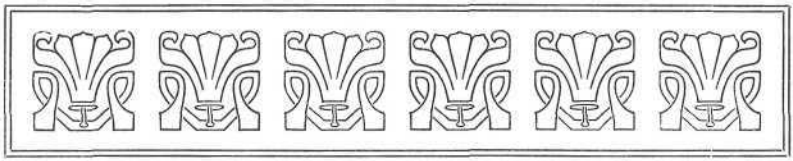

I. A jiujitsu és a judo.

A *jiujitsu*, illetve annak tökéletesített módszere: a *judo* az a művészet, a melylyel fegyver nélkül, csupán a természetes emberi erőre és ügyességre támaszkodva az erősebb ellen védekezni tudunk s a melylyel ellenfelünket könnyűszerrel legyőzhetjük. Ezt a művészetet a japánok *jiujitsu*-nak, *taijitsu*-nak vagy *javará*-nak nevezik.

Azelőtt mester vezetése nélkül senkinek sem volt szabad e művészetet tanulnia. 1888—1898 óta a tanítása szélesebb körben terjedt el és az említett korlátozás alúl fölszabadult. Ennek folytán sokszor megtörtént, hogy olyanok, a kik e művészet terén maguk is járatlanok voltak, másokat tanítgattak és tanítás közben növendékeiknek fájdalmat, sőt gyakran sérülést is okoztak, mert azok a „mesterek" tanítványaikat nem e művészet segélyével, hanem erőszak alkalmazásával igyekeztek földhöz teremteni. Akkor még ugyanis az az iskola virágzott, a melynél az ellenfelek egymás nyakát szorongatták, egymást nagy erővel forgatták és a testnek oly részeit támadták meg, a melyek sérülése végzetessé válhatott. Ez az oka annak, hogy a *jiujitsu*-t általánosságban nyersnek és

veszélyesnek tartották. De még nagyobb visszaéléseket is követtek el e művészet nevében: egyes helyiségekben a *jiujitsu*-t, belépő-díj ellenében, mint látványosságot, mutogatták a publikumnak. Ilyen körülmények között persze, hogy mind kevesebbre becsülték azt, sőt utoljára már egyenesen megvetéssel sújtották.

Az az iskola, a melynek én a híve vagyok, tudományos alaptételekre van felépítve és egyetlenegy veszélyes fogást sem vett föl a tantervébe: csak nemes és hasznos fogásokat tanít; nemcsak a győzelem kivívására törekszik, hanem a test és szellem kiképzésére is kiváló gondot fordít.

Ez a tökéletesített iskola tehát a kultura követelményeivel lépést tart; reá nézve csak hátrányos volna tehát, ha a másik fajtával ugyanegynek tekintetnék, mert iskolám továbbfejlődése elé gátat vetne.

Megkülönböztetésül tehát a mi iskolánknak a *judo* nevet adták, mert ezt az elnevezést annak idején a *jiujitsu*-nak egy oly iskolája viselte, a mely e művészet terén nagy érdemeket szerzett. *Kano,* iskolánk megalapítója, az említett régi iskola érdemeinek megörökítése végett újította fel a régi *judo* nevet. *Kano* nevét az ő *judo*-intézetének címéhez rendszerint hozzá szokták tenni s így a mi iskolánknak *Kodokanjudo* a teljes neve. Ha e könyvecskémben a *judo* kifejezést használom, az alatt mindig a *Kodokanjudo* értendő. Minden más iskolát *jiujitsu*-nak nevezek.

