IV. A gyakorló-hely.

a) A gyakorló-gyékény. (Tatami.)

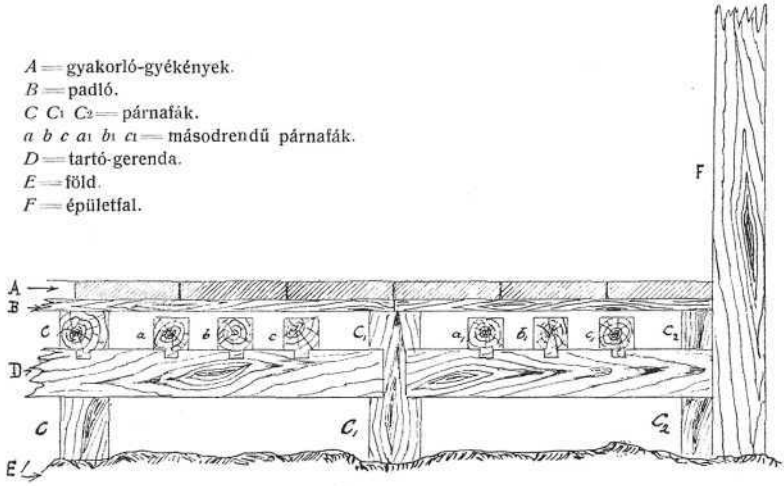
yepen, homokban, avagy szőnyegen is űzhetjük a *judo*-t, de mégis csak a *gyakorló-gyékény* (*tatami*), a legjobb erre a célra. A gyakorló-gyékény előnyei a következőkben foglalhatók össze:

1. aránylag erős és tartós;
2. nem lesz hamar poros;
3. jól hallható hangot ad, ha valaki, legyőzetése beismerésének jelzése végett, ráüt.

A gyakorló-gyékény, mely alapfonatból és fedőburkolatból áll, egy láb széles, három láb hosszú és mintegy három hüvelyk vastag s lenfonállal összevarrott rizsszalma-fonadék az anyaga. A szalma különböző módon lehet fonva; az a fő, hogy ne legyen túlságosan sűrű a fonása, mert akkor kemény. A szalmafonadék kákaburkolattal (*omote*) van bevonva. (A gyékény a 4. képen jól látható.) E nemben az úgynevezett *ryukiu-omote* a legjobb. A fedőburkolat és az alj tízszeresen, vagy tizenhatszorosan, párhuzamosan futó lenfonállal van összevarrva. A fonalaknak a fedőburkolaton nem szabad hosszú öltésekkel varrottaknak lenniök, mert akkor a lábújjak könnyen megakadhatnak bennök, különösen akkor, ha már egy kicsit foszlik a gyékény.

b) A gyakorlótér méretei.

Egy birkozó-pár gyakorlására 6 gyékénynyel beborított (tehát hat láb széles és tizennyolc láb hosszú) terület kell. Oly teremben, a melynek padlóját 20 gyékény födi be, egy időben



3. A gyakorló-hely (keresztmetszetben).

két pár gyakorlatozhat, 30 gyékényen 4 pár és 40 gyékényen 6 pár dolgozhat egyidejűleg. Ha kellő felügyelet alatt, jártas és ügyes emberek gyakorolják magukat, a kik vigyázni tudnak arra, hogy össze ne ütközzenek, egy 100 darab gyékénynyel borított padlójú teremben egyidejűleg 30—40 pár is űzheti a *judo*-t. Tapasztalásból tudom.

c) A padló. (Yuka.)

A gyékények alatt a padló (*3. ábra*) van, a minek ruganyosnak kell lennie. Ezért jó, ha a padló deszkából készült s nem kővel vagy téglával kirakott. Ha fenyőfa-padló van, akkor az $^3/_4$ hüvelyk vastagságú legyen. Ez alatt vannak a *párnafák* (*netá*-k), a melyek ne legyenek vastagok, ha a gyakorló-terem kicsiny;

ha a terem nagy és azt akarjuk, hogy a párnafák kellő erősek legyenek, úgy másodrendű párnafákat kell alkalmaznunk, olyképen, hogy a padló alsó lapja és a másodrendű párnafák teteje között $^1/_2$ hüvelyknyi távolság legyen. A párnafák a padlózatot tartó gerendába vannak illesztve.

