



EESTI SUMOLIIT

SUMOTREENERITE ETTEVALMISTUSE

KOOITUSMATERJALID



SUMO on sündinud vaatemänguna, mis Jaapani tavades on seotud põllumajanduslike tseremooniate ja pühade rituaalidega, mida juba üle 2000 aasta tähistatakse sügisese saagikoristuse lõppedes. Tänapäeval nauditakse sumot puhtalt spordialana, mis on emotsionaalne ja ka lõbus.

Sisukord

1. Sumo tunnusjooned	lk. 1
2. Sumo ajalugu	lk. 2
3. Sumo tänapäeval	lk. 3
3.1. Ozumo (elukutseliste sumo)	lk. 3
3.2. Amatööride sumo	lk. 3
4. Sumo reeglite lühikokkuvõte	lk. 3
4.1. Sumotorid	lk. 3
4.2. Gyoji	lk. 4
4.3. Otsus matši võitja kohta	lk. 4
4.4. Keelatud võtted (Kinji-te)	lk. 4
4.5. Shikiri	lk. 5
4.6. Shiko	lk. 5
4.7. Mawashi	lk. 6
5. Dohyo (sumoareen)	lk. 7
5.1. Jaapani Sumoföderatsiooni dohyo mõõtmed	lk. 8
5.2. Savist dohyo ehitamine	lk. 8
6. Kaalukategooriate süsteem sumos ja kehakaalu reguleerimine	lk. 10
6.1. Kaalukategooriate süsteem	lk. 10
6.2. Kehakaalu reguleerimine	lk. 11
6.3. Chanko-nabe	lk. 12
7. Sumo tervistavad harjutused	lk. 13
I. <i>Kishizume-no-kata</i> /keskendumisharjutused/	lk. 14
II. <i>Chiri Chozu-no-kata</i> /peopesade hõõrumine ning plaksutamine/	lk. 14
III. <i>Shiko-no-kata</i> /trappimine/	lk. 15
IV. <i>Shinkyaku-no-kata</i> /jala sirutamine – venitamine/	lk. 15
V. <i>Matawari</i> /spagaat/	lk. 16
VI. <i>Shikiri-no-kata</i> /võitluseks valmistumine/	lk. 17
VII. <i>Seme-no-kata</i> /rännaku harjutus/	lk. 17
VIII. <i>Fusegi-no-kata</i> /kaitseharjutus/	lk. 18
IX. <i>Yotsu-mi-no-kata</i> /vööst haaramise harjutus/	lk. 18
X. <i>Sori-no-kata</i> /tahapoole painutamine/	lk. 18
XI. <i>Kinsei-no-kata</i> /tasakaaluharjutused/	lk. 19
XII. <i>Dohyo-iri-no-kata</i> /ringi sisenemine/	lk. 19
8. Treeningut sissejuhatavad harjutused (soojendus – <i>TAISO</i>)	lk. 20
9. Kimarite (sumo tehnikad)	lk. 22
9.1. <i>Kihon-waza</i> (põhitehnikad)	lk. 22
9.2. <i>Nage-te</i> (heitetehnikad)	lk. 23
9.3. <i>Kake-te</i> (tehnikad rünnakuga jalgadesse)	lk. 26
9.4. <i>Hineri-te</i> (pöördetehnikad)	lk. 30
9.5. <i>Sori-te</i> (tehnikad kukkumisega taha)	lk. 33
9.6. <i>Tokushu-waza</i> (spetsiaaltehnikad)	lk. 35
9.7. <i>Hi-waza</i> / <i>Shobu-kekka</i> (mittetehniksd)	lk. 38
9.8. <i>Hansoku</i> (diskvalifitseerimine)	lk. 29
10. <i>Yotsu-</i> ja <i>Oshi-zumō</i> (haarete ja tõugete sumo)	lk. 40
11. Rahvusvahelise Sumoföderatsiooni võistlusmäärused	lk. 41
12. Sumokohtuniku käsklused	lk. 45
13. Rituaalid ja käitumine amatööride võistlustel	lk. 45
❖ Viited kasutatud kirjandusele	lk. 47
❖ Veebiviited	lk. 47

Lisad: Sumo kronoloogia Jaapanis (1) ja Eestis (2)

