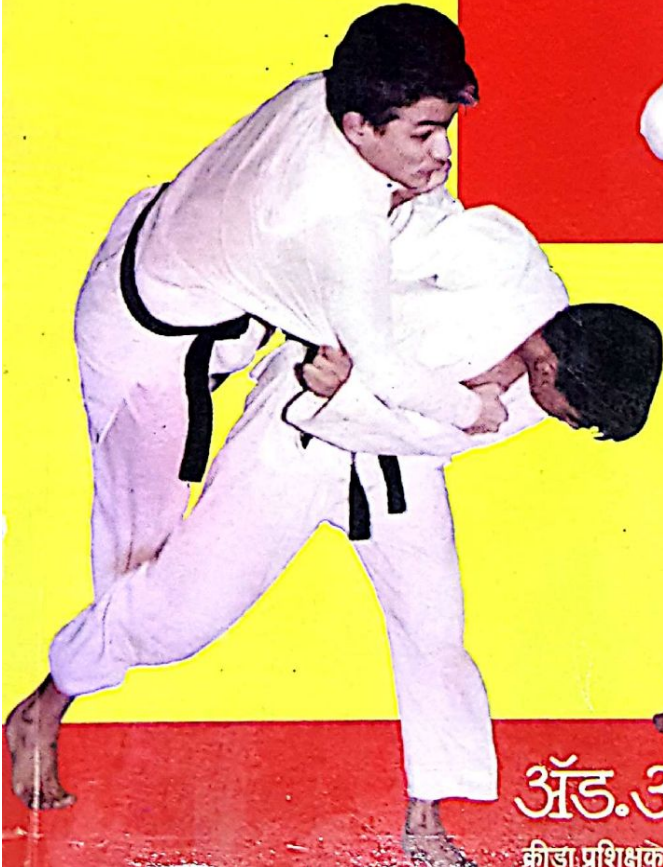
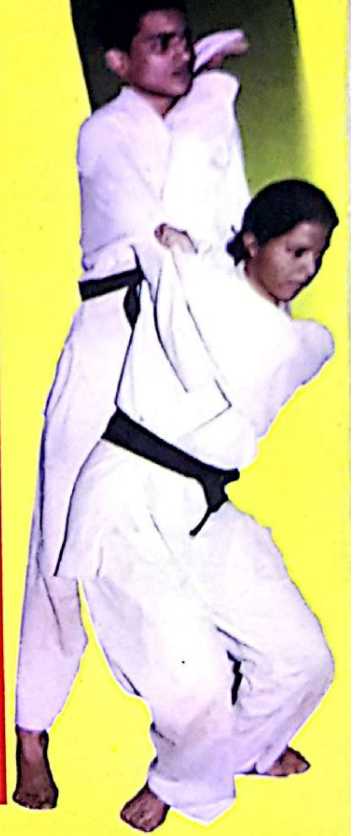
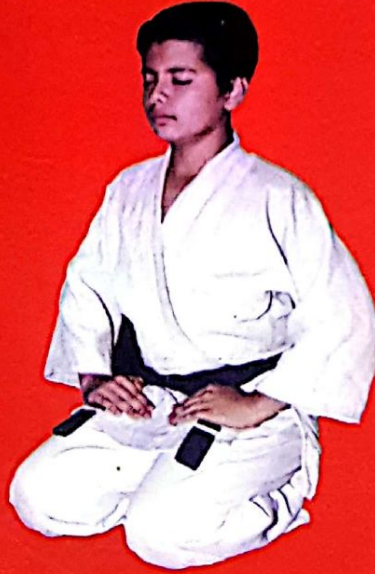


स्वसंरक्षणाचा उत्तम मार्ग

ज्यूडो

(Judo)



ॲड. अरुण गोविंद देसायुस्व

क्रीडा प्रशिक्षक, श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, दादर, मंबई-२८

