

# Pingviinien kokeissa paljon uusia voittajia

## Nuoret judokat innokkaita

RAJAMÄKI (NU)

Judon harjoitteluun kuuluu itsensä hillitseminen, puhtaus, kuri sekä määrättyjen muotojen noudattaminen. Judosalit eli do-jot ovat urheilun ja liikunnan lisäksi eräänlaisia käyttäytymis-oppilaitoksia, joiden perinteet ovat vuosituhsien takaisessa japanilaisessa perinteessä. Harjoitustovereille kumartaminen ennen yhteistä harjoittelua pitää sisällään lupauksen noudattaa yhteisiä pelisääntöjä muun muassa toisen turvallisuudesta huolehtimisen.

Harrastajia yhdistää kaikkialla maailmassa judossa käytetty japanin kieli. Salista kuuluu useita japanilaisia sanoja, kuten Rei (kumarrus), Tori (liikkeen suorittaja), Uke (liikkeen vastaanottaja), Uchikomi (liikkeen toistoharjoitus), Randori (vapaa harjoitus) ja Yame (osaharjoitus loppu).

Lajiin yhdistetään yleisesti käytetyt vyön eri värit, jotka ovat tavoitteita innokkaaseen harjoitteluun. Kurssilaisten valkoisen vyön jälkeen suoritettu keltainen vyö on vasta avausaskel harrastuksessa. Tämän jälkeen seuraa oranssi, vihreä, sininen, ruskea ja lopulta musta vyö. Vyökokeissa judokalta vaaditaan näyttöä siitä, että hän hallitsee ennalta määrätty judotekniikat ja ymmärtää niiden periaatteet. Alemmat vyöasteet voi suorittaa seurassa, mutta musta ja ruskea vyö esitetään valtakunnallisissa vyökokeissa. Viime viikolla Pingviinien vyökokeissa neljätoista judokaa suoritti keltaisen vyön, yksitoista oranssin ja kaksi varttuneempaa judokaa vihreän vyön.

Judo on olympiaurheilulaji, mutta kilpaileminen ei lajissa ole pakollista, vaan vyöasteissa voi edetä muutenkin. Kuntoilijat kamppailevat itsensä kanssa omien henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

### Pingviinit-seura kouluttanut monta nuorta

Judoseura Pingviinit aloitti



Uutta opittavaa. Taavi Forssell ja Simo Akrenius näyttävät junnuille treenikerralla opeteltavan heiton.

toimintansa George Kopteffin ja Simo Akreniuksen toimesta vuonna 1993 Rajamäen ala-asteen jumppasalissa ja Rajamäen uimahallilla. Nurmijärven kunta lahjoitti seuralle tarvittavat taitamit. Myöhemmin judoseura siirtyi vieressä olevaan Rajakaarihalliin, jonka kellarikerrokseen remontoitiin budosali.

Kuten muissa maamme judoseuroissa, merkittävimmän osan harrastajista muodostavat 8-12-vuotiaat pojat ja tytöt, joita seuran kursseilla on kuluneen 15 vuoden aikana ollut yli tuhat.

Simo Akreniuksen ja George Kopteffin lisäksi judo-opettajina seurassa toimivat Antti Malinen, Taavi Forssell ja Teuvo Kylmäniemi.

**Kaksinkertainen hopeavoittaja.** Pingviinien nuori lupaus Miika Kolehmainen, 11v., on sijoittunut juniorien kisoissa hopealle jo kahdesti.