Megjegyzem, hogy a gyakorló-terem leírásánál a japán ház padlójának szerkezetét tartottam szem előtt. Az európai házak padlóin kitűnő gyakorló-helyet létesíthetünk, ha a padlóra megfelelő számú matrácot teszünk és arra helyezzük rá a gyékényeket.

d) A gyakorló-terem falai.

A falhoz való lökésből származó sérülés elkerülése végett a falak deszkával kell, hogy beborítottak legyenek és hegyes oszlopok, kiugrások s ablakok lehetőleg ne legyenek a teremben.

V. A gyakorló-ruha.

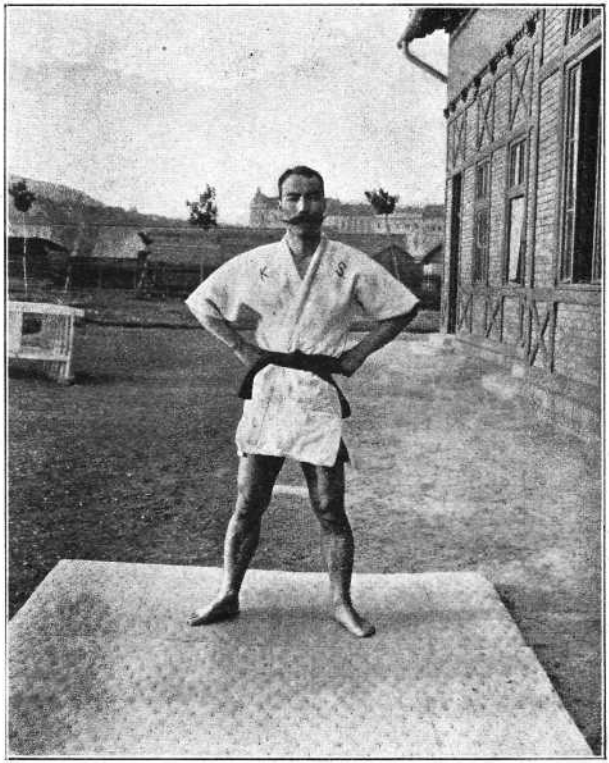
Megfelelő gyakorló-ruha (*4. kép*) a gyakorlatoknál a következő okokból szükséges:

1. Az ember ellenfelét a kosztüménél megfoghatja és levághatja.
2. Az ember magát és ellenfelét a sérülésektől megkímélheti, ha gyakorló-ruhát visel.
3. Kosztüm viselése — megóvja az embert a meghűléstől.
4. Ruha nélkül, egész meztelenül *judozni* — illetlenség.
5. A mindennapi ruha gyakorlás közben könnyen elszakadhat.

a) A gyakorló-kabát.

A kabát úgy készül, hogy két darab fehér gyapotszövetet egymásra varrnak. Háromszoros szövet még tartósabb.

A kabát felső részét, tudniillik azt a részt, a melyik a derék felső részét fedi, fehér pamuttal keresztben sűrűn és szorosan



4. Sasaki Kichisaburo gyakorló-ruhában.

varrják, alúl kevésbbé sűrűn. Olyan nagyságúra legyen szabva, hogy a hasat egészen befödje és azon felül jobbról és balról, a has fölött egymásra hajtható legyen. Térdig érjen és a kabát újjak a könyökön túl 2 hüvelyknyire érjenek le. A karok olyan szélesek legyenek, hogy az öklöt beléjük lehessen dugni.

b) A gyakorló-nadrág. (Shitabaki.)

A testalkathoz szabják. A szövete ugyanolyan, mint a kabáté; szalaggal van ellátva, a melyet elől összeköt az ember.

A lábikra közepéig érjén és inkább bő, mint szűk legyen. Egyre megy, hogy egy vagy két darabból van-e összevarrva.

c) Az öv.

Az öv oly hatszorosan egymásra tett darab gyapotszövet, a mely fehér fonállal négyszeresen van végigvarrva. Olyan hosszú legyen, hogy kétszeresen a derék körül csavarható és elől összeköthető legyen.

VI. A gyakorló-ruha részei.

Mielőtt a tulajdonképeni művészet tárgyalására áttérnék, a ruházatnak a *judo* szempontjából való fontos részeit rendszerbe foglalva, a következőkben ismertetem:

A kabát részei:

A nyak. Jobb-oldal.*
Bal-oldal.
Jobboldali elülső rész.
Baloldali elülső rész.
Hátulsó-rész.