II. A judo eredete és fejlődése.

A japán nép a hűbériség korszakában négy kasztra oszlott, nevezetesen a *samurai*-ra, vagyis a *harcosok* osztályára, a *parasztok, kézművesek és kereskedők osztályára.* A lovagok (harcosok) kasztja vitte a vezető szerepet s a többi osztályok védője volt, ugyanúgy, mint a mai katonaság; hivatásuk öröklött volt. A *samurai*-ba tartozók a harcászati művészet különböző ágaiban folytonosan gyakorolták magukat és eképen úgy testi, mint szellemi tekintetben magasfokú kiképzést nyertek. Az akkori harcászati művészet víváson és céllövésen kívül, lovaglásból és *jiujitsu*-ból állott. A *jiujitsu*-val rokon művészetek voltak a *taijitsu, vajitsu, torite, kogusoku, kempo, hakuda, kumiuchi, shuhak, judo* stb. Ezek egynémelyike ugyanazon módszert követte, csak más-más nevet viselt, míg egynéhányuk, azonos nevük ellenére is, különböző irányt képviselt. Ezért oly nehéz őket egymástól megkülönböztetni. A *torite*-nak és a *kogusoku*-nak az ellenfél lefogása, a *jiujitsu*-nak az ellenfél ledobása és megölése volt a célja, míg a *kempo* és a *hakuda* lényege az ütésben és öklelésben állott. Ezek a különböző iskolák egyben voltak megegyezők, tudniillik abban, hogy mindegyik arra tanított: miként támadhatjuk meg ellenfelünket fegyver nélkül, vagy hogy rövid fegyverrel miként győzhetjük le a hosszú fegyvert hordozó ellenséget.

Értelmes mesterek egész életüket e művészet tanulmányozásának szentelték és ezenközben nemcsak annak a módját eszelték ki, hogy ügyes mozdulatokkal (*hayavazá*-val) és erővel miként lehet az ellenfelet legyőzni, hanem rendszerbe foglalták még azt is: miként kell graciózusan mozogni, miképen lehet bátorságra szert tenni és hogyan kell előrenyomulni és hátrálni?

Az emberbe bele van oltva az a természeti ösztön, hogy ellenségének támadásai ellen védekezzék, nem csoda tehát, hogy világszerte mindenütt kifejlődött az a művészet, a melynek az a hivatása, hogy az ellene támadót fegyver nélkül is ártalmatlanná tegye; de ezt a művészetet sehol a világon a tökély olyan magas fokára nem emelték, mint Japánban.

A *jiujitsu* eredetét illetőleg eltérők a nézetek. Egyesek azt állítják, hogy ennek a művészetnek egy kinai ember volna az ősapja, a ki a *Ming-dinasztia* idejében került Japánba. Mások szerint egy *nagasaki*-i születésű japán: *Akiyama Shirobei* volt az, a ki a *hakuda* művészetét Kinában eltanulta és Japánba behozta volt. Ezekkel szemben vannak olyanok, a kik azon a véleményen vannak, hogy a *jiujitsu* teljesen japán találmány volna.

A kinai *Chingenpin, Manji* uralkodásának második évében telepedett le Japánban és *Kvambun* uralkodásának tizenegyedik évében halt meg. *Kokubuni* azabu-i (yedo-i) templomában három samurait: *Fukuno Shichiroemon*-t, *Miura Yojiemon*-t és *Isogai Jirozaimon*-t megtanította a *jiujitsu* három fogására. Ezek megtanulván azt a három fogást, mesterek lettek az ő iskolájában. Az a három fogás azonban a *hakuda* fogásai, az úgynevezett *atemi*-féle fogások lehettek, a melylyel az ellenfelet, bizonyos testrészén megütve, meg lehetett ölni. Az a nézet tehát, hogy a *jiujitsu* iskolájának megalapítói a kinaiak volnának — tévedésen alapszik. Az azonban tagadhatatlan, hogy a kinaiak, az ő tanításukkal, valamelyes hatást gyakoroltak reá.

A mi a második nézetet illeti — tudniillik azt, hogy *Akiyama Shirobei,* egy *nagasaki*-i eredetű orvos, a Kinában eltanult *hakuda* művészetéből kiindúlva, alapította volna meg a *jiujitsu*-iskolát — azt a *Shinyoryu-jiujitsu*-iskolán kívül egy iskola sem

vallja. Ez a nézet már azért sem fogadható el, mert a kinai eredetű *kempo* és *hakuda* kizárólag ütésből és öklelésből állanak.