मनोगत

माझे सन १९९८ साली ' योगासने ' या आसन विषयक पुस्तकाचे प्रकाशन झाले त्याच दिवशी संस्थेतील ज्यूदो विभागाचे प्रमुख श्री. रविंद्र पाटीलसर ह्यांनी ज्यूदो या खेळावर सुलभ, नीटनेटके व माहितीपूर्ण मराठी पुस्तक लिहावे म्हणून मला सुचविले. मनोरमाचे श्री. फडके यांनीही ह्या विषयावर पुस्तक लिहिण्यासाठी सांगितल्यावर ज्यूदो विषयक अभ्यासास मी सुरुवात केली. मी जेव्हा लहान होतो तेव्हापासून मला मार्शल आर्ट्सचे विविध प्रकार आवडायचे. तेव्हाचा माझा मित्र श्री. प्रदिप आंबेरकर याने मला कुंगफू व कराटे विषयक प्रशिक्षण दिले होते. मात्र सलग प्रशिक्षण कधीच झाले नाही. विविध कारणांमुळे तीन चार महिने प्रशिक्षण व मध्येच चार महिन्यांचा तर कधी कधी २ वर्षांचा खंड असे सातत्याने होत राहिले.

त्याच वयात जेव्हा मी गोखले रोड येथील प्र. ल. काळे व्यायाम शाळेत जायचो तेव्हा आखाड्यात लाल मातीतील कुस्तीचा नियमित सराव करायचो.

ह्यामुळेच कदाचित ज्यूदो विषयक अभ्यास करताना अगदीच नवीन विषय नविन खेळ शिकतो आहे अशी भावना झाली नाही. श्री समर्थ व्यायाम मंदिराचे राष्ट्रीय तसेच राज्य पातळीवर चमकत असणाऱ्या बहुतांशी ज्यूदो खेळाडूंनी माझ्या पुस्तक प्रपंचामुळे होणाऱ्या व्यत्ययाचा राग न मानता मनापासून या खेळाबाबत मार्गदर्शन केले शिवाय या खेळातील विविध कौशल्यांवर चर्चा केली. या पुस्तकास प्रामुख्याने श्री. रविंद्र पाटील यांचे मार्गदर्शन लाभले आहे. श्री. पाटीलसर तसेच अनेक मित्रांनी ज्यूदोविषयी आंतरराष्ट्रीय दर्जेची

अनेक पुस्तके उपलब्ध करुन दिली. त्यातील सईद होआरे लिखित ज्यूदो हे इंग्रजीतील पुस्तक मला खूप आवडले. आभ्यासकांनी ते पुस्तक जरूर वाचावे. माझ्या पुस्तकातील अनेक बाबींसाठी या पुस्तकाच्या ज्ञानाचा आधार मी घेतला असून श्री समर्थ ज्यूदोकांची माहिती व अनुभवांचा ठसा या पुस्तकावर प्रामुख्याने आढळतो. सर्वांचे मनःपूर्वक आभार. या पुस्तकातील रेखाचित्रे काढण्याचे कष्टदायक काम कु. अनूया शशिकांत मोरे व कु. सोनिया शशिकांत मोरे ह्या दोघींनी आनंदाने केले. तसेच मुखपृष्ठासाठीची छायाचित्रे श्री. रमेश नाटेकर यांनी काढली.

या लेखात वर उल्लेखलेले सर्वजण तसेच माझा परिवार, श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, दादर व खोखो खेळाचे माझे मित्र या सर्वांचे सहकार्य हे पुस्तक लिहिताना लाभले, या सर्वांचेच मनःपूर्वक आभार.

हे पुस्तक प्रामुख्याने सोलन (सिमला जिल्हा, हि.प्र.) च्या ज्युनियर गटाच्या राष्ट्रीय खो-खो स्पर्धेत तसेच वनस्थळी (जयपूर, राजस्थान) येथे झालेल्या राष्ट्रीय आंतर विद्यापीठ स्पर्धे दरम्यान लिहीले गेलेले आहे. या स्पर्धामधील माझे सहकारी श्री. मिलींद मराठे, सुरेंद्र विश्वकर्मा, मिलींद गाडगीळ, सुरेश गांधी व इतर यांनी लेखानाच्यावेळी दिलेल्या सहकार्याबद्दल तसेच मुद्रणदोष तपासणी करणारे श्री. मनोहर साळवी या सर्वांचा मी ऋणी आहेच.