A címer. (Monogramm.)

A vállak. Jobb váll.
Bal váll.

A karok. Jobb-oldal.
Bal-oldal
Jobboldali elülső rész.
Baloldali elülső rész.
Jobboldali középső rész.
Baloldali középső rész.
Hátulsó rész.
Jobboldali hátulsó rész.
Baloldali hátulsó rész.

A nadrág részei:
Jobboldali elülső rész.
Baloldali elülső rész.
Baloldali belső rész.
Jobboldali belső rész.
Jobboldali külső rész.
Baloldali külső rész.
Jobboldali hátulsó rész.
Baloldali hátulsó rész.

* „Jobb-" és „bal-oldal" alatt az ellenféllel szemben állva, a kosztümje jobb- és bal-oldalát értjük

Az öv részei:

Elülső rész.
Hátulsó rész.
Jobboldali rész.
Baloldali rész.
Jobboldali elülső rész.
Jobboldali hátulsó rész.
Baloldali elülső rész.
Baloldali hátulsó rész.

VII. Hogyan kell megfogni az ellenfél ruháját?

A gyakorlásnál az ember legtöbbször úgy tesz, hogy a jobb kezével az ellenfél gallérjának baloldali részét, a baljával pedig a gallér középső részét felül *rendesen (jun)* fogja meg. A *rendesen* (*jun*) szónak itt használt értelmét alább érthetően meg fogom magyarázni. A leírt megfogási mód alól természetesen van kivétel is.

1. Hogyan kell megfogni a gallért?

Erre nyolcféle mothódus van:

1. Jobb kezemmel ellenfelem kabátgallérjának baloldali részét fogom meg, még pedig *rendesen* (*jun*), a mi azt jelenti, hogy a hüvelykújjamat gallérja belső részébe helyezem el, a többi négy újjamat pedig kívül hagyom, úgy hogy a kezemfeje látható legyen.

2. Jobb kezemmel megfogom ellenfelem gallérjának baloldali részét, még pedig *visszájáról (gyaku)*, a mi úgy értendő, hogy négy újjamat a gallérjába dugom, hüvelykújjamat pedig kívül helyezem el, úgy hogy a tenyerem látható.

3. Jobb kezemmel *rendesen* megfogom ellenfelem gallérjának jobb oldali részét.

4. Ugyanezt *visszájáról* végzem.

5. Bal kezemmel *rendesen* megfogom ellenfelem gallérjának baloldali részét.

6. Ugyanezt *visszájárol* végzem.

7. Bal kezemmel ellenfelem gallérjának jobboldali részét *rendesen* megfogom.

8. Ugyanezt *visszájáról* cselekszem.

2. Hogyan kell megfogni az ellenfél kabátújját?

1. Az ember rendszerint jobb kézzel *rendesen* megfogja ellenfele bal karját, úgy hogy a kéz feje (felső lapja) kívülről látható legyen.

2. Bal kézzel ugyanúgy megfogom ellenfelem jobb kabátújját.

3. Annak, hogy a kar elülső felső részét hogyan kell megfogni, két módja van. Az egyik az, hogy az ember négy újját *visszájáról*, vagy pedig a hüvelykújját *rendesen* dugja bele ellenfele kabátújjába. A másik módszert csak tanító útbaigazításával lehet megtanulni, de az is szerfelett könnyű.

3. Hogyan kell megfogni a kabát alsó részét?

Ezt az eljárást nagyon ritkán alkalmazzuk ; ez okból nem is terjeszkedem ki az ennél követendő módszer fejtegetésére.

4. Hogyan kell megfogni az övet?

Ellenfelünk övét jobb vagy bal kezünkkel *rendesen* vagy *visszájáról* foghatjuk meg. Például: jobb kezünkkel az öv elülső részét *visszájáról* megfogjuk, úgy hogy négy újjunkat alúlról az öv említett részébe bedugjuk, hüvelykújjunkat pedig az újjak fölébe helyezzük.

A nadrág megfogása nagyon ritkán fordul elő, ezért bővebben nem is tárgyalom.