1. SUMO TUNNUSJOONED

Sumo on kontaktne kahevõitlus, mis toimub *dohyol* (savist poodiumil asetsev 4,55 meetrise diameetriga ring). Heitlust juhib ning teeb kõik otsused vahekohtunik (*gyoji*). Et tagada õiglane otsus, abistavad teda neli nurgakohtunikku (*fukushin*) ja vanemkohtunik (*shimpanjo*), kelle ülesanne on kontrollida *gyoji* tööd. Kokku on kohtunikke kuus. Ainult selle kohtunike brigaadi liikmed võivad esitada proteste või vastuväiteid.

Esimene asi, millele sumo matšis peab erilist tähelepanu osutama, on *tachiai* sooritamine (stardiasendist tõusmine, et alustada võitlust). Pole liialdus kui öelda, et 70% matši tulemusest otsustatakse stardi hetkega. Seega on see eriti oluline, et *tachiai* toimuks mõlema võistleja jaoks täielikus võrdsuses (sünkroonselt). Mõlemad sumotorid peavad oma mõlema käega puudutama *dohyo* pinda ning tõusma võitluseks üheaegselt. *Gyoji* peab jälgima, et võistlejate hingamisrütm – sisse- ja väljahingamine – oleks täpselt koordineeritud.

Sumos, nagu kõigis jaapani traditsioonilistes võitluskunstides, austatakse viisakust, vastastikust austust ja lugupidamist ning rituaale. Iga matš algab rituaalse viisakusaktiga, mida sooritavad mõlemad võistlejad. Sumole eripärased rituaalid moodustuvad rituaalidest püsti- (*rei* ja *shiko*) ning kükkasendis (*chirichozu*).

- ✓ *REI* – väljapeetud viisakas kummardus, millega avaldatakse austust ja lugupidamist oma vastase või treeningpartneri, *sensei* ning treeningsaali (*dojo*) vastu. Võitluse või paarisharjutuse lõppedes peab *rei* väljendama tänu partnerile tema abi eest teel täiuslikkuse saavutamisele.

Rei on iseloomulik rituaal kõigi Jaapani traditsiooniliste võitluskunstide puhul ja Jaapani kultuuris üldse.

- ✓ *SHIKO* – pahade vaimude treening- või võistluspaigast eemale peletamise rituaal, mis on seotud *Shinto* usu traditsioonidega. Ühtlasi on see väga tõhus soojendus ja tasakaalu harjutus treeningutel.

Amatöörade võistlustel seda rituaali ei kasutata

- ✓ *CHIRIZHOZU* on ainulaadne rituaal, mis on saanud alguse *Shinto* usuga seotud võitluseelsest puhastuskombestikust. Selle sooritavad mõlemad sumotorid *dohyole* tõustes üheaegselt. Kumbki maadleja kükitab *dohyo* servas erilises kükk asendis (*sonkyo*). Nad vahetavad omavahel peanoogutuse, hõõruvad käsi, sooritavad valju plaksu, sirutades seejärel oma käed õlgade kõrguselt horisontaalselt välja, esmalt peod ülespoole ning seejärel allapoole suunates. Sumotori lõpetab rituaali asetades oma käed põlvedele puhkeasendisse.

Selle rituaaliga väljendab sumotori, et ta tuleb võitlema puhaste ja relvitute kätega.

Käte hõõrumisega imiteeritakse pesemist ja plaksuga juhitakse jumalate tähelepanu, et kätes ei ole relvi. Pöörates peopesad ülespoole öeldakse sümboolselt „Vaadake taevajumalad“ ja allapoole pöörates „Vaadake maajumalad“

DOHYO on 4,55 meetrise diameetriga ring. Kogu au kuulub iidsetest aegadest pärit jaapanlasele, kes *dohyo* sellisena disainis – ring tühistab lõpmatust. Teisisõnu võib ringikujulist *dohyo*'t käsitleda lõpmatu suurusega alana, mille tulemuseks on olnud sumotehnikate (*kimarite*) märkimisväärne areng. Sellest tulenevalt peetakse sumo võitluskunstide seas üheks maailma raskeimaks spordialaks. Lõpmatuse printsiibist lähtudes võisteldaks profisumos (*ozumo*) jätkuvalt võistlejate füüsilisi parameetreid ja erinevusi arvestamata. On ainult absoluutkategooria.

