



Jigoro Kano

Judo

(Ungefär: 'den mjuka vägen', ett ord upptaget ur medelkinesiskan), japansk kampsport med i huvudsak kast och fasthållningar, olympisk gren sedan 1964.

Flera kasttekniker finns, vilka utförs med balansbrytning och utnyttjande av motståndarens rörelseriktning. De flesta kasten innebär att motståndaren vrids över kastarens rygg, höft eller ben.

Fasthållningarna appliceras liggande, med motståndaren på rygg, oförmögen att ta sig loss eller upp från golvet.

Även vissa arm- och halslås förekommer, men inga slag eller sparkar,

Vid tävling, shiai, ges poäng för kast, beroende på hur de uppfyller fyra kriterier: kontroll, fart, kraft och att motståndaren faller huvudsakligen på rygg. Poäng ges också för fasthållningar som varar mer än 10 s. Den som på 25 s inte lyckas ta sig ur en fasthållning förlorar matchen. Ett kast med full poäng, ippon, avgör också genast matchen.

Gradering av färdigheter sker först med 6 till 1 kyu i tio steg, som visas med olikfärgade bälten (vitt, gult, orange, grönt, blått och brunt) samt markeringar i nästföljande färg på vissa av dessa, därefter upp till tio dan, svartbältesgrader. I kraven för dangrader ingår även kata, förutbestämda rörelsemönster som utförs av par.

Judo utvecklades vid 1800-talets slut av Jigoro Kano från jujutsu, äldre japanska kampkonster, vilka framför allt utövades av samurajerna, krigaradeln. Kano modifierade ett urval av jujutsuns grepp- och kasttekniker så att farliga moment togs bort och kampsportens principer kunde tränas utan onödiga risker.

Från sekelskiftet 1900 började judo spridas till västvärlden, parallellt med jujutsu och ofta under detta namn. Till Sverige kom judo på 1950-talet och invaldes 1961 i Riksidrottsförbundet. Svenska Judoförbundet har ca 14 000 medlemmar.