Általában mi az oka annak, hogy *jiujitsu* eredetének gyökereit a kinaiaknál keresik? A saját ideánkat néha más ideájaként tűntetjük fel, hogy azzal a saját eszménknek, nézetünknek értéket, tekintélyt kölcsönözzünk. A japánok azelőtt a kinaiakat épúgy, mint később az európaikat, nagyon tisztelték, becsülték, sőt csodálták, mindent készpénznek vettek tehát, a mit a kinaiak mondottak. Épen így vagyunk azzal a nézettel is, hogy a *jiujitsu* a kinaiaktól származik: a kinaiak magukénak vallották a *jiujitsut*, a régi japánok pedig szívesen egyeztek bele az eltulajdonításba. A kinaiak állítása azonban nem felel meg a valóságnak. Már abban a *Kuyamigusa* című könyvecskében, a mely három évvel a kinai *Chingenpin* szereplése előtt jelent meg (azaz *Shoho* negyedik esztendejében), megtaláljuk a *yavara* és *torite* kifejezéseket. Még régibb eredetű könyvekben a *Kumiuchi* szó is szerepel. Így tehát teljes joggal hihetjük azt, hogy a *jiujitsut* Japánban már a legrégibb időkben is űzték. *Takenouchi Hisamori*, a *Takenouchi-iskola* megalapítója, már *Temmo* korában élt; iskoláját a *jiujitsu* valamennyi mestere egyértelműleg a legrégibbnek tartja. E ténynyel szemben immár senki sem tagadhatja, hogy a jiujitsu Japánban már a kinai *Chingenpin* megjelenése előtt virágzásnak örvendett.

De a fentebbi adatok még azt is bizonyítják, hogy a japánok ezt a művészetet minden idegen beavatkozás nélkül találták ki. Sőt következtetéseinkben tovább menve, még azt is bebizonyíthatjuk, hogy a *jiujitsu* eredete az ősidőkbe nyúlik vissza, habár a *jiujitsu*-ra vagy *taijitsu*-ra vonatkozólag határozott kifejezéseket a régi írásokban nem is találhatunk. A monda szerint *Nomino Sokune* és *Taimano Kehaya Suinin* császár szine előtt

viaskodtak. Szembe állottak egymással és lábaikkal támadták egymást, a míg végre az előbbi az utóbbit oldalbordáira irányzott rugással megölte. Ebből származott légyen a japáni birkózás: a *sumo*. Akkor a *sumo* és a *jiujitsu* között különbség nem volt. A küzdelem módja után ítélve azonban, sokkal inkább hasonlíthatott az a birkózás a *jiujitsu*-hoz, mint a mai *sumo*-hoz, mert egyik a másik fölött halálos lábrúgással győzedelmeskedett.

A puszta kézzel vívott küzdelem művészete a középkorban mindinkább a csatatéren fejlődött tovább. E művészet segítségével a gyöngébbek legyőzhették az erősebbeket. A *samuraik* épen azért gyakorolták e művészetet, hogy a csatamezőn érdemet szerezzenek és dicsőséget arassanak. Ez a művészet azután két ágra szakadt: a *sumo*-ra és a *jiujitsu*-ra De minthogy a *sumo*-nak a csatatéren kevés értéke volt, azt csak szórakozásként űzték. A másik ága, tudniillik a *jiujitsu*, az által, hogy az ember azt a praktikus téren is érvényesítheti, csodálatos módon fellendült.

A *jiujitsu* ma már nemcsak a földhözvágás, illetve győznitudás művészete, hanem sokkal inkább az ügyesség fokozását és a test harmonikus mozgását célozza, de egyidejűleg a karakter és erkölcs fejlesztésére is gondot fordít.

Mielőtt a *Kodokan-judo-iskolájának* történetéről beszélnék, az ahoz közel álló két más iskola történetéből kivánok egyet s mást papirra vetni.

1. Kitoryu. (A kito-iskola.)

Ezen iskola megalapítója, a kitori-i születésű *Terada Kanemon, Kyogok Tangono* kormányzása idején *samurai* volt. Művészetünket először *Terada Heemon*-nál a *Fukuno-iskolában* tanul-

mányozta, a mely iskolának megalapítója, *Fukuno*, a *kempo*-t a kinai *Chingenpin*-től tanulta volt. Azután különböző módon tovább tanulmányozta e művészetet és mikor azt már tökéletesen elsajátította, *kitoryu* névvel megalapította iskoláját. Ebben az iskolában az ellenfél ledobásának művészetére helyezték a fősúlyt; szabályai nincsenek alattomosságra bazirozva és sokkal szebbek, mint a többi hasonló iskolák szabályai.