5. A ruha megfogásának általános szabályai.

Általános szabály az, hogy az ember a fizika törvényeit mindig szem előtt tartva, erejét tőle telhetőleg ellenfele felső testére irányítsa, hogy az illető egyensúlyát elveszítse és súlypontja testén kívül essék. Hogy ne kelljen ellenfelünk fejéhez nyúlnunk, az említett célból gallérjánál fogjuk meg. De ha egyszer a gallérjánál fogva jól megragadhatjuk ellenfelünket, jobbra-balra könnyen mozgathatjuk. Ezért helyesen cselekszünk, ha ellenfelünket mindenekelőtt galléron ragadjuk, hogy ilykép mozdulatait mi irányítsuk s így azokat mintegy előre tudjuk.

Ámde, ha ellenfelünket folyton túlerősen fogjuk, akkor a mozdulatait nem tudjuk figyelemmel kísérni, azonkívül sok erőt elpocsékolunk és hamar kifáradunk.

Túlerős fogás egyszersmind megakadályozza azt is, hogy villamgyorsan hozzákaphassunk vagy elereszthessük őt. E célból négy újjunkkal meg kell fognunk ellenfelünk kosztümjét és hüvelykújjunkkal gyenge nyomást kell reá gyakorolnunk. Ha az a veszély fenyegetne bennünket, hogy az ellenfél egy mozdulatával kosz-

tümje kisiklanék a kezünkből, akkor erősebben kell megfognunk, de ismét könnyebben, ha a kisiklás eshetősége elhárult.

Megjegyzés. Nemcsak egészségi szempontból kell gyakran kimosatnunk és tisztán tartanunk a kosztümünket, hanem azért is, hogy abban tisztességesen fessünk. Övünket is úgy kössük össze, hogy a csomó elülre kerüljön. Magától értetődik, hogy gyakorló-kosztümünket rendesen és tisztességesen kell magunkra öltenünk.

VIII. Ledobatás esetén miként óvhatjuk meg magunkat az esetleges sérülésektől?

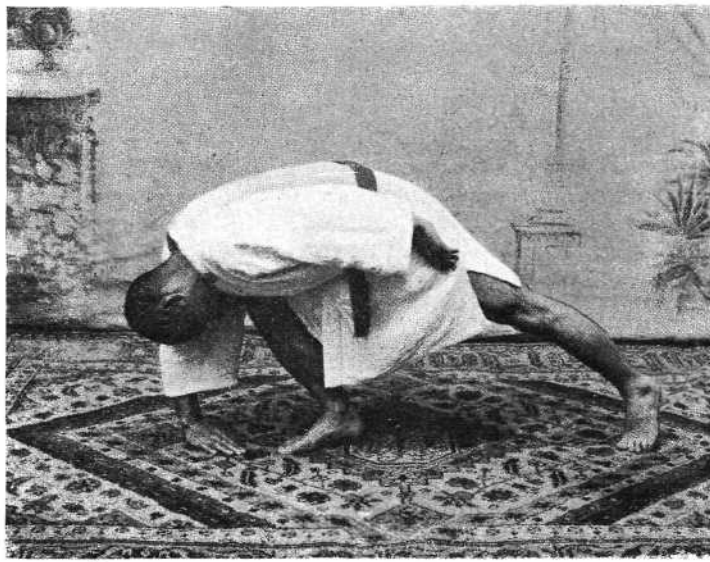
Ha ügyes lovas akarsz lenni, úgy először azt kell megtanulnod, hogyan kell a lóról veszély nélkül leesned — mondá egy kitűnő lovas. Ez úgy értendő, hogy az ember azon methódus megtanulása által, hogy bukás esetén miként szabadulhat ki ép bőrrel a megsérülés veszélyéből, magában a lovaglásban is ügyes lesz, mert akkor aggodás nélkül üli meg a lovat. A *judo*-nál ez ugyanígy van. Mielőtt megtanulnók azt, hogy ellenfelünket valami ügyes fogással miként győzzük le, elsőbb azt az ügyességet kell elsajátítanunk, hogy miként meneküljünk meg a sérülésektől abban az esetben, ha bennünket valaki alaposan odavág. Szóval: esés közben nem szabad félelmet éreznünk. Hogy ledobatás esetén miként óvhatjuk meg magunkat a sérülésektől, annak a következő a módja:

1. A kéz és a kar szerepe a leesésnél.

Esésnél a kezünkre s a karunkra kell leereszkednünk: ezt soha, egy pillanatra sem szabad szem elől tévesztenünk. Ha hátunkra esünk, nyújtott karunknak hosszában, lefelé fordított tenyérrel a gyékényhez kell csapódnia. Ha karunk be van hajlítva, izületünk könnyen megsérülhet. Karunknak a gyékényhez való csapásánál a test és a kar között meglehetős nagy szögnek kell lennie. De ha túlságosan nagy a szög és megközeliti az egyenes szöget, a