कुठलेही पुस्तक लिखाण म्हटले की सबळ प्रकाशन संस्थेचे पाठबळ आलेच. मनोरमा प्रकाशनाचे श्री. अनिल फडके माझ्याकडून विविध विषयांवर पुस्तकांचे लिखाण करुन घेतात व सदैव पाठीशी रहातात. म्हणूनच ही लेखन सेवा माझ्याकडून घडू शकली हे नम्रपणे मी नमूद करतो.

ह्या पुस्तकामुळे ज्यूदो या खेळाबद्दल जास्तीत जास्त जणांना आकर्षण वाटावे व त्यांनी हे प्रेम नुसते वाचनापुरते न ठेवता त्याचा प्रत्यक्ष सराव करावा हीच माझी प्रामाणिक इच्छा आहे.

अडीअडचणीला स्वतः कमवलेले ज्ञानच तुम्हाला तारून नेते.

ज्यावेळेस खरी गरज भासते त्यावेळी मदतीची याचना वा भिक मागण्यापेक्षा स्वबळावर किमान स्वतःचे संरक्षण प्रत्येकाला करता यावे हेच प्रमुख फळ ज्यूदो खेळामुळे मिळते आणि म्हणूनच या खेळाचा प्रत्येकाने सराव करावा.

पुस्तकातील लिखाण करताना जसे प्रत्यक्ष ज्यूदोकांची मदत झाली तसेच अनेक पुस्तके, लेख यांची मार्गदर्शनपर मदत झाली. ती उपलब्ध करून दिली त्यांचेही मी आभार मानतो. पुस्तकात अनेक ठिकाणी त्रुटी राहण्याची शक्यता आहे. जर आपणास आढळल्या तर कृपया त्या माझ्यापर्यंत पाठविल्यात तर पुढच्या आवृत्तीत त्याबाबत सुधारणा करता येईल.

सर्वांच्याच सहकार्याबद्दल पुन्हा एकवार मनःपूर्वक आभार.
हरि ॐ.

ॲड. अरुण गोविंद देशमुख

एका सामान्य मुलीला ज्यूदो खेळ शिकवल्यास तिच्यात काही महिन्यातच आढळून येणारे बदल :-

- i) तिच्यात आत्मविश्वास वाढलेला आढळतो.
- ii) तिला स्वतःबद्दल व तिच्या सहकार्यांविषयी सार्थ अभिमान वाटतो.
- iii) तिला कुणाशीही बोलण्यास भीति वाटत नाही.
- iv) तिला कुठेही सहभागी होताना घाबरायला होत नाही.
- v) एकटी मुलांमध्येही ती सहज समाविष्ट होताना दिसते.
- vi) कोणीही दादागिरीच्या भाषेत बोलल्यास त्याला रोखठोक उत्तर देण्यास ती सदैव तयार दिसते.
- vii) तिच्या मित्र / मैत्रीणींमध्ये तिचा भाव शंभर टक्के वधारतो.
- viii) तिच्याकडे पाहण्याचा इतरांचा दृष्टीकोन बदलतो. सहसा ज्यूदोकाच्या वाटेस कोणीही वाकड्या नजरेने जात नाही.
- ix) तिच्या चालण्यात, वागण्यात चांगला फरक होतो.
- x) एकूणच ती मुलगी आजच्या युगात/समाजात राहण्यास, फिरण्यास, वावरण्यास लायक बनते.

अनुक्रमणिका

- I) स्व संरक्षणासाठी " ज्यूदो " _____ १७-२२
- अ) ज्यूदोचे फळ आत्मविश्वास.
ब) ज्यूदो कोणी शिकावा ?
क) स्वसंरक्षणाचा उत्तम मार्ग.
ड) ज्यूदो म्हणजे नक्की काय ?
इ) पारंपारिक ज्यूदोचे ध्येय आणि उद्दिष्ट.
फ) लढतीच्या वेळी महत्त्वाच्या बाबी.