2. Tenshin shinyoryu. (A tenshin shinyo-iskola.)

Ezen iskolát *Iso Mataemon* alapította, a ki *Matzujama*-ból, *Ise* tartományból származott.

Már kora ifjúságától kezdve szerette a hadi művészeteket. Tizenöt éves korában *Yedo*-ba ment és a *Joshinryu-iskolában* az ottani *jiujitsu*-mesternél, *Hitotsuyanagi Oribé*-nél és később a *Shinyo Shindoryu-iskolában* tanult; e művészetben tökéletesen kiképezvén magát, sok-sok tartományt bevándorolt. Midőn épen *Kusatsu* városkában tanított, a városka népét rablók tartották rettegésben; mintegy százan lehettek, a kik a város élet- és vagyonbiztonságát veszélyeztették. A mi *jiujitsu*-mesterünk ezt nem nézhette ölbe tett kezekkel és egy szép napon tanítványaival együtt megtámadta a rablókat és megfutamodásra kényszerítette őket. Ezzel a cselekedetével sok emberi életet mentett meg. Ez alkalommal jött rá az *atemi*-fogásra, a minek az a lényege, hogy a test bizonyos részeire mért ütésekkel az ellenfelet meg lehet ölni. Ezen fogások tanulmányozása végett — természetesen megfelelő óvatossággal — tanítványaival kisérletezett. Később két iskolát: a *Yoshinryu*-t és a *Shinyo-Shindoryu*-t egyesítette és

ezzel egy újabb iskolát alapított és azt *tenshin shinyoryu-iskolának* nevezte el. Sok hányattatás után végre visszaérkezett *Yedoba* s ott, iskolájában tanítgatván, nagy hírnévre tett szert.

3. A kodokanjudo-iskola.

A *kodokanjudo*-intézet megalapítója és fő-főmestere, a tokioi felsőbb tanítóképző igazgatója: *Jigoro Kano (2. kép) Mikage*-ban, *Settsu* tartományban született. Szüleitől szilárd karaktert, de gyönge testalkatot örökölt. Ennek a tudatára ébredve, szellemileg és testileg egyaránt ki akarta magát képezni. Húsz éves korában a *tenshin-shinyoryu*-iskolában *Fukuda Hachinosuke*-nál, *Iso Mataemon* egy tanítványánál kezdett tanúlni, a kinek halála után a *honryu-iskolában*, *Iso Masatomo* vezetése mellett folytatta tanulmányait. Ez is elhalálozván, a *Kitoryu-iskola* mesterének, *Jibuko Tsunetoki*-nak vezetése mellett tanúlt tovább. Ily módon e művészet terén a legalaposabb tudást szerezte meg. E művészet terén elért haladásával egyidejűleg, testalkatán is feltűnő változást észlelt: izmai gyönyörűen kifejlődtek. Már 15 éves korában kialakúlt agyában a *judo* terve. Majd később, szabad idejében, a mit hivatalos elfoglaltsága közepette szakíthatott magának, lakóhelyén: az *Eishoji* templomnak egy 12 darab gyékénynyel befödött szobájában, néhány tanítványát és ismerősét a *judora* tanítgatta.

Ez abban az időben történt, a mikor általános volt az elpuhúltság és az ifjak csekély töredéke szánta magát a hadi művészetek tanulmányozására. Ismerősei körében a *judo*-t, mint a test gyakorlásának leghatásosabb módját lelkesen propagálta, hang-

2. Jigoro Kano, a judo alapítója.

súlyozván, hogy ez a metódus a tanulóra nézve fájdalommal nem jár és teljesen veszélytelen.

Ily módon törekedett a fiatalságot tespedéséből felrázni.

Ezenközben művészetében hovatovább tökéletesítette magát. Ha más iskolák mestereivel találkozott, tanításaikat jól megfigyelte. A *jiujitsu-iskolára* vonatkozólag a maga tanulságára számos dokumentumot gyűjtött össze és 18 éves korában már megalapíthatta *judo-iskoláját.* A nevelésre vonatkozó irányelvei mindinkább ismertebbek lettek és a szülők mind többen és többen küldték gyermekeiket az ő intézetébe. A *judo* hívei rohamosan szaporodtak.

