ameerikas

Esimene teadaolev ameeriklane, kes puutus kokku judoga oli USA president Grant, kellele 19-aastane Jigoro Kano riigivisiidi ajal tutvustas judot. Esimene ameeriklane, kes õppis Kodokanis oli Ladd Yale, ta tuli Kodokani 1889. aastal. 1908. aastaks oli Kodokanis 13 ameerika ühendriikide õpilast. Yoshiaki Yamashita oli teadaolevalt esimene sensei, kes õpetas judot Ameerikas. Yoshiaki Yamashita hakkas õpetama senaator Lee'd ja ta naist Wadsworth'i. Esimene matisaal oli nende kodu kuuendal korrusel. Seal käisid koos erinevate saatkondade liikmed ning seetõttu levis judo Ameerikas kõigepealt prominentide hulgas. Ka Ameerika president Theodore Roosevelt õppis judot. 1920. aastal oli Washingtonis kaks dojot Seattle Dojo ja Tacoma Dojo. Ameerika Ühendriikide Judo assotsiatsioon loodi 1952. aastal, peale seda on Ameerikas loodud veel erinevaid liite, mis edendavad judot (USJA, 2012).

Kokkuvõte

Judo pole lihtsalt sport. Judo loodi selleks, et treenida keha ja mõistust kaasaegse spordi mõistes.

Judo looja Jigoro Kano on läbinud palju erinevaid kahevõitluse treeninguid ning judot luues, valis ta välja erinevad tehnikad, mis poleks eluohtlikud ja on võimalikult ohutud, kuid siiski säilitavad võimaluse alistada vastane. Judo tehnikate hulka kuuluvad heited, kägistamised, valutehnikad, kinnihoidmised, enesekaitsetehnikad ja kukkumistehnikad. Judo edu kujunemisel tänapäevaspordis soosis ukemi ehk kukkumistehnika kasutusele võtmise õpetamisel.

Algusaegadel oli judo harrastajaid vähe, kuid populaarsus tõusis kiiresti. Seda on näha ka Kodokani suurenemisest läbi aegade. Naiste seas levis judo aeglasemalt, sest Jaapani kultuurilise tausta tõttu eeldati, et naised on õrnemad ja neil ei ole sobiv sellise alaga tegeleda. Tänapäeval on judo väga levinud kahevõitlusala, mis kuulub ka olümpiamängude programmi. Harrastajaid on peaaegu igal pool üle maailma. Judo levikule aitas kindlasti kaasa see, et nii Jigoro Kano kui ka tema õpilased reisisid mööda maailma ja käisid eri riikides judot tutvustamas. Ka judo jõudmine olümpiamängudele aitas kaasa laialdasemale levikule maailmas.

Judo on mitmekülgne spordiala, mille harrastamine varasest east peale, annab väga mitmekülgse ettevalmistuse. Judo pole treening ainult kehale, judos on väga tähtis mõtlemine ja vaimne pool. Judo õpetuse käigus tähtsustatakse austust vastase vastu ja viisakat käitumist. Dojosse sisenedes ja sealt lahkudes tehakse alati kummardus, sama ka matile minnes ja kaaslasega treeningut või võistlusmatši alustades.

Jigoro Kano on pühendanud kogu oma elu spordile, selles toetas teda perekond. Kano peres oli palju lapsi, ta jättis nende kasvatamise rohkem oma naise õlule ning tegeles ise spordi ja hariduse arendamisega Jaapanis. Tema panuse pärast kaasaegse Jaapani spordi arengusse, kutsutakse teda Jaapani modernse spordi isaks. Kano arvates polnud miski tähtsam kui haridus ja sporti pidas ta hariduse loomulikuks koostisosaks. Oma elu jooksul jõudis ta olla mitme kooli direktor ja paljude spordiorganisatsioonide juht, Jaapani Olümpiakomitee president ja ROK-i liige. Spordi edendajana polnud ta ainult judo looja, vaid ka teiste alade propageerija Jaapanis. Kano tegi palju selleks, et Jaapan saaks olümpiamängude võõrustajariigiks.