Veel üheks sumo tunnusjooneks on, et maadeldakse alasti. Ainsaks kehakatteks on niudevöö (*mawashi*). Koos *dohyo* ringikujulise vormiga on ka see tõik märkimisväärselt mõjunud sumo tehnikate arengut.

Erinevalt *ozumo*'st on amatöörsumos sportlased jaotatud kaalukategooriatesse ja vanuseklassidesse ning võistlevad ka naised. Meestel on lubatud *mawashi* all kanda musti liibuvad, poolde säärede ulatuvaid aluspükse, naistel on aga kohustuslik kanda *mawashi* all maadlustrikood

2. SUMO AJALUGU

Jaapani rahvuslikku spordiala sumo peetakse üle 2 000 aasta vanaks. Sumol on teatud sarnasusi poksi ja maadlusega. Sumole sarnanevaid spordialasid harrastatakse Venemaa erinevates regioonides ja paljudes Aasia riikides nagu näiteks Kirgiisia, Usbekistan, Kasahstan, Mongoolia ning Lõuna- ja Põhja Korea. Sumole sarnaneb ka Šveitsi rahvusmaadlus Schwingen. Viiteid sumole võib leida India ja Hiina ajalooürikutes ning sumoheitlusele sarnaseid pilte võib näha ka Vana-Kreeka seinamaalingutel. Antiikajalugu jutustab, et sumolaadse spordiala (Pankration) võitja sai antiiksetel Olümpiamängudel kõrgeima autasu. Niisiis saame väita, et sumole sarnast maadlust harrastati antiikajal üle maailma.

Jaapani sumo spetsiifilised jooned kujunesid välja aegade jooksul kooskõlas Jaapani kliima ja looduse ning jaapanlaste kultuurilise ja vaimse omapäraga. Esimesed viited sumole Jaapani ajaloos on pärit iidsetest müütidest.

Üks vana legend ühendab Jaapani rahva olemasolu tänapäeva Jaapani saarte ja sumoga. Vastavalt uskumusele, hakkasid jumal Takamikazuchi ja barbarite jumal Nominosukune võitlema, et selgitada välja, kellele Jaapani saared kuuluvad. Takamikazuchi võit kindlustas, et jaapanlased elavad tänapäevani sellel territooriumil.

Meile tuntud sumo ajalugu sai alguse 8. sajandil, kui seda õukonnapidustustel keisrile esitati. Sellest ajast alates sai sumost iga-aastaste õukonnapidustuste regulaarne üritus. See traditsioon kestis pea 400 aastat. Matše peeti siis keisri troonisaaletisel platsil (**Shinshin-den**) vabas õhus, mitte **dohyol**, nagu tänapäeval.

Feodaalkorra arenemisega pärast 10. sajandit ning sõdalasteklassi võimuletulekuga hakati sumot laialdaselt kasutama võitlustehnikana lahinguväljal (1192-1580). Seejärel, kui sõjakunsti stiil muutus, saades sõltuvaks rohkem inimgruppidest kui üksikisikutest, läks sumo sõdalaste kätest tavainimeste hulka, kelle seast sirgusid professionaalsed sumomaadlejad.

Tokugawa shogunaadi ajastul, aastatel 1603 – 1867, toetasid sumomaadlejaid feodaalülilikud. Tokugawa ajastu lõpus kui feodaalkord kokku varises, hakkasid professionaalsed sumomaadlejad (**rikishid**) ise elatist teenima, saades tuge linnainimestelt. Sumoprofid olid lähedalt seotud pühamute ja templitega. Sellel ajal peeti turniire, et koguda raha pühakodade ehitamiseks ning paranduseks. Tollase sumostiili nimetuseks oli **Kanjin**, millest hiljem arenes välja Jaapani Profisumo Liit (**Nihon Sumo Kyokai**).

Profisumo on säilitanud oma seosed pikkade ajalooliste traditsiooniga, mille kaheks nähtavaks ilminguks on **shinden** ehk **yakata** (katus **dohyo** kohal, mis sümboliseerib Shinto usu jumalate pühamu katust) ning **gyoji** rõivastus, mis sümboliseerib vanaaja jaapani sõdalase (**samurai**) riietust. See riietus on säilinud muutumatuna üle 700 aasta.