Kodokan-intézete a *Shimotomisaka*-utczában, a *Koishikava*-kerületben van; egy 100 gyékénynyel ellátott gyakorló teremmel rendelkezik és nyolcezernél több a tanítványa. Fontosabb iskolákban mindenütt a *kodokan-intézet* kiképzett tanítványai tanítják a *judo-t.* Sok magasállású hivatalnok és magánember tanulja e művészetet, sőt még hercegek is akadnak a tanítványok sorában.

Külföldiek is tanulják a *judo*-t. *Mr. Roosewelt,* az északamerikai Egyesült-Államok elnöke, 1905. év márczius havában *Yamashitat, Kano* egyik jeles tanítványát szerződtette a célból, hogy őt e művészet titkaiba beavassa.

Néhány év óta a *judo* a nők testi és szellemi kiképzésénél is szerepet játszik. Egy iskola sem ért el olyan sikereket, mint a modern szellemű *judo.*

Mióta a *kodokan*-intézet a *judo* nevet népszerűvé tette, más iskolák is *judo*-nak keresztelik el az ő művészetüket, holott az volna a helyes állapot, ha minden iskola megkülönböztetett nevet viselne. Innen ered az, hogy ma a *jiujitsu*-t és a *judo*-t azonegynek tartják és a kettőt lépten-nyomon összetévesztik.

III. A judo célja.

A testileg erősek erejöket nem tudják kihasználni, ha a kellő „fogásokat“ nem ismerik, viszont a fogások művészetében járatos egyének sem tudják a fogásaikat alkalmazni, ha megfelelő testi erővel nem rendelkeznek. Sőt, a kik a szóban forgó művészet terén járatosak is és megfelelő erővel is rendelkeznek, még azok sem tudnak kellő eredményt felmutatni, ha a cselekvés forrása: a szellemük, a lelkük nem eléggé iskolázott. A veszélyben elvesztik lélekjelenlétüket és határozatlanokká válnak. Ezért a *judo* tulajdonképeni célja az, hogy ez a három faktor: a testi erő, a művészet és a lélek harmonikusan képeztessék ki.

1. A judo, mint testfejlesztési módszer.

Senki sem vonhatja kétségbe azt, hogy a testi erő kifejlesztésére és föntartására a táplálkozás és a mozgás nélkülözhetetlenül szükségesek. A testgyakorlás modern nemei között a gimnasztika különböző ágai: a sportok azok, a melyek speciális előnyeik miatt nagyra becsülendők. Melyek hát azok az előnyök, a melyek a *judo*-t becsessé teszik?

A *judo* képesít bennünket arra, hogy bármilyen fogásokat alkalmazó, akármilyen helyzetben levő, bármifajta ellenséggel szembeszállhassunk. Az által, hogy a testünket tetőtől-talpig foglalkoztatjuk, a midőn ellenfelünket lökjük, húzzuk, feltartjuk, nyomjuk, dobjuk, ugrunk stb. e művészet a testünket nemcsak hogy harmonikusan fejleszti, (tehát nem egyoldalúlag, mint más mechanikai gyakorlat), hanem erősíti és mozgékonyabbá is teszi azt.

Más egyoldalú mechanikai gyakorlatokat ez utóbbi tekintetben is messze túlszárnyalja, mert azok által hasonló ügyességre szert alig tehetünk.

Azon mozgékonyság jellemzésére, a melyet a *judo* által szerezhetünk, megemlítem, hogy azok, a kik e művészet révén képezték ki a testüket, esésnél, kocsi-felborulásnál, lóról való lefordulásnál ép bőrrel menekülnek ki a bajból.

A *judo* által harmonikusan erőssé, mozgékonynyá fejleszthetjük a testünket, tehát a testi nevelés hatásos módjának tekinthetjük. A *judo*-nak még más előnyei is vannak. A base-ball championtól, a futóbajnoktól, sőt még a tornatanároktól (!) sem kell félnünk, de a *judoban* jártas egyéntől joggal félhetünk. Még csak fel se vehetjük vele a küzdelmet s ha útitársunkká szegődik, biztonságban érezhetjük magunkat, mert rablóktól nem kell tartanunk, hiszen a kisérőnket olybá tekinthetjük, mintha a védelmünkre szolgáló fegyver volna. Száz szónak is egy a vége: a ki a *judo* terén járatos az, mint barát, valóságos védőangyal, mint ellenség rettenetes ellenfél, sőt valóságos ördög. Miért? Mert nemcsak erős és fürge az illető, hanem egy olyan művészet is van a hatalmában, a melynek révén szükség esetén puszta kézzel többeket is megfutamodásra kényszeríthet.