5. Az esés gyakorlása.

kar nem tudja testünket megtámasztani, ez okból a szögnek 45 foknál valamivel kisebbnek kell lennie. *(5. kép.)* Ez csak a hátunkra való esésre vonatkozik. Egyéb esetekben nem az egész



6. Hogyan essünk?

karunkat csapjuk a gyékényhez, hanem csak a kezünket. Ennél a következőkre kell ügyelnünk:

Először is ki kell várnunk azt az időt, amikor alkalmazása szükségessé válik. A félénkek hamar készek arra, hogy a kezüket kinyújtsák; ez azonban nagyon veszélyes, mert könnyen sérülésre vezethet. Még akkor is elég idő van arra, hogy kezün-

ket a gyékényre támaszszuk, ha testünk már a padlót érinti. Fontos még ennél az újjak helyzete is. Ha kezeinket a gyékényhez csapjuk, az újjaknak — tekintet nélkül arra, hogy előre, jobbra vagy balra esünk — mindig befelé, tudniillik a test felé kell állaniok. *(6. kép.)* Ha kellőleg vigyázunk erre, sohase szenvedhetünk sérülést, mert az izületek ily módon mindig a természetes helyzetükben vannak; ily módon még egy nehéz súlyú ember is sértetlen marad, akárhogy essék is.

2. Hogyan essünk?

Esésnél a testünket minél jobban előre kell hajlítanunk, úgyannyira, hogy állunk a mellünket érintse; testünk ilyképen szinte a golyóhoz lesz hasonlatos. Ezáltal elérjük azt, hogy a fejünket s a hátunkat nem üthetjük meg. Ez a szabály nemcsak a hátraesésnél van érvényben, hanem a bukfencnél is. A bukfencnél testünknek lehetőség szerint golyóalakot kell öltenie. Ha ezt a két dolgot jól begyakoroltuk, sérülések nélkül, könnyedén eshetünk. Így nem fog nehézséggel járni az, hogy természetes módon, félelem nélkül essünk, hogy aztán ellenfelünkkel szemben valamely tetszésszerinti fogás alkalmazását megkiséreljük. A kezdők rendesen belecsimpaszkodnak ellenfelük ruhájába vagy övébe s minden áron arra törekszenek, hogy ne essenek le. Ez nem helyes. Először, mert gyávaság, ha ilyen módon akarunk védekezni s még ha sikerül is, még akkor se védekezés az a maga igazi, nemes értelmében véve. Másodszor könnyen megsérülhetünk, ha ellenfelünk velünk együttesik, vagy pláne ha ránk zuhan.

A gyakorlásnál is fontos, hogy szépen dobassunk le, ha már elkerülhetetlen az esés.

IX. A fontosabb testállások.

judo-nál elfoglalandó testállások olyanok legyenek, hogy:

1. a test és a tagjai könnyen mozgathatók legyenek s hogyha kell, mindig újabb és újabb fogást legyünk képesek alkalmazni;

2. hogy kevésbbé fáradjunk, mint más merev állásoknál.

Attól, a ki a *judo*-t tanulja, megkivánjuk, hogy állását könnyen és gyorsan tudja változtatni, a nélkül, hogy ellenfelét figyelmessé tenné arra, hogy milyen fogást akar ellene alkalmazni. Hosszú küzdelem közben fontos az is, hogy az embert az állása ne fárassza ki.

Ezek alapján a *judo* alapelemeit képező állásokat (*7. kép*) két osztályba sorozzuk, úgymint a *természetes* és a *védelmi állások* csoportjába. Ezek ismét három alcsoportba foglalhatók:

Természetes állások:
- *a)* rendes, természetes állás,
- *b)* természetes állás a jobb lábon,
- *c)* természetes állás a bal lábon.

Védelmi állások:
- *a¹)* rendes védelmi állás,
- *b¹)* védelmi állás a jobb lábon,
- *c¹)* védelmi állás a bal lábon.

a) Rendes, természetes állás.

A *rendes, természetes állás* az, a mikor mindkét lábunkat kinyújtva (de nem mereven s oldalt nem hajlítva) állunk. Ez az állás az, a mely a fent kifejtett feltételeknek a legjobban meg-

felel; ezért arra kell törekednünk, hogy gyakorlás közben mindig ebbe az állásba térjünk vissza, bármily heves testmozgásokat is végzünk és bárhogyan is változtatjuk a fogásainkat.

b) Természetes állás a jobb lábon.