3. SUMO TÄNAPÄEVAL

Tänapäeval tegelevad sumoga nii professionaalid kui amatöörid, tehes seejuures harmoonilist koostööd, säilitades omi valdkondi ning panustades sumo üldisse arengusse.

3.1. OZUMO (tõlkes suur sumo), nagu jaapanlased tavatsevad elukuselist sumot kutsuda, on esimesest Edo ajastust alates teinud läbi mitmeid organisatsioonilisi muutusi, kuni 1925. aastal loodi erilise juriidilise staatusega *Nihon Sumo Kyokai*. See organisatsioon on püüdnud tõsta sumoga tegelevate inimeste tehnilist taset ja standardeid, et *rikishid* saaksid tunda uhkust oma professionaalse sumomaadleja staatuse üle.

3.2. AMATÖÖRIDE SUMO võib jagada Jaapanis organisatsiooniliselt kolmeks

- a) Noorte sumo – alg- ja põhikooli õpilastele,
- b) Tudengite sumo – gümnaasiumi- ja ülikoolide õpilastele ning
- c) Täiskasvanute sumo – hõlmab õpetajaid, tööliskoole, tööstus- või kommertsettevõtete klubisid ning sumofanne rahva hulgas.

Igal grupil on oma üleriigiline süsteem ning kõik naudidavad laiahaardelist toetust.

Neid erinevaid grupeeringuid toetab ja ühendab *Nihon Sumo Renmei* (Jaapani Amatöörsumo Föderatsioon), mis on Jaapani suurim ja kõige autoriteetsem amatöörsumo organisatsioon.



Nihon Sumo Renmei soovib levitada sumoalaseid teadmisi ning praktikat kõikide inimesteni maailmas. Algust sellega tehti 1983. aastal, kui Jaapan ja Brasiilia asutasid Rahvusvahelise Sumoföderatsiooni /International Sumo Federation /IFS/.



Selle organisatsiooni peaesmärgiks on edendada sumo arengut rahvusvahelisel tasandil, toetada ning korraldada rahvusvahelisi sumo tiitlivõistluseid.

Esimene amatöör SUMO MM peeti 12. detsembril 1992 Tokyos, kus osalesid 25 riigi sumotorid.

4. SUMO REEGLITE LÜHIKOKKUVÕTE

4.1. Sumotorid (sumomaadlejate üldnimetus)

1. *Sumotori* ei tohi reeglina kanda muud riietust kui vaid niudevööd, mida nimetatakse *mawashi*. Siiski on erandeid. Näiteks Jaapani Sumoföderatsiooni nõusolekul võivad lapsed kanda spetsiaalseid sumo pükse ja amatööridel on lubatud kanda *mawashi* all musti poolde sääride ulatuvaid liibuvaid pükse. Naised kannavad *mawashi* all maadlustrikood.
2. *Sumotori* ei saa paluda „lisa aega“, kui *gyoji* on öelnud, et aeg on läbi.
3. *Sumotoril* pole õigust protestida *gyoji* otsuse üle. Ainult vanemkohtunikul (*shimpanjo*) ja abikohtunikul (*fukushin*) on õigus korrigeerida *gyoji* otsust.
4. Kui otsus on tehtud, peavad mõlemad maadlejad taanduma *tokudawara*’ni ning sooritama korrektse *rei* (kummarduse). Võitjaks kuulutatu laskub kükiasendisse (*sonkyo*) ja *gyoji* teatab talle käega osutades „võitis ida“ (*higashi-no-gachi*) või „võitis lääs“ (*nishi-no-gachi*), vastavalt sellele, kummal pool võitja *gyoji* suhtes asub. Sümboolselt asub paremal pool lääs ja vasakul ida

4.2. Gyoji (vahekohtunik)

1. Matše juhib *gyoji*.
2. Matše juhtides jälgib *gyoji* hoolega, et ei kasutataks keelatud võtteid (*kin-te*).
3. Neli fukushini istuvad sümboolselt põhja, lõuna, ida ja lääne suunas ning *shimpanjo* istub koos aega mõõtvana *fukushiniga* põhjapool.