- II) ज्यूदोबाबत सर्वसाधारण माहिती _____ २३-३९
- अ) ज्यूदोचा इतिहास.
ब) आधुनिक ज्यूदो.
क) ज्यूदो वर्ग.
ड) ज्यूदोतील नमस्कार (रे)
१) रिक्ससूरे (standing bow)
२) झा रे (sitting bow)
इ) स्वच्छता



- III) प्राथमिक ज्यूदो _____ ३२-४५
- अ) शरीराला थांबवत पाडणे. (उकेमी) Breakfall
१. मागील दिशेस थांबवत पडणे. (उशीरो उकेमी) Back Breakfall
२. बाजूच्या दिशेस थांबवत पडणे. (योको उकेमी) Side Breakfall
३. पुढच्या दिशेस थांबवत पडणे. (माई मावारी उकेमी) Front Rolling Back Breakfall
४. तोंडावर थांबवत पडणे. (कोहो उकेमी) Facefall/Front Breakfall
५. उकेमीच्यावेळी होणाऱ्या सर्वसाधारण चूका.
- ब) विविध स्थितीत उभे राहणे - बसणे.
१. शिझेनताई : आरामात उभे राहणे.
२. जिगोताई : संरक्षणासाठी अर्ध्या बैठकीत उभे राहणे.
३. सईझा : वज्रासनमध्ये बसणे.
४. अनझा : मांडी घालून बसणे.



क) आयुमी अशी : सरळ चाल : Simple walking with alternate footsteps.

ड) पाठोपाठ तिरपी लांब पावले टाकत चालणे. : सुगी अशी : following long steps.

इ) प्रतिस्पर्धीस करण्याची योग्य पकड. : शिन ताई : Standard Hold & Grip.

फ) ज्यूदोच्या विविध तंत्रांचे वर्गीकरण.

IV) फेकी तंत्राबाबत प्राथमिक माहिती _____ ४६-५७

१. फेकणे - नागेवाझा - Throws.

२. प्रतिस्पर्ध्याला फेकण्याच्या दिशा आणि त्याचा तोल घालवणे.

३. गुरुत्वाकर्षण बिंदू : Centre of gravity

४. प्रतिस्पर्ध्याच्या स्थितीतील मजबूत व कमकुवत दिशा.

५. खोलावर जात हल्ला करणे : Depth in entry

६. डोक्याचा वापर करणे.

७. डोके व हाताचा वापर.

८. वेळेत फेकी करणे (Timing) वा शक्तिने फेकी करणे. (Power)

९. फेकींचे विविध भाग : phases in throwing action

१०. तुमच्यासाठी करण्याची योग्य फेकी.

११. उत्तम फेकी.

१२. फेकण्याचे तंत्र व त्याचे विविध प्रकार.



V) ताचीवाझा (उभे राहून फेकण्याचे तंत्र.) भाग १ _____ ५८-६९

भाग १ - तेवाझा (हाताचा वापर करून फेकण्याचे तंत्र.)

१. इप्पोन सेओ नागे - एका हाताची खांद्याची फेकी. One arm shoulder throw.

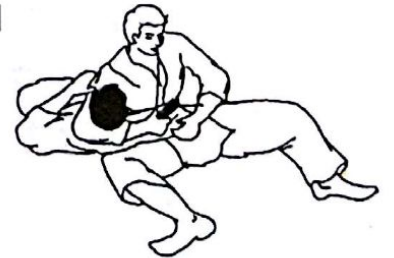
२. मोरोते सेओ नागे - दोन्ही हातांची खांद्यांची फेकी. double arm shoulder throw

३. काता गुरुमा - खांद्याची चकळी. shoulder wheel

४. सिओई ओतोशी - खांदा टाकणे. shoulder drop

५. ते गुरुमा - उचलणे. Pick up

६. ताई ओतोशी - शरीर फेकणे. body drop



VI) ताचीवाझा भाग २ _____ ७०-७६

भाग २ - कोशी वाझा - पार्श्वभागाचा वापर करून फेकण्याचे तंत्र. Hip throws

१. हाराई गोशी - पार्श्वभागाने झाडू मारत करण्याची फेकी. Sweeping Hip
२. ओ गोशी - पार्श्वभागाची मुख्य फेकी. (major Hip throw)
३. त्सूरी कोमी गोशी - उचलून खेचन पार्श्वभागाची फेकी.