2. A judo, mint az ellenfél legyőzésének eszköze.

A fontosabb fogások száma — a melyeket a következőkben ismertetni fogok — mintegy százra rúg, de ha a kevésbbé fontosabb és nehezebb fogásokat is hozzászámítom, ez a szám megkétszereződik, sőt megháromszorozódik.

E fogások mind-mind fizikai törvényekre vannak alapítva; a legcsekélyebb erőkifejtéssel egy magunknál sokkal erősebbet is ledobhatunk, lenyomhatunk (szükség esetén megölhetünk), mert a *judo*-nál magát az ellenfél erejét is kihasználjuk. Ha ezt a művészetet elsajátítottuk, olyan helyeken is, a melyek az embert általában félelemre szokták gerjeszteni, mint például: csatatereken, felderítő szolgálatnál, minden félelemérzet nélkül járhatunk-kelhetünk, nyomozó utakra minden aggodalom nélkül vállalkozhatunk; részegek, rablók és más eféle alakok nem ijeszthetnek meg bennünket.

Európában és Amerikában már régóta vívnak és boxolnak. E művészetek értékét nem akarom lekicsinyelni akkor, a midőn a *judo-t* magasztalom, de azt a kijelentést bátran megkockáztathatom, hogy e művészetekkel összevetve a *judo*-t tartom a legexaktabbnak, a legügyesebbnek és fogások tekintetében a legváltozatosabbnak; ezt mindenki belátja, a ki abban a helyzetben van, hogy a *judo*-t más efajta művészetekkel összehasonlíthatja.

3. A judo, mint a lélek és a jellem fejlesztője.

A testi erő és az elsajátított művészet nem egyebek holt tőkénél, ha a lélek, a szellemi erő nincs kellőleg kiképezve. Erősen fejlett szellemi erő nélkül erőnket és művészetünket lélekjelenléttel és találékonysággal érvényesíteni nem tudjuk.

Hogy a gyönge ellenfelet semmibe ne vegyük, az erős ellenféltől ne ijedjünk meg s hogy a győzelmet mindenkor magunk számára biztosítsuk — ahoz mindig lelki erő kell.

Ebből látható, hogy a *judo* nem annyira a nagyobb testi erő elérését és nem tisztán e művészet elsajátítását célozza, hanem sokkal inkább a karakter fejlesztésére szolgál.

Ez okból *Japánban* a *judo* nem csak sport, a melynek szórakozás a czélja, hanem olyan pöröly, a mely a tanítvány testét és lelkét keményre kovácsolja. A *judo*-t mindig komolyan kell űzni. Ezért a *judo* mestereinek a következőkre kell ügyelniök:

1. Meg kell figyelniök, hogy tanítványaik testük gyakorlására gondot fordítanak-e és a jó szokások elsajátítására megvan-e a hajlandóságuk?

2. Tanítványaikat az elpuhúlástól óvniok kell és ügyelniök kell arra, hogy azok az egyszerűség, a nyílt fellépés és bátorság erényeit egy pillanatra se tévesszék szem elől.

3. Meg kell figyelniök, hogy tanítványaik minden pillanatban készek-e az igazság védelmére kelni és hogy a becsület megőrzésén és a dicsőség szerzésén kívül készek-e arra a lovagias cselekedetre is, hogy szükség esetén a gyengét megvédelmezzék s a jogtalan erőszakoskodót letorkolják?

4. Meg kell figyelniök, hogy tanítványaik a pártatlanság és a becsületesség hívei-e s hogy sohasem viselkednek-e gyáván, avagy hányaveti módon?

5. Meg kell végül figyelniök, hogy tanítványaik egymással szemben udvariasak és előzékenyek-e s hogy elég nagylelkűek-e ahoz, hogy ellenfelüket tisztelni és becsülni tudják?

