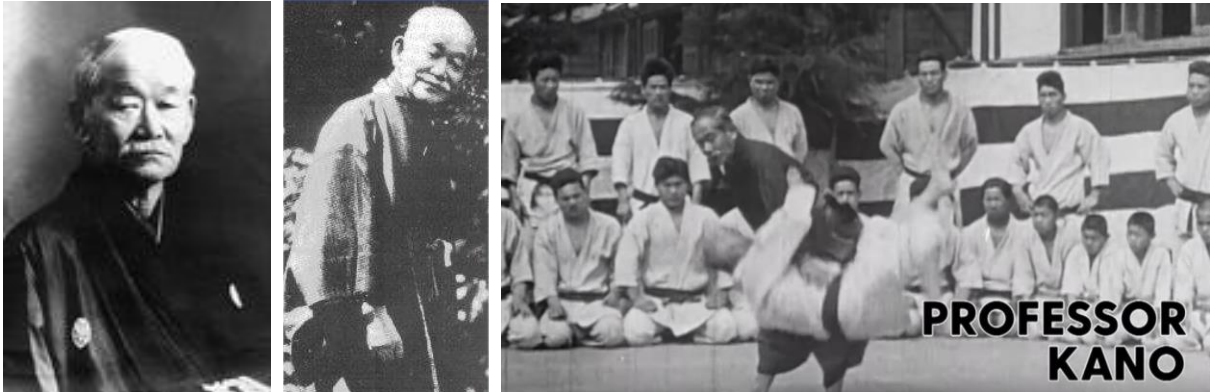


ONDERRICHT - FILOSOFIE

Filosofie van het judo

Zoals in de historiek reeds werd aangehaald, vindt judo zijn oorsprong in het jiu-jitsu. Het doel van het jiu-jitsu was zuiver resultaat halen om in een gevecht de overwinning te behalen.

Jigoro Kano had een andere filosofie over de sport die hij creëerde uit het jiu-jitsu.



Voor hem was het een fysieke én een geestelijke training waar het resultaat wel belangrijk was, maar waar enorm respect voor de tegenstander is.

De training bestond uit een spel van aanval en verdediging met een verantwoordelijkheid ten opzichte van de oefenpartner, zodat de betekenis “zachte weg” de waarheid bleef.

Deze filosofie kwam in 1922 tot ontplooiing met de spreuken:

JITA KYOEI: onderlinge weldaad

SEIRYOKU ZEN'YO: maximum resultaat

In zijn onderrichtingen schreef meester KANO:

“Judo is het principe van het meest nuttig gebruik van lichaam en geest.

Judo beoefenen betekent dus: geest en lichaam ontwikkelen door het spel van aanval en verdediging om zo zichzelf te vervolmaken tot een harmonische mens en daardoor bij te dragen tot de voorspoed van alle mensen.”

Het doel van judo: JITA KYOEI

Door de training moet de mens bewust gemaakt worden de medemens te respecteren, enerzijds door zichzelf geestelijk en lichamelijk te ontwikkelen, anderzijds door te helpen aan de ontwikkeling van de partner of de medemens.

Het doel van het judo is dus: door eigen vervolmaking bijdragen tot de vervolmaking van de gemeenschap.

JITA KYOEI: voorspoed en algemeen welzijn.

Het middel: SEIRYOKU ZEN'YO

Het middel om het doel te bereiken ligt vervat in de spreuk SEIRYOKU ZEN'YO:

“maximum doeltreffendheid bij een minimum inspanning”.

Met een kleine inspanning moet dus een groot resultaat bekomen worden.

Dit vraagt een goede afspraak tussen de judoka's: toegeven en meegeven zullen dus noodzakelijk zijn.

Door te oefenen wordt het lichaam ontwikkeld, maar om een maximum resultaat te behalen moet men denken en bijgevolg ook de geest ontwikkelen.

JU betekent meegeven, ontwijken of soepelheid. Het gebruik van spierkracht moet dus steeds gezien worden in functie van het resultaat.

Voorbeeld: iemand die duwt, wordt door een tractie uit evenwicht gehaald en wordt alzo met minder kracht overwonnen. Judo = actie en reactie.