७७-९९

VII) ताचीवाझा भाग ३

भाग ३ - अशी वाझा - पायांचा वापर करून फेकण्याचे तंत्र. Leg throws

१. ओ - सोतो - गारी - मोठ्यारित्या बाहेरच्या बाजूस पाय टाकून फेकणे.
Major outer reaping

२. को - सोतो - गारी - छोट्यारित्या बाहेरच्या बाजूस फेकणे.
Minor outer reaping

३. ओ - उची - गारी - मोठ्यारित्या आतील बाजूस फेकणे. Major inner reaping

४. को - उची - गारी - छोट्यारित्या आतील बाजूस फेकणे. Minor inner reaping

५. ओकूरी अशी हाराई - बाजूकडे पायाने फेकणे. Side foot sweep

६. हिजा - गुरुमा - गुडघ्याची फिरकी. Knee wheel

७. ओ - गुरुमा - मोठी फिरकी. Major wheel

८. उची माता १ - आतील मांड्यांची फेकी क्र. १. Inner thigh No.1

९. उची माता २ - आतील मांड्यांची फेकी क्र. २. Inner thigh No.2

१०. ससाए, त्सूरी कोमी अशी - घोट्यास अडवत फेकी.

Propping drawing ankle

VIII) सूतेमी वाझा - खाली पडून फेकण्याचे तंत्र. 900-90५

अ) मा सूतेमी वाझा - पाठीवर पडून फेकण्याचे तंत्र. Front Sacrifice throws

१) तोमोल नागे - पोटावरची फेकी. Stomach throw

ब) योको सूतेमी वाझा - कुशीवरून फेकण्याचे तंत्र. Side Sacrifice throws

१) उकी वाझा - तरंगती फेकी. Floating throw

२) योको गाले - बाजूस फेकणे. Side dash

IX) कातामेवाझा : जखडून वा दाबून ठेवण्याची तंत्रे - भाग १ 90६-९९३

भाग १ - ओसाय कोमीवाझा - दाबून धरण्याचे तंत्र. Hold downs

अ) केसा गटामे - मानेला पकडून दाबणे. Scarf hold

ब) कामिशिहो गटामे - घोडा पकड दाबणे. Upper four quarters

क) योकोशिहो गटामे - बाजूकडून संपूर्ण दाबणे. Side four quarters

ड) टाटेशिहो गटामे - पूर्ण शरीरावर झोकून दाबणे. Lengthwise four quarters

इ) उशीरो केसा गटामे - उलट्या बाजूने मानेला पकडत दाबणे.

Reverse scarf hold

फ) काटा गटामे - खांधास पकडून दाबणे. Shoulder holding

X) कातामेवाझा : जरखडून वा दाबून ठेवण्याची तंत्रे - भाग २ _____ ११४-१२०

भाग २ - कानसेत्सू वाझा - हाताच्या सांध्यावर दाब देण्याचे तंत्र. Arm locks

अ) जुजी गटामे - लांब असणाऱ्या हातास दाबणे. Cross arm lock

ब) उदे गटामी - हातात हात अडकवून दाबणे. Entangled arm lock

क) वाकी गटामे - कोपऱ्यास दाबणे. Arm pit lock

ड) उदे गटामे - हातास दाबणे. Arm press

XI) कातामेवाझा : जरखडून वा दाबून ठेवण्याची तंत्रे - भाग ३ _____ १२१-१३०

भाग ३ - शिमेवाझा - गळा दाबण्याचे तंत्र. Strangles

अ) ओकूरी इरी जीमे - डगला खेचत मान दाबणे. Standing Collar lock

ब) जुजी जीमे - दोन्हीकडून डगला क्रॉसरित्या खेचत दाबणे. Cross strangle

क) हाडाके जीमे - गळा आवळणे. Naked strangle

ड) काटा हाजिमे - एका बाजू डगला पकडत दाबणे. Single wing choke

इ) सानकाकू जीमे - तिहेरी दाब. Triangular strangle

फ) हिनेरी जीमे - फिरत मान दाबणे. Twisting strangle

XII) स्पर्धात्मक ज्यूदो _____ १३१-१४६

अ) ज्यूदोच्या लढतीत.

ब) स्पर्धात्मक ज्यूदो.

क) ज्यूदोच्या लढतीतील मुख्य चूका.

ड) ज्यूदोकांच्या नेहमीच्या जरखमा.

इ) ज्यूदोतील लढतीतले अपयश व यश.