Mindezek nagyon fontos dolgok, a melyekre a *judo*-nál törekedni kell, de mindamellett mellékesek; mint fődologra, a következő négy szempontra akarom felhívni a figyelmüket:

1. Mindenekelőtt fontos azon képesség megszerzése, *hogy a helyzetet gyorsan és világosan tudjuk felfogni és áttekinteni.* Ebben a tekintetben a *judo* hasonlít a víváshoz és a boxoláshoz, de ezt a képességet a *judo* által jobban megszerezhetjük. Míg ama két sportnál csak bizonyos testmozdulatokra kell ügyelnünk, addig a *judo*-nál az ellenfél egész testét éber figyelemmel kell kisérnünk, mert ellenfelünk tetszésszerinti állásban támadhat, a szerint, a mint erős vagy gyenge az illető, nyugodt avagy ingerült. Támadásának módja függ továbbá attól is, hogy testének milyen helyzetében mutat védtelen pontokat, milyen a környezete s hogy miképen bírható rá elfoglalt állásának megváltoztatására stb. Mindezt minden pillanatban szem előtt kell tartanunk.

Az, a ki a *judo*-ban kellőleg jártas, egy szempillantás alatt tisztában van azzal, hogy ellenfele milyen fogást akar alkalmazni, milyen fogással tud leginkább védekezni s végül, hogy miként csalhatja törbe az ellenfelét.

2. *A bátorság növelése* azért fontos, hogy a kedvező alkalmakat ne mulasszuk el s hogy szándékunkat bátran végrehajthassuk. Abban a pillanatban, a midőn a saját helyzetünkkel és az ellenfelünk helyzetével tisztába jöttünk, minden erőnket összeszedve és félelmet nem ismerve kell munkához fognunk. A *judo*-nál ezen „készséget" minden áldott nap gyakoroljuk.

3. *A hidegvér megszerzése.* Az ellenfél testmozdulatait pontosan megfigyelni, a kedvező alkalmat hirtelen kihasználni csak akkor tudjuk, ha nyugodtak, öntudatosak tudunk maradni és a bátorságunk nem száll az inunkba. Az igazi bátorság a nyugodtságon alapszik. Ha elvesztjük a fejünket és megijedünk, az erő és a művészet egy fabatkát sem érnek.

Azok, a kiket minden apró-cseprő dolog felizgat és önuralmukat elvesztik, a kik kezeikkel birkóznak, de a hajuk égnek mered, azok nagyon furcsa bátorságot — a mint Japánban mondják: vaddisznó-bátorságot — tanúsítanak, mert azok szivéből hiányzik a nyugodt, a határozott, az igazi bátorság; azok tulajdonképen gyávák és semmire sem használhatók. A mindennapi életben, a gyakorló-teremben, gyakran megesik, hogy az ember ellenfelének lekicsinylése következtében váratlan vereséget szenved, könnyelmű fogás által az ellenfél csapdájába kerül, vagy úgy jár, hogy lélekjelenlétével egy gyenge ellenfél is legyőzi. Ez ösztönözzön bennünket arra, hogy indulataink nyugodtságát mindig megőrizzük.

4. *A türelem fejlesztése.* A növendékek minden nap kell, hogy türelmet gyakoroljanak és azt, némely kivételes esetet leszámítva, sohase veszítsék el. A türelem hiánya sok gonoszságnak, lustaságnak, a testi kiművelés elhanyagolásának és más egyebeknek kútforrása és mint ilyen elítélendő.

A tanítványoknak a mindennapi élet ezer nyomorúságát csüggedés nélkül kell elviselniök, a halálban kell keresniök az életet, a szerencsétlenséget szerencsévé kell átformálniok, hogy így a végleges győzelmet ki tudják vívni. Ajánlatos továbbá, hogy minél több ellenféllel küzdjünk meg, s hogy addig gyakoroljuk magunkat, a míg erőnkből teljesen ki nem fogyunk. Más gyakorlatok, mint például a *hideg ellen való megedződés megszerzése* stb., is mind azt bizonyítják, hogy művészetünknek az a célja, hogy általa az élet nyomorúságait könnyen tudjuk elviselni s hogy a nagyratörekvésre képesítő erőt megszerezzük.