Kui kohtunike vahel tekivad lahkarvamused, siis kuulab *shimpanjo* iga kohtuniku arvamust ja teeb otsuse võitja kohta vastavuses enamiku arvamusele. Kui mõlemat võistlejat toetab võrdne arv kohtunikke, võib *shimpanjo* anda korralduse ümbermaadluseks (*torinaoshi*).

4.3. Otsus matši võitja kohta

1. Võistleja kaotab matši, kui ta ükskõik milline kehaosa peale jalataldade puudutab *dohyo* pinda.
2. Võistleja võidab, kui ta lükkab või heidab oma vastase ringist (*dohyo*) välja.
3. Kui mõlemad võistlejad puudutavad *dohyo* pinda sees- või väljaspool piiret samaaegselt, tuleb ümbermaadlus (*torinaoshi*).

4.4. Keelatud võtted (*Kinji-te*)

Keelatud on võtted ja tehnikad, mis suure tõenäosusega võivad põhjustada vigastusi nagu poksi löögid, löögid jalgadega ja ohtlikud tõukamised. Keelatud tehnikaid on kirjeldatud allolevatel piltidel. Keelatud võtet kasutanud sumotori, kuulutatakse kaotajaks. Keelatud on:



Rusikaga lüüa



Lahtise käega küljelt lüüa



Juustest haarata



Sõrmedega silma torgata ja päikesepõimikusse lüüa



Haarata mawashi vertikaalses osast