A *természetes állás a jobb lábon* az, a mikor jobb lábunkat egy kissé előre nyújtjuk, mi által testünk rézsútos oldalállásba kerül, de arccal előre nézünk.

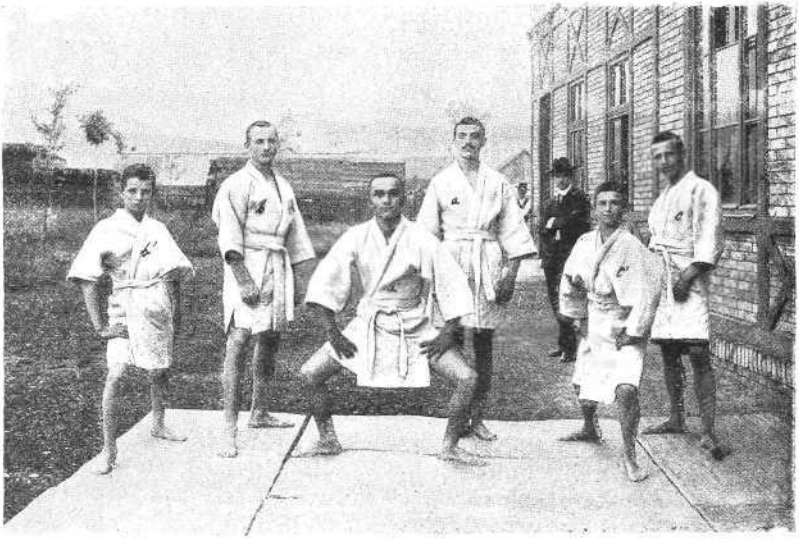
c) Természetes állás a bal lábon.

Ennél az állásnál a bal lábunkat nyújtjuk ki egy kissé, egyébként minden úgy van, mint az előbbi állásnál.

Ez a három állás azért nevezhető természetesnek, mert járás és állás közben — figyeljük csak meg — öntudatlanul is olyan a testünk helyzete. A természetes állást (a jobb lábon) megfigyelhetjük akkor, ha jobb lábbal egy lépést teszünk előre; a természetes állást (a bal lábon) pedig akkor figyelhetjük meg, ha bal lábbal lépünk ki. A rendes, természetes állásba a megállásnál helyezkedik az ember. Ez a három állás természetes és azt a benyomást kelti, mintha az ember ezen állásokat minden tervszerűség, célzatosság nélkül foglalná el.

Ezzel szemben vannak *természetellenes* állások, mint például: ha az ember térdel a padlón, ha testét hátrahajlítja, avagy ha felső testét jobbra vagy balra hajlítva, a támadásnál szokásos állást foglalja el.

Azokat az állásokat, a melyeket nem a támadásnál, hanem a védelemnél kell elfoglalnunk, *védelmi állásoknak* nevezzük.



7. Állások.

a[1]) Rendes védelmi állás.

Rendes védelmi állás alatt azt az állást értjük, a mely védelemre szolgál s a melynél a lábakat egymástól távolabb teszszük, mint a rendes, természetes állásnál; mindkét térdünket behajtjuk ilyenkor és ez által csípőnk mélyebb helyzetbe jut.

b[1]) Védelmi állás a jobb lábon.

Ez az állás azonos a rendes védelmi állással, eltekintve attól, hogy ennél a jobb lábunkat előre nyújtjuk.

c[1]) Védelmi állás a bal lábon.

Ez is azonos a rendes védelmi állással, csupán abban tér el attól, hogy ennél a bal lábunkat nyújtjuk előre.

Szóval a természetes állások azok, a melyeket a legkönnyebben lehet megváltoztatni és a melyek a legkevésbbé fárasztóak.

Ezzel ellentétben a természetellenes állást akkor foglaljuk el, ha ellenfelünket támadással le akarjuk dobni. A támadásnál alkalmazott természetellenes állásokról később, a *támadás módozatait* tárgyalva, fogok szólani. Itt csak a természetellenes védelmi állásokról fogok megemlékezni.

