

Otetaistelun perusteet

Matti Lattu, Porvoon Shirokawa ry

2016

Judon ottelutyylit jakautuvat kahteen päälinjaan: ”kahva” ja ”seoinage” ja otteet sen mukaisesti. Pitkäraajaiset käyttävät enemmän kahvaa eli niskaotetta ja lyhyemmät enemmän kaulusotetta. Molemmissa otteissa pyritään saamaan hallitseva ote **kahdella** kädellä ja hihaote otetaan usein hihansuusta. Vastustajan kauluskäsi pitää pyrkiä eliminoimaan, oma kauluskäsi riittävän ylhäältä. Sääntöjen kehityksen myötä tilanne on muuttunut, mutta kahden käden ote on korostunut.

Maailmassa on arviolta yhtä paljon hidariotteella ottelevia kuin migiotteellakin, vertaa tätä Suomeen. Harjoituksissa kannattaa välillä laittaa toinen hidariotteelle. Esim. randori 4 min jossa molemmat ottaa vuorotellen 2 min hidarille.

Erikoisotteita: molemmat kädet hihoissa (haetaan sode-tsurikomi-goshia), molemmat kauluksessa, kaulus+kahva...

Tekniikkaperhe:

- **niskaotteesta** tehdään: harai-goshi, uchimata, ouchigari, osotogari, hiza-guruma (vastakkainen puoli) ja erilaisia pyyhkäisyjä ja koukkuja erityisesti kauluskäden puolelle. Sumi-gaeshi sopii niskaotteeseen hyvin
- **kaulusotteesta** tehdään seoinagea, kouchigaria, tai-otoshia, pyyhkäisyjä ja vaikka tomoe-nagea. Kaulusotteella ottelevan täytyy liikkua enemmän kuin niskaotteella ottelevan
 - o kaulusote pitää olla aika ylhäältä (solisluun kohdalta), jollei pyritä erityisesti morote-seoinageen → ns ”perusote” pitää ottaa aika ylhäältä
- **hihaote** otetaan yleensä hihansuusta (estetään uken kaulusote), mutta osotogaria, ouchigaria hakeva voi ottaa kyynärpään yläpuoleltakin

Ottelutyylit muuttuu vastustajan mukaan, migi vs migi pitää otella eri tavalla kuin migi vs hidari. Esimerkiksi osotogari saman puoleiselle vastustajalle on hankala kaulusotteella, mutta vastakkaiseen otteeseen helppo ja turvallinen tekniikka.

Otteluasento ja otteen hakeminen

Otellaan kauluskäden kylki edessä, kädet ylhäällä ja paino takajalalla. Jos otellaan samalle puolelle, pyritään ottamaan hihaote ensin, vastakkaisesta otteesta kaulusote ensin. Toki näitä sekoitetaan ja vaihdellaan yllätyksen saamiseksi. (kokeile esim hiha + niska mahd samaan aikaan).

Otetta usein haetaan toisen käden kautta ja sotketaan ”yllätyksillä” tilannetta.

Otteen hakemisessa ja otteessa liikkeet taakse ja sivusuuntaan, ei eteenpäin.

Otellessa pyritään koko ajan hallitsevaan otteeseen. Heikomman osapuolen täytyy pyrkiä pitämään rintamasuunta vastustajaa kohti.

Harjoitteita

- olkapäähippa
- "käsilintta", toinen pitää ranteista ja irrotukset
- kaulusotteen suojele
- otteen pitäminen (toinen pyristelee irti)
- heitot otteen vaihdosta

