

## Κανόνες του randori

Το κείμενο που ακολουθεί είναι ελεύθερη μετάφραση του άρθρου με τίτλο [Rules of Randori](#).

Το τατάμι – tatami είναι ο χώρος όπου διαμορφώνεις ευκαιρίες και ανακαλύπτεις δυνατότητες, ο χώρος όπου αναγνωρίζεις και υπερνικάς τους περιορισμούς σου. Το Randori- ελεύθερη εξάσκηση (μία μετάφρασή του στα Αγγλικά είναι το takingchaos) είναι η πρωταρχική μέθοδος μάθησης πολλών ταυτόχρονων μαθημάτων.

Μπορεί να πει κανείς ότι ισχύουν οι ίδιοι «κανόνες» - περιορισμοί για πολλά χρόνια και για κάθε γενεά Τζουντόκα. Είναι οι κανόνες που διδάσκουν οι προπονητές στους αθλητές τους καθώς τους βλέπουν να εξασκούνται. Είναι αυτά που οι αθλητές, μαθητές, εξασκούμενοι (κάθε ηλικίας) υποχρεούνται να ενθυμούνται και να ανασύρουν από τη μνήμη τους και οι προπονητές τους οφείλουν να υπενθυμίζουν! Είναι αλήθεια, ευκολότερο να τα λες από το να τα εφαρμόζεις! Ακολουθεί μία λίστα των πιο κοινών συμβουλών που βοηθούν τους αθλητές στο Randori, φυσικά υπάρχουν εξαιρέσεις σε κάθε κανόνα και αυτές οι αρχές δεν εφαρμόζονται σε κάθε κατάσταση.

- Δεν υπάρχει νικητής ή ηττημένος στο randori, για αυτό το λόγο συγκεντρώσου στην ελεύθερη επίθεση χωρίς να σκέφτεσαι ότι θα σε ρίξουν (πτώση με τεχνική)
- Χαλάρωσε και διατήρησε ελεύθερη κίνηση σώματος και πνεύματος. Έχε τα χέρια σου χαλαρά.
- Κρατήσου ελαφρά μεν (από το Τζουντόκι του «αντιπάλου») χωρίς να αφήνεσαι
- Ολοκλήρωνε την κάθε τεχνική. Μη σου γίνει συνήθειο να «μπαίνεις» μόνο, εφαρμόζοντας τη μισή τεχνική.
- Κάθε τεχνική σου να ακολουθείται από επόμενη.
- Ποτέ μην αρνείσαι την εξάσκηση σε κάποιον. Αναζήτησε αυτούς που είναι καλύτεροι από σένα για να εξασκηθείς.

- Δοκίμασε νέα «κόλπα», νέες τεχνικές
- Το μετατάρσιο και οι φάλαγγες της πατούσας σου πρέπει να είναι σε μόνιμη επαφή με τα στρώματα / tatami
- «Φώναξε» για περισσότερη δύναμη
- Έλεγε την αναπνοή σου
- Κράτα τους αγκώνες σου κοντά στον κορμό του σώματός σου (όπου είναι περισσότερο δυνατοί, χρησιμοποιούμενοι ως μοχλοί)
- Πάντα να είσαι πρόσωπο με πρόσωπο με τον «αντίπαλο», μη γυρνάς την πλάτη σου
- Μη σταυρώνεις τα πόδια σου
- Πιάσε τη δυνατότερη KumiKata που μπορείς, πιάσε KumiKata
- Μάθε να αισθάνεσαι τις προθέσεις του αντιπάλου σου και πρόβλεψε τις επιθέσεις
- Έχε το κεφάλι σου ψηλά και κεντραρισμένο στους γοφούς σου
- Συγκεντρώσου στο kuzushi, το σπάσιμο της ισορροπίας, προκειμένου να δημιουργήσεις ευκαιρίες για επιθέσεις
- Όταν επιτίθεσαι χαμήλωσε το κέντρο βάρους σου, γύρνα το κεφάλι σου προς την κατεύθυνση που θέλεις να ρίξεις και γύρνα το σώμα σου
- Έχε στο μυαλό σου την αρχή του Τζούντο στο κοινό καλό και όφελος. Βοήθησε τον «αντίπαλό» σου να μάθει την ίδια στιγμή που εσύ τελειοποιείς την τεχνική σου
- Δράσε τώρα, σκέψου και ανάλυσε μετά!