X. Üdvözlés a küzdelem előtt.

A küzdelem megkezdésekor a két küzdő meghajlik egymás előtt. Az alárendelt a gyakorlóterem alsó részén, a feljebbvaló a terem felső részén — egymással szemben — térdre ereszkedik. A meghajlás úgy történik, hogy az ember lábujjhegyen állva térdével és kezével megérinti a gyékényt és fejét, a váll magasságában előrehajtja.

Ha tanító, előljáró tanítványával gyakorlatozik, akkor az üdvözlésnek nem kell ennyire alázatosnak lennie; elég olyankor, ha mindkét kezükkel megérintik a padlót. Az üdvözlésnél a két fél közötti távolság a küzdő felek testmagasságának körülbelül fele legyen. Így pl., ha az egyik 5 láb, a másik 5 láb és 5 hüvelyk magas, akkor a kettőjük közötti távolság körül-

belül 5 láb és 3 hüvelyk. Ez azért fontos, mert ily módon a küzdelmet a felek azonnal megkezdhetik. Ha ugyanis a szabályszerű üdvözlés után mindegyikük csak egy-egy lépést tesz előre, már egymás kezeügyébe esnek. Ha azonban az egyik egyelőre még nem akarja ellenfelét ennyire megközelíteni, azt egy hátralépéssel elérheti.

XI. Hogyan kell oldalvást lépni?

Az oldalt-lépésnél fontos, hogy az ember lába és csípője egyszerre mozogjon előre, vagy hátra. A fejnek is e testrészekkel összhangzatosan kell mozdúlnia. Arra kell ugyanis gondolnunk, hogy a test súlypontja a csípők középpontjába esik. Hogy mozdulatainknál a súlypontunk a csipők között maradjon, a mozgás irányába eső lábunkkal tegyünk egy lépést előre, de úgy, hogy talpunk súrolja a gyékényt. Rövid lépéseket tegyünk s a test súlyát így helyezzük át máshová.

XII. Hová nézzünk?

Nem elég, hogy ellenfelünket csak megragadjuk, hanem eközben még azt is előre tudnunk kell, hogy ellenfelünk erejét hová irányítja és így a támadást elhárítva, ellenfelünket az önmaga által kifejtett erővel ledobjuk. Ezért szükséges, hogy az ember ellenfelének érzéseit, állapotát eláruló arckifejezéseit folytonosan kémlelje. Sok gyakorlás után az

ember képes lesz erre, úgyannyira, hogy végül már előre tudja és látja ellenfelének összes mozdulatait és helyzeteit. Éles szeműeknek kell lennünk, hogy mind azt észrevegyünk, a mi ellenfelünk agyvelejében végbe megy. Fontos még az is, hogy kezünkkel az ellenfél mozdulatait szinte kitapintsuk.

Végül rátérek arra is, hogy hová irányítsuk a tekintetünket? Ellenfelünk testének nemcsak egy bizonyos, meghatározott részét, hanem úgyszólván egész testét szemmel kell tartanunk. Ha az ember állandóan, csak egy bizonyos pontra szögezi tekintetét, akkor az ellenfél egyéb testrészeinek helyzete ismeretlen marad előtte és ez által, ellenfelünk váratlan támadásától meglepetve, veszélybe juthatunk.

A fogások változtatása hirtelen vagy lassan történhetik. A hirtelen fogásváltoztatást észre lehet venni, a lassút csak abban az esetben, ha az ember ellenfelének úgyszólván egész testét szemmel tartja. Azt éreznünk kell, hogy mikor kell tekintetünket egy-egy bizonyos pontra irányítanunk, noha általános szabály szerint az egész testet szemmel kell tartanunk.

Ha erőnket ki akarjuk használni, nem szabad azt könnyelműen elfecsérelnünk, mert különben a kellő pillanatban megfelelő erővel nem rendelkezünk. Ha az ember folyton megfeszíti az erejét, gyöngül az és végül célunk elérésében nem támogat. Ha az ember erejét haszontalanúl nem pazarolja el, minden pillanatban egy bizonyos cél elérésére koncentrálhatja.

XIII. Ellenfelünket hogyan zavarhatjuk ki a tartásából?

Ha az ember ellenfelével szemben egy fogás alkalmazását akarja megkisérelni, akkor úgy tesz, hogy ellenfelének mozdulatai közül egy megfelelő alkalmat kiragad, avagy őt egy olyan helyzetbe kergeti, hogy alkalmat a fogás alkalmazására ő maga nyujtson. Azt az eljárást, a midőn ellenfelünket ilyen helyzetbe akarjuk hozni, *előkészület*-nek (*tsukuri*-nak) nevezzük.

