

Jurandori

Először néhány szó a Jurandoriról. A Jurandori egy versenyszám a ju-jitsu versenyünkön. **Egyéni bemutató versenyszám.** Ez azt jelenti, hogy a bírók egy versenyzőt pontoznak, azt aki a technikákat végrehajtja. A többiek támadnak, és elszenvedik a technikákat, azaz ukék. Tehát a Jurandori versenyszámban mindig ugyanaz a személy, a versenyző hajtja végre a technikákat. Bemutató versenyszám, azaz a támadásokat korábban megtervezték és össze gyakorolták az ukék és a versenyző. Egy önvédelmi jelenet, amelynek során a támadók sorozatosan támadják a versenyzőt, aki a támadásokat hárítja. A verseny kiírás szerint minimum hat támadásnak kell történnie, de a jelenet maximum 1 percig tarthat.

Támadók száma

A Jurandori szabályaiból következik, hogy a versenyző szabadon határozhatja meg a támadók számát. Vizsgáljuk meg a lehetőségeket:

1. egy támadó esetén mindig ugyanaz az uke támad, majd a versenyző rendre hárítja és a földre viszi. Onnan újra és újra feléled a támadó és támad. A versenyző képes mindig az egyetlen támadó felé fordulni, tehát az mindig szemből támad. A technikákat mindig nyugodtan befejezheti a versenyző. A támadások gyakorlatilag egyedi támadások egymásutánja.
2. két támadó esetén a versenyzőnek nehezebb dolga van, folyamatosan figyelnie kell mindkét támadót. Előfordulhat, hogy az egyik támadó előtte, a másik mögötte van. Nincs ideje a földre vitt ellenféllel foglalkozni, hiszen jön a következő támadó. Ezt csak a legutolsó támadásoknál engedheti meg magának, amikor támadók már nem állnak fel újra támadni.
3. három vagy annál több támadó esetén a versenyző nem képes uralni őket, gyakorlatilag olyan gyorsan jönnek a támadások, hogy azt már nem tudja követni.

Ebből következik az **1. tanács: két támadó legyen** a jurandoriban!

Szerep paradoxon

A Jurandori színvonalát elsősorban a támadások színvonala határozza meg. Ennek több oka is van:

1. Először is a Jurandori ritmusát a támadások határozzák meg.
2. Másodszor csak kiváló támadásra lehet kiváló védekezést végrehajtani.
3. Harmadszor a Jurandori habitusát a támadások határozzák meg. Ha nem kemények a támadások, az egész Jurandori lagymatag lesz.

Ebből következik a **2. tanács: a támadások tökéletesek legyenek!** Válassz nyugodtan tapasztaltabb, magasabb fokozatú ukékat!

A Jurandori helye a bemutató versenyszámok között

Ahhoz, hogy jó tanácsokat tudjunk adni a Jurandori megtervezéséhez és végrehajtásához, meg kell értenünk a jellegzetességeit. Ehhez pedig nagy segítség, ha tudjuk a helyét a bemutató versenyszámok között. Ezek: Egyéni és csapat formagyakorlat, Önvédelem, Gyo, Quattro, Jitsu Show, Jurandori.

Most végigvesszük az egyes számokat és összehasonlítjuk a jurandorival:

