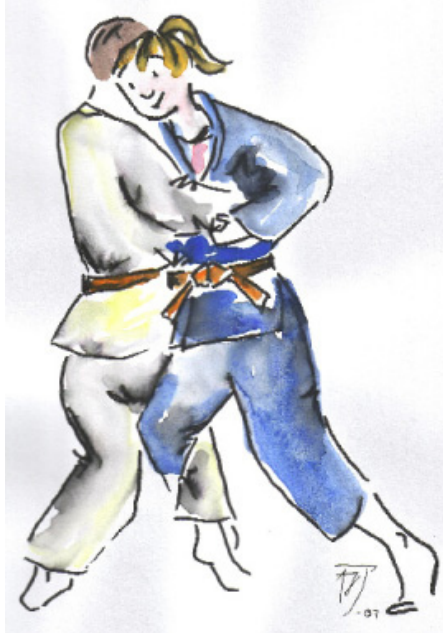


Judon osuus

Muksujudossa opetellaan judotaidoista vastustajan hallitsemista matossa, kaatumista sekä muutamia yksinkertaisempia heittoja.

Judon avulla lapsi oppii kunnioittamaan muita ja toimimaan niin parin kanssa kuin ryhmässäkin. Jokainen judossa käyvä toimii yhteisesti sovittujen pelisääntöjen mukaisesti.

Tervetuloa mukavan lajin pariin!



MUKSUJUDO

Vanhempien opas

Lisätietoja muksujudosta saat osoitteesta:

Seurani:

Suomen Judoliitto

Radiokatu 20

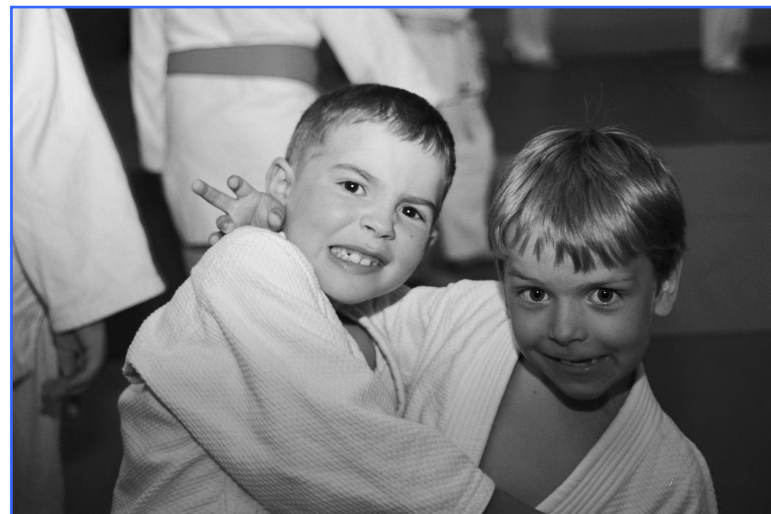
00093 SLU, Helsinki

Puh. (09) 3481 2316

Fax (09) 148 1654

toimisto@judoliitto.fi

www.judoliitto.fi



Mitä judo on?

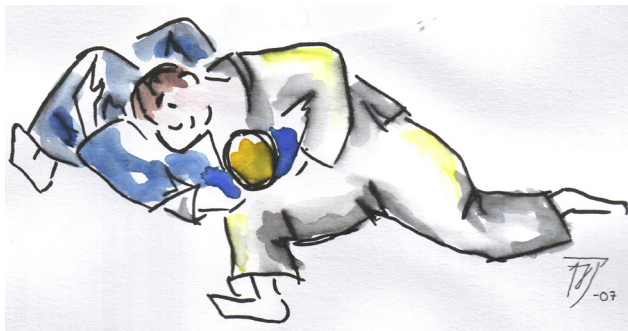
Judo on maailman levinnein ja suosituin kamppailulaji. Se on myös olympialajien joukossa viidenneksi suurin laji jäsenmaiden lukumäärällä mitattuna.

Judo koostuu heitoista, sidonnoista, käsilukoista ja kuristuksista. Laji sopii kaiken ikäisille. Aivan pienimmät opettelevat judoa luonnollisesti leikkien. Iän karttumisen myötä opetellaan vaikeampia asioita, esimerkiksi kuristuksia ja käsilukkoja harjoitellaan vasta 15 ikävuoden jälkeen.

Muksujudo

Muksujudo on Suomen Judoliiton kehittämä erinomainen liikuntamuoto 5-6 – vuotiaan lapsen fyysisen kehityksen ja perusliikkumisen tukemiselle. Tavoitteena on kehittää lapsen liikunnallisia valmiuksia, sosiaalisia taitoja sekä ajattelua. Muksujudon lähtökohtana on lapsen innostaminen monipuoliseen liikuntaan.

Muksujudo on kehitetty tukemaan lapsen kokonaiskehitystä judollisen liikunnan keinoin. Muksujudossa huomioidaan lapsen kehityksen kulku sekä erilaisten taitojen oppimisen herkkyyksikaudet. Opettamisen lähtökohtana on lapsi, joten pelit ja leikit ovat oppimisen tehokkaimmat menetelmät. Lapsia kannustetaan liikkumaan monipuolisesti sekä luodaan liikuntaa ja terveitä elämäntapojen arvostava iloinen liikuntaympäristö.



Muksujudon osa-alueet

Muksujudo voidaan jakaa karkeasti kolmeen alueeseen. Aluksi lapsi tutustuu omaan kehoonsa nimeämällä kehon osat. Kehontutemusta harjoitellaan leikkien avulla, jolloin lapsi oppii hallitsemaan kehoaan sekä paikalla ollessaan, että liikkeessä. Oman voimankäytön periaatteet selkiytyvät ja tasapainotaidot kehittyvät kuin huomaamatta.



Toisena osa-alueena ovat perusliikkeet. Nämä ovat taitoja, joita ihminen tarvitsee päivittäin liikkeessaan paikasta toiseen sekä käsitellessään erilaisia välineitä. Perusliikkeiden osaaminen on pohja lajitaitojen osaamiselle.

Perusliikkeiksi luetaan:

- liikuntaliikkeet (koukistus, ojennus, kierto, pyöristys, taivutus, kurotus, nosto, pudotus)
- liikkumisiikkeet (kävely, juoksu, hyppy, pyöriminen, kieriminen, ryöriminen, konttaaminen)
- esineenkäsittelyliikkeet (kantaminen, vierittäminen, pomputus, heitto, kiinniotto, potku)

Muksujudon kolmas alue on tietenkin judo. Judoa opetetaan erilaisten tehtävien, kisailujen ja pelien muodossa. Muksujudon tärkeimpänä tavoitteena on kehittää lapsen liikunnallisia perustaitoja judollisen kisailun puitteissa sekä opettaa lapselle pelisääntöjen merkitys turvallisessa ympäristössä.