- Μάθε να ελέγχεις το σώμα, τα συναισθήματα και το μυαλό σου. Μετά κάνε το ίδιο και στον «αντίπαλό» σου
- Μην κλαις, μην βρίσκεις δικαιολογίες, μην τα παρατάς. Αύριο θα είσαι καλύτερος

**Τρεις μέθοδοι εξάσκησης με άλλον Τζουντόκα** (από το Contest του Saburo Matsushita and Warwick Stepto, 1961).

1. Εξασκήσου με «αρχάριους», λιγότερο ικανούς: "Πρέπει να προσπαθείς να εφαρμόξεις ολοκληρωμένα καινούργιες τεχνικές και να αναπτύσσεις τις δευτερεύουσες τεχνικές σου όταν εξασκείσαι με «αντιπάλους» από χαμηλότερα επίπεδα (ζώνη, εμπειρία). Μπορείς να δοκιμάσεις συνδυασμούς τεχνικών ή ρίψεις αντίθετης κατεύθυνσης. Μην κάνεις την αγαπημένη σου τεχνική (tokui-waza) με έναν αρχάριο, γιατί θα τη χαλάσεις
2. Εξασκήσου με «ίσους» ισοδύναμους: "Η πρώτη τάση είναι η εξάσκηση να εξελιχθεί (μετατραπεί) σε μάχη / αγώνα. Πρέπει να προσπαθήσεις να μη συμβεί αυτό στην ελεύθερη εξάσκηση – Randori. Δεν πρέπει να υιοθετήσεις μία αμυντική στάση / στρατηγική, η οποία μπορεί σε έναν αγώνα να ήταν δικαιολογημένη. Αντίθετα κάνε επίθεση με τις καλύτερες τεχνικές σου, όσο πιο δυνατά και γρήγορα μπορείς. Το σημαντικό σημείο εδώ είναι να παίζεις «εποικοδομητικό» Τζούντο και να μη ρισκάρεις με τραυματισμό για να σώσεις ένα πόντο (πάση θυσία). Ειλικρινά δεν έχεις τίποτα να χάσεις και πρέπει να προσπαθείς να κινείσαι ανάλαφρα και γρηγορότερα από ό,τι σε έναν αγώνα, προκειμένου να αυξήσεις την ταχύτητα, τη δύναμη ή την επίθεση
3. Εξασκήσου με «έμπειρους», περισσότερο ικανούς: Γενικά, θα πρέπει να επιτίθεσαι όλη την ώρα, ακατάπαυστα. Σπαταλάς το χρόνο όλων όταν υιοθετείς συμπεριφορά αγώνων ενάντια σε έναν καλύτερου επιπέδου Τζουντόκα. Κάνε επίθεση με όλη την καρδιά και την ψυχή σου, πολλές φορές και μην περιμένεις από έναν τέτοιο Τζουντόκα να επιτεθεί (πρώτος). Ένας καλύτερου επιπέδου Τζουντόκα δεν ενδιαφέρεται να σε ρίξει πολλές φορές, θέλει να επιτίθεσαι εσύ και μετά σου δίνει συμβουλές του πώς να βελτιώσεις τις μεθόδους σου.

«Θα εξηγήσω σε αυτό το σημείο ότι ο υποκείμενος σκοπός του Τζούντο είναι να ενεργοποιήσει ένα αδύναμο σωματικά άτομο ενάντια σε ένα

δυνατότερο, όπως ακριβώς γίνεται μέσα στο dojo σε μία μίμηση μάχης ή στον εξωτερικό κόσμο σε μία πραγματική μάχη για επιβίωση...» E.J. Harrison, *Manual of Judo*

*Γιώργος Φριλίγκος, 09-04-13*