- **Egyéni formagyakorlat** (normál, eszközös, zenés, stb.): Egyéni szám, egyedül végrehajtott gyakorlat, amely jellemzi a versenyző stílusának (az adott eszköznek) a jellegzetességeit. A technikákat képzelt ellenfél ellen hajtják végre, a valóságban nincsen támadó. (Minden formagyakorlatnak van értelmezése, amely során valódi támadók valódi támadása ellen is értelmesek és hatékonyak a gyakorlatok.)
- **Csapat (szinkron) formagyakorlat**: Többen szinkronban hajtanak végre egyéni formagyakorlatot. Az egyéni formagyakorlat követelményei mellé társul, hogy egyszerre mutassák be. Itt is képzelt az ellenfél, és itt is létezik értelmezés.
- **Önvédelem**: Ez az a versenyszám, amelyik a legjobban hasonlít a Jurandorira. Egyéni versenyszám, egy versenyzőt pontoznak. Valódi támadó, vagy támadók vannak. A pontozás alapja a végrehajtott önvédelmi technika nehézségi foka és kivitelezési minősége. Fontos a támadások és a védekezések összeállítása, milyen területet ölel át. Az elsődleges szempont az önvédelem, nincs akkora hangsúly a megelőzésen, a helyezkedésen, az ellenfelek mozgatásán, mint a Jurandoriban. A szituációk, amelyekből a támadásokat indítják függetlenek, nem kapcsolódnak az előzőhöz.
- **Gyo**: Páros versenyszám. Kettő versenyző van, a közös tevékenységüket pontozzák a bírók. Egy jelenetet adnak elő, melyben felváltva támadják egymást. A laikusnak ez is hasonlít a Jurandorira. A két személy szerepe teljesen szimmetrikus, nincs kiemelt személy, mint a Jurandoriban.
- **Quattro**: Páros bemutató versenyszám, de nem pontozásos. Az előzők mindegyike és a Jurandori is pontozásos, azaz a bírók által adott pontszámok alapján alakul ki a végső sorrend. A Quattro kieséses rendszerű, azaz a párok a bemutatójukkal 'megküzdenek' egymással és a jobbik páros jut tovább. A Quattro kategóriától függően 4,8,16,32 vagy 64 támadási forma közül sorsol a bíró, amelyre a párok védekezést mutatnak be. Ennek alapján döntenek a bírók a továbbjutásról.
- **Jitsu Show**: nem szakmai, hanem showjellegű versenyszám, gyakran kosztümös. Egy jelenet, amelyben a látvány, nem pedig a technikai kivitelezés pontossága a döntő. Amikor a csoportok bemutatták a show-ikat, a közönségből mindenki ahhoz a csoporthoz áll, amelyik tetszett neki. Ahol nagyobb csoport alakul ki, az a győztes csapat.

A Jurandori jellegzetességei

Most már sokkal könnyebb megadnunk a jellegzetességeket:

- **Előre koreografált** bemutató versenyszám: mindegyikre igaz, illetve a Quattro-nál a véletlen is szerepet játszik
- **Egyéni** versenyszám: úgy mint az Egyéni formagyakorlat és az Önvédelem, a többi páros vagy csoportos.
- **Szakmai** szám: a pontos precíz végrehajtás a döntő (nem úgy, mint a Jitsu Show-nál)
- **Valódi ellenfelek** ellen végrehajtott: mint az Önvédelem, Gyo, Quattro, Jitsu Show, ellenben a Formagyakorlatoknál nincs valódi ellenfél.
- **Folyamatos**, egymásba fonódó támadások: csakúgy, mint a Gyo, a Formagyakorlatok és a Jitsu Show esetében. Önvédelem és Quattro nem egymásba kapcsolódó.
- Fontos szempont a megelőzés, helyezkedés, mozgatás, a **stratégia**: Itt a leglényegesebb, megtalálható a Formagyakorlatok esetében is, a többiben kevésbé.

Maga a Jurandori szó két részből áll: Ju (lány - azaz nem éles, hanem előre koreografált) Randori (küzdelem).

Életszerűség

Ha az első két tanácsot megfogadtuk, akkor van két tapasztalt támadónk. Most meg kell koreografálnunk, össze kell raknunk a jelenetet, a Jurandorit. A ju-jitsuban a versenyzés a tökéletesebb felkészülést szolgálja. Igaz ez az összes versenyszámra, így a Jurandorira is. Célunk a térbeli figyelem, mozgás és mozgatás elsajátítása a védekezés közben, a cél az, hogy az életben is ezt hasznosíthassuk. Ebből következik a **3. tanács: a végrehajtás legyen életszerű!** Bármit is mutatunk be, akár támadást, akár védekezést, annak életszerűnek kell lennie. Abban az esetben, ha az ütés vagy rúgás pl. eltalálja az ellenfelet, annak reagálnia kell erre. Pl. ha valakinek az arcába ütnek, akkor odakapja a kezét. Ez a tanács a legfőbb vezérlőelv, a többi valójában ennek értelmezése, kibontása, a következő tanácsok ebből következnek.

