



Hojo Undō jujutsussa – perinteiset harjoitukset ja merkitys

Johdanto – mitä Hojo Undō tarkoittaa?

Hojo Undō (補助運動) tarkoittaa ”*apuharjoituksia*”. Se on perinteinen osa jujutsun ja aikibudōn harjoittelua. Nämä harjoitukset eivät ole pelkkä lämmittely, vaan ne rakentavat kehon perustaa: voimaa, tasapainoa, rytmiä ja hengityksen hallintaa. Lisäksi Hojo Undō kehittää henkistä keskittymistä, mikä on budōssa yhtä tärkeää kuin fyysinen taito.

📖 Katso myös artikkelimme: [Dojo merkitys Japanissa – kamiza, tatami ja etiketit](#)

Hojo no Kata ja sen rooli budōssa

Monissa kouluissa Hojo Undō tunnetaan myös nimellä **Hojo no Kata** – ”apumuotojen sarja”. Kata opettaa oppilasta liikkumaan oikein ja valmistaa kehoa vaativampiin tekniikoihin. Perinteisissä koryū-jujutsun kouluissa nämä liikkeet olivat oppimisen ensimmäinen vaihe ennen varsinaisia heittoja ja hallintaotteita.

Oshi Kaeshi – ponnistus ja vastavoima

Oshi Kaeshi (押し返し) harjoittaa eteenpäin suuntautuvaa voimaa ja sen hallintaa. Oppilas oppii työntämään vakaasti, mutta myös vastaanottamaan ja neutraloimaan vastustajan painetta. Tämä kehittää vahvaa keskivartaloa ja tasapainoa.

Neji Kaeshi – vartalon kierron voima

Neji Kaeshi (捻じ返し) perustuu kiertoon. Kun vartalo kiertyy oikeassa rytmissä, vastustajan tasapaino rikkoutuu luonnollisesti. Tämä harjoitus opettaa yhdistämään lantion, olkapäät ja hengityksen yhdeksi voimaksi.

Nigiri Kaeshi – otteen hallinta ja murtaminen

Nigiri Kaeshi (握り返し) tarkoittaa ”otteen vastaliikettä”. Harjoituksessa opetellaan tarttumaan, puristamaan ja vapautumaan hallitusti. Se kehittää sormien ja ranteiden voimaa, mikä on olennaista jujutsun nivelkontrollissa.



Shinogi – selviytymisen taito

Shinogi (凌ぎ) tarkoittaa ”selviytymistä” tai ”kestämistä”. Tässä harjoituksessa oppilas oppii väistämään, suojaamaan itseään ja ohjaamaan hyökkäystä sivuun. Shinogi ei ole vain fyysinen liike, vaan myös mielentila: kyky säilyttää rauhallisuus paineen alla.

Tsuppari – etäisyyden ja rytmin harjoitus

Tsuppari (突っ張り) tunnetaan sumosta nopeana työntösarjana. Jujutsun Hojo Undōssa se tarkoittaa rytmisiä ponnistuksia ja etäisyyden hallintaa. Harjoitus kehittää käsien nopeutta ja jatkuvaa liikkeen virtausta.

Muut harjoitukset eri kouluissa

Joissakin kouluissa Hojo Undō sisältää myös:

- **Uchi Kaeshi** – vastahyökkäys lyönnin jälkeen,
- **Kiri Kaeshi** – toistuvat leikkaavat liikkeet bokkenilla,
- **Te Hodoki** – vapautuminen otteista.

Näiden harjoitusten tarkoitus on laajentaa oppilaan liikevarastoa ja valmistaa häntä monipuolisiin tilanteisiin.

Nykyinen merkitys ja harjoittelu dojosssa

Nykyään Hojo Undō toimii sillan tavoin menneisyyden ja nykyisyyden välillä. Se muistuttaa, että perusta on aina tärkein – ilman vakaata asentoa ja hallittua hengitystä tekniikka ei toimi. Dojosssa nämä harjoitukset tehdään usein harjoituksen alussa, mutta niiden vaikutus näkyy koko harjoituksen ajan.

Yhteenveto – miksi Hojo Undō elää yhä tänään?

Hojo Undō ei ole pelkkää lämmittelyä. Se on **perinteen ydin**, joka yhdistää tekniikan, mielen ja kehon. Oshi Kaeshi, Neji Kaeshi, Nigiri Kaeshi, Shinogi ja Tsuppari kehittävät oppilasta kokonaisvaltaisesti.

Siksi Hojo Undō on edelleen olennainen osa jujutsua ja aikibudōa – se rakentaa perustan, jolle kaikki muu taito lepää.



 Lähteet:

- Draeger, Donn F.: *Classical Budo*
- Floquet, Alain: *Aïkibudo – Tradition et Modernité*
- Mol, Serge: *Classical Fighting Arts of Japan*