



Miten jūjutsun harjoitus eteni muinaisessa Japanissa?

Johdanto – harjoittelu ennen nykyaikaa

Kuinka jūjutsua harjoiteltiin ennen värivöitä ja massakursseja?

Edo-kauden (1603–1868) aikana taistelutaitoja opetettiin yksityisissä dōjōissa, joissa pääpaino oli **kurinalaisuudessa, kata-harjoittelussa ja henkilökohtaisessa opetuksessa**.

Tämä artikkeli kokoaa yhteen, miltä tyypillinen harjoitustunti näytti *koryū*-kouluissa ja miten käytännöt muuttuivat *Kōdōkan jūdōn* myötä.

Missä ja miten harjoiteltiin? Dojo ja tatami

Harjoittelu tapahtui yleensä **pienissä yksityisissä dōjōissa**, jotka sijaitsivat **samuraiden asunnoissa, temppeleissä tai klaanien alueilla**.

Monet koulut, kuten **Takenouchi-ryū**, säilyttävät yhä tämän perinteen – niiden harjoitussali on osa pyhää aluetta.

☞ takenouchi-ryu.org

Tilojen koko mitattiin **tatameilla** (noin 0,9×1,8 m).

Yleisiä olivat 4½–8 tatamin salit; yli 8 mattoa pidettiin suurina.

Esimerkiksi ensimmäinen **Kōdōkan-jūdōn** dōjō vuonna 1882 Eishō-ji-temppelissä sisälsi **vain 12 tatamia** – mutta siitä syntyi koko modernin budōn sydän.

☞ Sengoku Daimyo

Koryū-jūjutsun harjoitusrakenne

Koryū-kouluissa opetuksen ydin oli **kata-geiko** – ennalta määrätty harjoitus kahden harjoittelijan (tori ja uke) välillä.

Tätä harjoitusmuotoa korostavat edelleen koulut kuten **Tenjin Shin'yō-ryū**, joka opettaa etenemistä vaihteittain *omote*-muodoista *okuden*-tekniikoihin.

☞ tenyokai.com

Tyypillinen harjoitustunti koostui seuraavista vaiheista:

1. **Reihō** – tervehdys ja lyhyt hiljentyminen (usein *mokusō*).
2. **Tanren / Hojō-undō** – nivelliikkeet, ukemi (kaatuminen), vahvistavat harjoitteet käsille ja jaloille.
3. **Kata-geiko** – pariharjoittelu, jossa mestari ohjasi yksityiskohtia.
4. **Keskustelu ja toistot** – korjaukset ja tekniikan hienosäätö.
5. **Reihō (lopetus)** – kiitosopettajalle ja salille.

Randori (vapaa harjoittelu) esiintyi harvoin, ja sitä tehtiin hallitusti (*nokori-ai*).

Vasta **Kano Jigorō** toi *randorin* pysyvästi harjoitusohjelmaan luodessaan jūdōn vuonna 1882.

Harjoittelumuoto: yksilö vai pari?

Koryūssa harjoiteltiin lähes aina **pareittain**.

Yksilöllisiä osioita olivat *tanren* (voima ja oteharjoitukset) tai *suburi* (aseharjoittelu).

Opetus perustui **henkilökohtaiseen ohjaukseen**, ja ryhmät olivat pieniä.



Opettaja määräsi etenemisen *densho*-kirjojen ja *menkyo*-lupien mukaisesti.

🔗 koryu.com

Harjoituksen kesto ja aikataulu

Tunnit kestivät yleensä **60–120 minuuttia**, mutta niin kutsutut *shugyō*-jaksot (intensiivinen harjoitus) saattoivat kestää tunteja tai päiviä.

Aikataulu riippui vuodenajasta ja oppilaiden sosiaalisesta asemasta – samurait harjoittelivat usein aamulla ennen palvelusta.

Meditaatio ja henkinen keskittyminen

Koryū-kouluissa ei ollut yhtenäistä zen-meditaation mallia, mutta **mokusō** (hiljainen keskittyminen) oli tärkeä osa reihōta.

Joissakin kouluissa oli **shintō- tai buddhalaisia** elementtejä, mutta meditaatio ei ollut rituaalista vaan käytännöllistä – **mielen tyhjentämistä ennen toimintaa**.

Nykyisissä budō-lajeissa tämä on säilynyt muodossa ”lyhyt silmien sulkeminen” harjoituksen alussa ja lopussa.

🔗 Ks. myös artikkelimme: *Zazen ja meditaation merkitys budōssa* (sisäinen linkki)

Lämmittely ennen ja nyt

Aiemmin lämmittely oli **toiminnallinen ja lyhyt**: kehon avaamista, ukemi, perusharjoitteita.

Modernissa jūdōssa ja karatessa lämmittely laajeni *taiso*-muotoon – kehonhallintaa, juoksua ja venyttelyä.

Tämä oli seurausta siitä, että budō integroitui **koulujärjestelmään ja urheiluun** 1900-luvun alussa.

🔗 Wikipedia: Judo

Tekninen sisältö ja harjoitusmateriaali

Koryū-jūjutsussa harjoiteltiin laajasti:

- **Torite (otteet ja sidonnat)**
- **Kansetsu-waza (niveltekniikat)**
- **Shime-waza (kuristukset)**
- **Atemi-waza (lyönnit ja iskut)**
- **Kogusoku ja tantō-jutsu (lyhyet aseet)**
- **Bōjutsu ja hojojutsu (sittoa vastustaja)**

Nämä tekniikat muodostivat pohjan myöhemmille lajeille kuten jūdōlle ja aikidōlle.

🔗 koryu.com – *Classical Fighting Arts of Japan*



Menkyo-järjestelmä ja nykyaikaiset vyöt

Perinteisesti ei ollut värivöitä, vaan **menkyo-järjestelmä**:

Mokuroku → Menkyo → Menkyo Kaiden.

Lisenssi ei ollut "arvosana", vaan **luottamuksen ja tiedon siirto**.

Vuonna 1883 **Kano Jigorō** loi *kyū/dan*-järjestelmän, joka mahdollisti tasavertaisen opetuksen kouluissa ja yliopistoissa. Tämä uudistus teki budōsta julkista ja standardoitua.

📖 Lue myös: *Värikyöt budōssa – historia ja merkitys* (sisäinen linkki)

Yhteenveto – miltä tyypillinen jūjutsutunti näytti?

1. **Sisääntulo ja etiketti** – reihō ja lyhyt mokusō.
2. **Valmistautuminen** – ukemi, tanren, mahdollisesti hojō-undō.
3. **Kata-geiko pareittain** – tori ja uke, eteneminen opetussuunnitelman mukaan.
4. **Keskustelu ja korjaukset.**
5. **Lopetus ja kiitos (reihō).**

Harjoitukset olivat pieniä, intiimejä ja yksilöllisiä.

Ne kestivät noin 1–2 tuntia, mutta *shugyō*-kausina saattoivat jatkua paljon pidempään.

Lähteet ja lisälukemista

- [Takenouchi-ryū – virallinen sivusto](#)
- [Tenjin Shin'yō-ryū \(Tenyōkai\)](#)
- Sengoku Daimyo – tatami ja dojo-rakenteet
- Wikipedia – Kōdōkanin historia
- [Koryu.com – Classical Martial Traditions of Japan](#)

Sisäiset linkit (Doshira.com)

- *Dojo Japanissa – kamiza, tatami ja etiketti*
- *Zazen ja meditaatio budōssa*
- *Hojō Undō – kehon vahvistamisen perinteet*
- *Värikyöt ja kyū/dan-järjestelmä*