Kasutatud kirjandus

1. Adams, A. Jigoro Kano and Kodokan Judo. Judoinfo Online Dojo. 1970. <http://judoinfo.com/kano4.htm>, 28.04.2015.
2. Ball, M. Accomplishments of JigoroKano. Judoinfo Online Dojo. 2005. <http://judoinfo.com/jigorokano.htm>, 28.04.2015.
3. BJA. (British Judo Association). TheHistory of Judo. <http://www.britishjudo.org.uk/the-history-of-judo>, 28.04.2015.
4. Brougham, R. The Death of Jigoro Kano. Judoinfo Online Dojo. 2015. <http://judoinfo.com/kano3.htm>, 28.04.2015
5. Cavalcanti, K. The History of Kodokan Judo. Judoinfo Online Dojo. 2015. <http://judoinfo.com/jhist.htm>, 28.04.2015.
6. Dalien, J. The History of Kodokan Judo. Judo Etiquette. Judoinfo Online Dojo. 1995 <http://judoinfo.com/dalien2.htm>, 28.04.2015.
7. EJU (European Judo Union). MEMBER STATES OF THE EUROPEAN JUDO UNION. 2015. <http://www.eju.net/member-states>, 28.04.2015.
8. EJU (European Judo Union). THE HISTORY OF JUDO. 2015. <http://www.eju.net/history> , 28.04.2015.
9. FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali). Storia. 2014. <http://www.fijlkam.it/default.ashx?pagina=15>, 28.04.2015
10. FSJ (Federation Suisse de Judo & Ju-Jitsu). Did book foran European Cup Seniors in Switzerland. 2014. <http://www.fsj.ch/Administrations/Editor/assets/europacup%20switzerland%20bidbook%20v4%20eur%20preise.pdf> 28.04.2015.

11. Hereford Judo Club. History of Judo. 2012.
<http://www.herefordjudoclub.co.uk/history-of-judo/> 05.01.2015
12. Higashi K., Hancock, H. J. The Complete Kano Jiu-Jitsu (Judo). London. G.P Putnam's Sons. 1905.
13. IASJJA (International Armed Services Judo & Jujitsu Academy). The History of American Judo. <http://www.asjja.com/history.htm>, 28.04.2015.
14. IJF (International Judo Federation). Jigoro Kano – Japan. 2014.
http://intjudo.eu/Hall_of_Fame/KANO_Jigoro_18601938, 28.04.2015
15. IJF (International Judo Federation). Kano and the Beginning of the Judo Movement. 2014.
http://www.intjudo.eu/Judo_Corner/KANO_and_the_Begining_of_the_Judo_Movement/KANO_and_the_Begining_of_the_Judo_Movement1, 28.04.2015.
16. Inman, R., Soames, N. Olympic Judo, History and Techniques. Marlborough: Crowood Press; 1989.
17. Irving, H. Physical Training for Women by Japanese Methods. New York, London: G.P. Putnam's Sons; 1904.
18. J.B.N.. (Judo Bond Nederland). Historie of the Dutch Judo. 2002. <http://www.judo-snijders.nl/engels/historie-dutch-judo.html> , 28.04.2015.
19. Judo Channel. History of Kodokan Heads. <http://www.judo-ch.jp/english/organization/koudoukan/kancyo/>, 28.04.2015.
20. Judoinfo Online Dojo. The Judo Rank System - Belts. 2014
<http://judoinfo.com/obi.htm>, 28.04.2015.
21. Judoinfo Online Dojo. Olympic Judo History. <http://judoinfo.com/olympic3.htm>, 28.04.2015.