Ritmus

A valóságban a támadók, amint lehetőségük van támadnak. Ha mi el vagyunk foglalva az egyik támadóval, a másik megtámadhat minket. Ezért úgy állítsuk össze a jelenetet, hogy teljesüljön a **4. tanács: a támadó sohasem várakozhat!** A támadó folyamatosan mozog, vagy azért, mert ő akarja, vagy azért, mert a versenyző úgy irányítja. Ácsorgó uke nagyon lerontja a jurandori színvonalát!

Célszerűség

A támadók igyekeznek a valóságban minél hatékonyabban támadni, nem tesznek felesleges köröket. Ez az alapja a következő tanácsnak. **5. tanács: a támadások a konkrét helyzetből következzenek!** Ez alatt azt értjük, hogy célirányos a támadás, azaz az uke nem tesz meg egy félkört a tatamin, csak azért, hogy hátulról, vagy szemből tudja a támadást végrehajtani. Ugyancsak ide tartozik, hogy a jitsuka is hatékonyan mozog, feleslegesen nem fordít hátat a támadónak. (Ez például az Önvédelemben előfordulhat, ha következő szituáció kiindulóhelyzete ez. Jurandoriban nincs következő szituáció, csak ez az egy.)

Látótér

A jitsuka sokkal hatékonyabban tud védekezni akkor, ha látja a támadókat. Esetleg az ukék igyekeznek a látóteréből kikerülni, ő azonban úgy mozog, hogy lássa őket. Sőt igyekszik úgy mozgatni őket, hogy a látóterében maradjanak. Ennek érdekében esetleg megelőző technikát is alkalmaz. **6. tanács: a jitsuka úgy mozogjon és mozgassa a támadókat, hogy a látóterében maradjanak!** Ez azt jelenti, hogy ha például a kiindulóhelyzetben az egyik támadó a jitsuka előtt van, a másik mögötte és az első támad, akkor egy gyors háritást kell végrehajtani, amelynek során a legrövidebb idő alatt a másik támadó felé tud fordulni, vagy olyan irányban mozdul ki, hogy úgy tudjon fordulni, hogy mindkét támadót láthassa. Ide is kapcsolódik, hogy a földre vitt támadóval nem foglalkozhatunk hosszasan. (Ezt már említettük a 4. tanácsnál is).

Akadályoztatás

A 7. tanács is, csakúgy mint a 6., a versenyző jitsukára, mozgására, az önvédelmi technikák kiválasztására vonatkozik. (A 3. tanács általános, 4. és az 5. tanács a támadásokra vonatkozott). Szintén az a célja, hogy a versenyző uralni tudja a támadókat. **7. tanács: a jitsuka úgy mozogjon és és mozgassa a támadókat, hogy a következő támadást minél jobban akadályozza!** Ez azt jelenti például, hogy ha a védekező technika végén kigurítja a támadót (pl. parittyá dobás), akkor úgy irányítsa, hogy a másik támadót akadályozza. Ide tartozhat, hogy úgy kulcsolja, rögzítse magához az támadót, hogy a következő támadásnál pajzsként használhassa.

Összefoglalás

Ezek a tanácsok a logikus mozgást is lefedik, ugyanakkor segítenek bennünket abban, hogy magasabb pontszámot érjünk el, ugyanis ezek fontos szempontok a bírói pontozás során. A tanácsok ugyanakkor elég általánosak ahhoz, hogy mindenki összeállíthassa a saját ízlésének megfelelő jurandoriját.