A fizika törvényei alapján könnyen megérthető, hogy ellenfelünket, a szerint, hogy az ismert hat, (természetes és védelmi) állás melyikét foglalja el, hat irányba, úgymint: *előre, hátra, jobb felé előre, bal felé hátra, jobb felé hátra és bal felé hátra* döntve lehet legkönnyebben kibillenteni az egyensúlyából.

Ha e fölött egy kicsit gondolkozunk, rájövünk, hogy rendes, természetes állásban lévő ellenfelünket előre, hátra, vagy a négy ferde irányban, a természetes állásban jobb lábon álló, avagy a védelmi állásban jobb vagy bal lábon álló ellenfelünket pedig ugyancsak ezen irányok egyike felé gyakorolt erőkifejtéssel mozdíthatjuk ki legkönnyebben a helyzetéből.

Ha ellenfelünk lábai közel állanak egymáshoz, akkor jobb vagy bal felé, tehát a jobb-bal vonalon mozdítható ki.

Ezt az eljárást — amint említettük — *előkészület*-nek (*tsukuri*-nak) nevezzük. Az ellenfélnek jobbra vagy balra történő feldöntését ritkán használjuk, ezért a fenti eljárást, tudniillik azt a módot, a hogy ellenfelünket helyzetéből kimozdítjuk, nem *hoppo kudzushi*-nak (nyolc féle iránynak), hanem *roppo kudzushi-*

nak (hat-féle iránynak) nevezzük. Ezekután megértjük, hogy ez *az állásból való kimozdítás* az *előkészület* alapja.

Előkészület alatt tehát azt az eljárást értjük, a mikor ellenfelünket veszélyes állás elfoglalására csábítjuk vagy kényszerítjük azért, hogy valamely fogásunk alkalmazását megkisérelhessük ellene. Ha a *kudzushi* alapelveit jól felfogjuk, ellenfelünket oly állás elfoglalására bírhatjuk, a milyen nekünk tetszik. A fent említett *előkészület* által tehát ellenfelünket elháríthatatlanúl nehéz helyzetbe kényszerítjük, hogy azután valamely fogásunkat végrehajtsuk rajta. Az ellenfél természetesen védekezni próbál, ezért kell az előrelátást élesíteni és az egyes kinálkozó kedvező alkalmakat azért kell felismerni tudni; pontosan meg kell még figyelnünk azt is, hogy ellenfelünk súlypontja helyét miként változtatja. Az alkalmat gyorsan kell felismerni, még mielőtt ellenfelünk magát elhatározta légyen, hogy fogását alkalmazza. Természetes, hogy az által, hogy ellenfelünket a jelzett hat irányba elmozdítani igyekszünk, a saját tartásunk is megváltozik.

Minden fogás kiviteléhez bátorság kell. Az izmokat is megfelelően fejlesztenünk kell arra, hogy akaratunkat keresztül vigye. Ha *előkészületünkkel*, a fent említetteket szemmel tartva, készen vagyunk, egész erőnket fordítsuk ellenfelünk ellen és minden habozás nélkül dobjuk le. Ezt az eljárást *kivitel*-nek (*kake*-nak) nevezzük.

Ha az ember a lövésnél a célzással készen van, óvatosan, de rögtön meg kell húznia a ravaszt.

A célzás a judonál az *előkészület*, a *kivitel* pedig a puska elsütése.

Bárha jól céloztunk is s a fegyvert el is sütöttük, a golyó nem mindig talál célt. Ez a lövész kezének és szemének biz-

tosságától függ. De a legbiztosabb kéz is elvéti a célt, ha nem elég gondosan célzott. Így van a judonál is; de azért jó előkészület után is rosszul sikerülhet a kivitel, s a rossz előkészületnek is sikeres lehet a kivitele.

Az előkészület és a kivitel ezért van egymással szoros összefüggésben.

A kivitelhez nyugodtság és bátorság kell; azzal a szilárd tudattal, hogy ellenfelemet le tudom dobni, kell a kivitelhez fognom.

Éles elmével és bátorsággal kell kihasználni a kínálkozó alkalmat, mert különben az egész előkészület haszontalan munka volt. Ez nagyon fontos dolog, mert a *judonak* minden mozzanata, fogása az előkészületen és a kivitelen alapszik.