22. Judo in Japan. *The International Journal of the History of Sport* 2015, 28: 7, 1016-1029, DOI: 10.1080/09523367.2011.563633.
23. Kano, J. *Kodokan Judo*. Tokio, New York, London: Kodansha International; 1986.
24. Kano, J. *Mind over Muscle*. Tokio, New York, London: Kodansha International; 2005.
25. Klocke, U., Bonfranchi, R. *Väike judoõpik*. AS Kirjastus ELMATAR. Tartu. 2002.
26. Lee, M. Which Martial Arts. About Olympic Author. 2013
<http://whichmartialarts.com/olympic-judo/> 01.04.2016.
27. Lowry, D. *In the Dojo: A Guide to the Rituals and Etiquette of the Japanese Martial Arts*. Boston. Shambhala Publications, Inc. 2006.
28. Lääne, T. *Eesti Judo 40*. Tallinn. 2010.
29. Mason, R. H. P., Caiger, J. P. *A History of Japan*. North Melbourne: Charles E. Tuttle Company; 1973.
30. Marques, J. B., Miarka, B., Franchini, E. *Reinterpreting The History of Women's*. 2011.
31. Ohlenkamp, N. *Judoinfo Online Dojo. KODOKAN JUDO*. 2003.
<http://judoinfo.com/jhist2.htm>, 28.04.2015.
32. Robinson, E. *Judo Pushed for 1968 Winter Olympics*. Black Belt Times. 1996.
33. Sato, S. The sportification of judo: global convergence and evolution. *Journal of Global History*. 2013, 8, pp.299-317 <http://dspace.lib.kanazawa-u.ac.jp/dspace/bitstream/2297/36680/1/LA-PR-SATO-S-299-317.pdf>.
34. Shinohara, K. *Definition of Jujitsu and Sport of Judo*. 2006.
<http://judoinfo.com/pdf/JRDG.pdf> 07.01.2016.

35. Stevens, J. *The Way Of Judo: A Portrait of Jigoro Kano and His Students*. Boston. Shambhala Publications Inc. 2013.
36. Svinth, J. R. The Evolution of Women's Judo, 1900–1945. *Journal of Alternative Perspectives*, Feb, 2001. http://ejmas.com/jalt/jaltart_svinth_0201.htm
37. Takahashi, M., Takahashi, R., Takahashi, J., Takahashi, A., Takahashi, P., Takahashi, T. *Mastering Judo*. Human Kinetics, 2005.
38. USJA (United States Judo Association). *The Founding of the USJA*. 2012. <http://www.usja-judo.org/history-of-the-usja> , 28.04.2015.
39. Vlastos, S. *Mirror of Modernity: Invented Traditions of Modern Japan*. California. University of Cali Berkeley and Los Angeles, California. 1998.
40. Watson, B. N. *Judo Memoirsog Jigoro Kano*. Victoria, Canada. Trafford. 2008.

Summary

Judo is not just a sport. It was created to train body and mind in the conception of modern sport.

The creator of judo, Jigoro Kano, who had studied many different combat arts, picked various techniques for judo from all of them, that weren't life-threatening and maintained a safe fight, but still preserved the opportunity to take down your opponent. Judo consists of different techniques, such as throwing, strangling, grappling, pain, self-defence and falling. Judo's success in modern sport was favored by the falling technique ukemi.

At the beginning there were only a few who practiced judo, but its popularity grew rapidly. It can be seen from the growth of Kodokan throughout the years. The practice of judo spread slower among women, because according to Japan's cultural background it was presumed that women were more delicate and it wouldn't be appropriate for women to practice such a sport. Nowadays judo is a widespread combat sport and is also part of the Olympic Games program. There are judo practitioners almost all around the world. Since Jigoro Kano and his students travelled around the world and visited different countries to introduce judo, then this contributed a lot to the spreading of practicing judo. Reaching the Olympic Games also helped a lot in this matter.

Judo, as a diverse sport, is a very good physical practice from an early age and creates a very diverse physical basis. But judo is not only a training of the body, because thinking and the mental state of a person are also of great importance. The teaching of judo also emphasizes on respect and polite behavior. The athletes always bow before entering the dojo, going on the mat and also before starting a match with a competitor or training with a partner.

Jigoro Kano had dedicated his whole life to this sport. Although he had many children, he decided to leave most of the fostering of the kids to his wife, as he put a lot of time and effort into developing sport and education in Japan. Jigoro Kano is called the father of modern sport in Japan. Kano himself thought that nothing else is more important than education. During his lifetime he managed to be the principal of many schools and made a lot happen in the field of education in Japan. As a promoter of sport he was not only the creator of judo, but also a big supporter and advertiser of many other different sports. Kano did a lot for Japan to become the host of the Olympic Games.

Autori lihtlitsents töö avaldamiseks

Mina, Ülo-Sverre Seppa (30.04.1993),

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Jigoro Kano kui judo looja ja arendaja“, mille juhendaja on Ando Pehme,

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 18.01.2016