फ) ज्यूदोतील प्रतिफेकी.

१) ते - गुरुमा - उचलून करण्याची प्रतिफेकी.

२) सुतेमी - खाली पडून करण्याची प्रतिफेकी.

।) योको गुरुमा - बाजूची चक्की. Side wheel

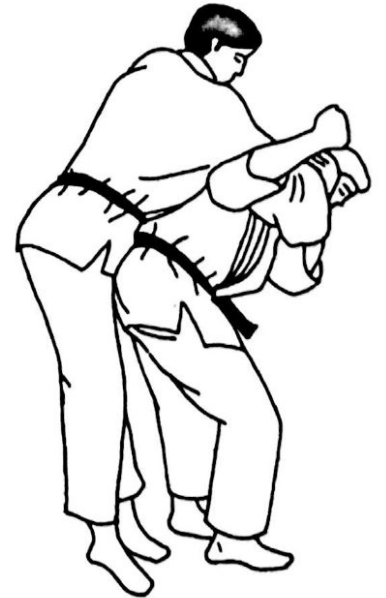
ii) उरा नागे - उचलून मागे फेकणे.

३) अशी बराय - पायाने फिरवत. Leg sweep

४) सुकाशी - बाजूला होत. Side step

ग) ज्यूदोतील संमिश्र फेकी. Combination throw

१) फसवी हालचाल/हूल देत फेकी करणे.



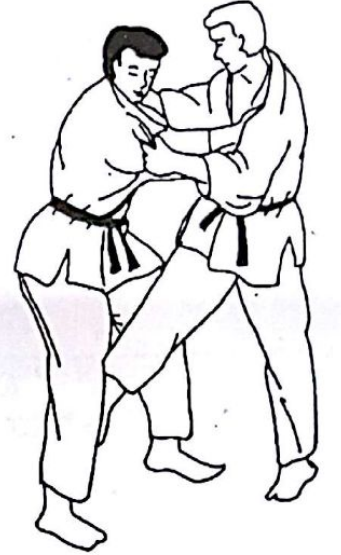
- २) एका फेकीत दूसरी फेकी करणे.
 ३) एका फेकीतून दूसरी फेकी करणे.

XIII) ज्यूदोतील सर्वसाधारण स्पर्धात्मक नियम व निषिद्ध गोष्टी ————— १४७-१५१
 अ) ज्यूदोतील स्पर्धात्मक नियम.
 ब) ज्यूदोमध्ये निषिद्ध मानल्या जाणाऱ्या गोष्टी.

XIV) ज्यूदोमधील आचार, विचार, तत्त्वज्ञान व शिस्त ————— १५२-१५८
 अ) जिगारो कानो यांनी आचरणात आणण्यासाठी घातलेली दोन तत्त्वे-१. सिरयोकू
 झेनयो २. जिटाकयोई

ब) ज्यूदोचे पारंपारिक हेतू वा ध्येय.
 क) ज्यूदोतील काही महत्त्वाची अंगिकारण्याची तत्त्वे, शिस्त व आचरणे.

- ड) ज्यूदोतील काही तत्त्वे -
 १. मेटसुके - प्रतिस्पर्धीवर लक्ष.
 २. मा-आई - उत्तम अंतर ठेवणे.
 ३. सेन - संधी मिळताच केलेला हल्ला.
 ४. शिसेई - तुमची उभी राहण्याची स्थिती.
 ५. झानशिन - यशस्वी हल्ला केल्यावरही सावध राहणे.
 ६. हईजोशीन - मन नेहमी स्थिर ठेवणे.
 ७. हत्त्यारी हल्ला झाल्यावर...



XV) पुस्तकातील अधिक माहितीच्या चौकटी
 i) सावधान ! पान २२
 ii) ज्यूदोत स्पर्धेतील सहभाग यासाठीच आवश्यक आहे. पान ६९
 iii) ज्यूदोतील पट्टा (Belts) पान १३०

1) स्व-संरक्षणासाठी ज्यूदो

अ) ज्यूदोचे फळ आत्मविश्वास : ज्यूदोखेळामुळे सर्वात महत्त्वाचे असं काय मिळतं असं कोणी विचाराल तर मी उत्तर देईन “ आत्मविश्वास. ” बहुतांशी वेळा आपण अगदी गल्ली बोळात फिरताना किरकोळ अंगाचा “ दादा ” त्याच्यापेक्षा अनेकपट दणकट असणाऱ्यांना धमकवताना दिसतो. त्याच्यात असतो फक्त आत्मविश्वास. भले तो वाम मार्गासाठी वापरलेला असेल. या अनेकपट दणकटांमध्ये काय नसते ? मी म्हणेन त्यांना नसतो स्वतःवर, समाजावर वा व्यवस्थेवर विश्वास.

ज्यूदो खेळणाऱ्या व्यक्ती म्हणजे मारामारी शिकणाऱ्या पोर-पोरींचा नुसता खेळ नसून तो अनेक गोष्टींचा व बाबींचा लाभ करून देणारा एक व्यायाम प्रकार आहे. ज्यूदोचे शिक्षण घेणारा समाजात आपले रजोगुणांचे अस्तित्त्व दाखवतो, तामसीगुणांचे नाही. कारण तो एक शुद्ध आचरणाचा व चारित्र्य घडवणारा एक प्रकार आहे.

ज्यूदोचे प्रशिक्षण घेणे म्हणजे दादागिरी करण्यास बाहेर पडणे असं नसून समझा समोरून कुणी तुमच्यावर वा तुमच्या बरोबर असणाऱ्यांवर दादागिरी केली तर त्यास उत्तर देण्याची एक तयारी आहे.

त्यामुळेच अगदी मुलींपासून ते दुबळ्या-बुटक्या व्यक्तीपर्यंत ज्यूदोमुळे एक आत्मविश्वास निर्माण होतो. ह्याचे व्यवस्थित शिक्षण घेतल्याने आपण स्वतःचे वा दुसऱ्याचे संरक्षण इतरांपासून (हल्ला करणाऱ्यांपासून) करू शकतो हा विश्वासच ज्यूदोचे एक प्रमुख अंग आहे असं मी मानतो.



ब) ज्यूदो कोणी शिकावा ? :- उत्तर - सर्वांनीच ज्यूदो शिकावं असं मी म्हणेन त्याचं कारण ज्युदोने विद्यार्थीना शारीरिक फायद्यांबरोबरच शुद्ध आचरण, चारित्र्य अंगता, मानसिक ताबा, मनाच्या एकाग्रतेची वाढ, आत्मविश्वास, आदरभावना, मैत्री भावना इत्यादी जागृत होऊन त्याचे सामाजिक मूल्य पाहता याचं प्रशिक्षण सर्व शाळेत झाल्यास त्या राज्यास त्याचा निश्चितच फायदा होईल !

क) स्वसंरक्षणाचा उत्तम मार्ग : आपण जेव्हा ज्यूदोचे सराव करणारे ज्यूदोला पाहतो तेव्हा एकजण धाड...! करुन दुसऱ्याला खालच्या गादीवर आपटत असतो. मात्र पडणारा हसत हसत परत उभा राहतो. किंबहुना पडता पडता तो समोरच्याला कसं पाडता येईल याचा विचार करत असतो.

कदाचित पडणाऱ्याच्या आवाजामुळे तुम्हाला भिती वाटेल. पडणारा विव्दळत का नाही असाही प्रश्न तुमच्या मनात येईल. मात्र ज्यूदोमध्ये पाडण्याबरोबरच किंबहुना त्याहूनी महत्त्वाचे पडावे कसे ? (Break fall) हे शिकवले जाते. शरीराचा सर्वांत महत्त्वाचा भाग म्हणजे डोकं. पडणाऱ्याचे डोकं कधीही जमिनीवर आपटत नाही. ब्रेक फॉल अर्थात थांबत पडणे. ह्याचा सराव झाल्यावर कधीही आपण पडलात तरी आपल्यातल्या ज्यूदोमुळे आलेल्या सावधपणामुळे चटकन आपण शरीर इजा न होता वाचवू शकाल. तेव्हा आपण अशा पडण्याचा आवश्यक सराव का नाही सुरु करत याचा विचार करा.

आजच्या आधुनिक जगात चांगली - वाईट सर्व प्रकारची माणसं आपल्या अवती भोवती वावरत असतात. पूर्वी मुली/महिला या जास्त करुन घरात असायच्या, सुरक्षित असायच्या. मात्र आजच्या पिढीतील मुली-मुलांच्या खांद्याला खांदा लावत अभ्यास, खेळ, नोकरी, व्यवसाय व इतर गोष्टी करत असल्याने तुलनेने अधिकाधिक असुरक्षित बनल्या आहे.

सामान्यरित्या विचार करणारी मुलगी ही चांगल्या मुलां/मुलींशी दोस्ती ठेवते व इतरांना चार हात लांब ठेवते. हे पाहण्यास ठीक वाटते, मात्र जेव्हा हा वेळप्रसंग आपल्यावर येतो व हे चार हात लांब असणारे आगळीक करू पाहतात तेव्हा इतरांच्या मदतीची याचना करत बसण्यापेक्षा, स्वतःच्या जीवावर तुम्हीच स्वरक्षण करू शकता.



हे आत्मसंरक्षण करण्याचा सोपा मार्ग ज्युदो, तुम्हाला शिकवतो. म्हणूनच प्रत्येक मुलीने/स्त्रीने स्पर्धात्मक दजएिवढे नाही परंतु स्वतःचे संरक्षण करण्याइतपत ज्युदो शिकावे अशी माझी आग्रहाची अपेक्षा आहे.

ड) ज्युदो म्हणजे नक्की काय ? : ज्युदो शिकण्यापूर्वी खालील महत्त्वाच्या गोष्टींची/बाबींची माहिती मी आपणास करुन देणार आहे.

ज्युदो म्हणजे मारामारी नाही. ज्युदो म्हणजे स्वसंरक्षणाची उत्कृष्ट कला, क्रीडापद्धती आहे. ज्युदो हा एक खेळ आहे, तो व्यायाम प्रकार आहे. ज्युदोमध्ये शारीरिक प्रशिक्षण तर आहेच तसेच मानसिक प्रशिक्षणही आहे. ज्युदोमध्ये नैतिकता आहे, सभ्यता आहे आणि त्यामुळेच ज्युदो हा खेळ मुलांप्रमाणेच मुलींमध्येही तेवढाच लोकप्रिय आहे.

ज्युदो हा जपानी शब्द आहे. त्याचा अर्थ समजून घेतला की ज्युदोचे स्वरूप व तत्त्वज्ञान समजण्यास सोपे जाते. ' ज्यु ' म्हणजे सौम्य, लवचिक आणि सभ्य तर ' दो ' म्हणजे तत्त्व, पद्धत किंवा मार्ग. त्यामुळेच ' ज्युदो ' म्हणजे सौम्य लवचिक पद्धती किंवा सभ्यतेचा मार्ग.

ज्युदोमध्ये ' प्रतिकारहीन प्रतिसाद ' हे महत्त्वाचे तत्त्व आहे. याचा अर्थ समोरच्याने आपल्यावर हल्ला केल्यास तो हल्ला थेट अंगावर न घेता त्याच्या मार्गातून बाजूला होत त्याचा तोल घालवणे यास ' प्रतिकारहीन प्रतिसाद ' असे म्हणतात. आपल्यापेक्षा जास्त ताकदीचा, उंचीचा अथवा गतिमान व्यक्तिस - त्याच्याच शक्तिचा किंवा गतीचा वापर त्याच्याविरुद्ध करुन त्यांच्यावर ताबा मिळवणे हे ज्युदोचे वैशिष्ट्य आहे. ज्युदोला हा आपल्या शक्तिचा वापर नेहमीच जागरुकतेने करतो.

ज्युदोमध्ये तुलनेने शारीरिक प्रशिक्षणाबरोबरच इतरही दुय्यम पण महत्त्वाचे फायदे मिळवता येतात. ज्युदोच्या नियमित सरावाने शारीरिक लढती बरोबरच प्रतिकार करण्याची मानसिकता, आत्मविश्वास, शिस्त, सहनशीलता एकाग्रता व जागरुकता ज्युदोमधून प्राप्त होते.

इ) पारंपारिक ज्युदोचे ध्येय आणि उद्दिष्ट : ' डॉ. जिगारो कानो ' यांनी ज्युदो