Sõrmedega kägistada



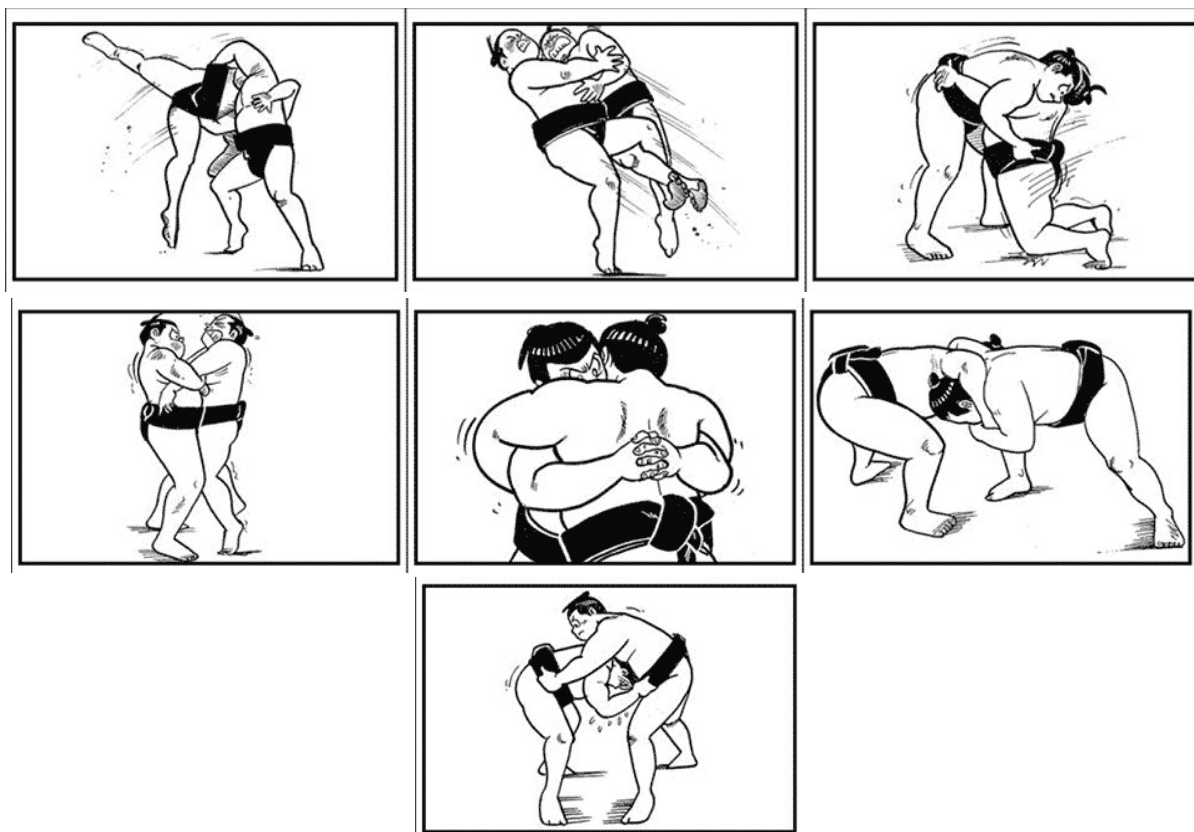
Põlvega lüüa



Sõrmi väänata

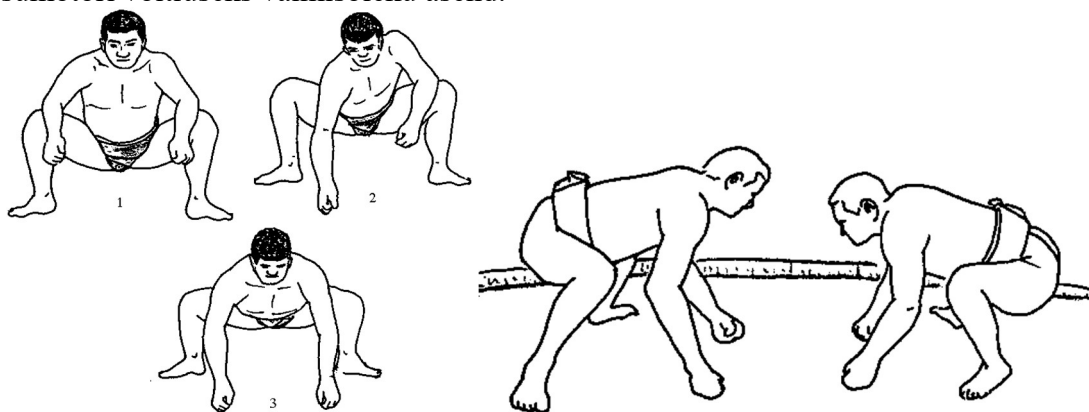


Hammustada



4.5. Shikiri

Maadluse stardiasendit nimetatakse *shikiri*. *Sumotoril* on mõlemad jalad harkis, keha ettepoole kaldu, puusad ja õlad horisontaalselt, mõlemad rusikas käed asetatud *dohyole*, sarnaselt sprinteri stardipositsiooniga. Seda poosi kutsutakse ka *tachiai* ning see on sumotori võitluseks valmisoleku asend.



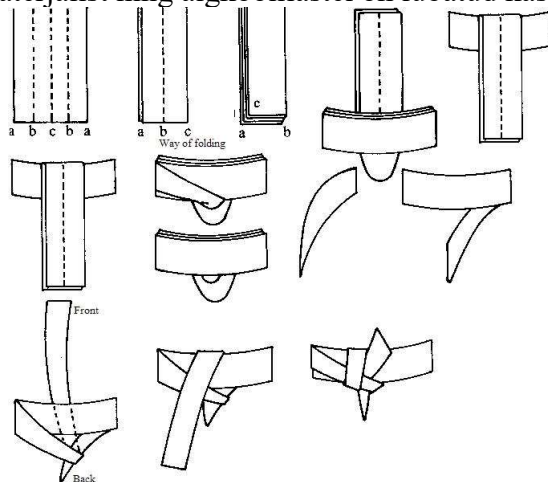
4.6. Shiko

See on üks treeningmeetoditest maadlejate puusade ning jalgade tugevdamiseks. Nagu allpool joonistusel näha, algab see kükitamisega, põlved laiali, peopesad põlvedel tõstetakse üks jalg maksimaalselt kõrgele kõrvale ning seda hoiakut hoitakse 1-2 sekundit. Siis tuuakse see jalg mütsatusega tagasi ning tõstetakse teine jalg.



4.7. Mawashi

Peale niudevöö (mawashi või shimekomi) ei ole ühtegi teist välist abivahendit lubatud kasutada. Niudevöö laius on 40 cm; täpset pikkust pole ette kirjutatud, kuid seda peab olema piisavalt, et ulatuda 4-5 korda ümber keha. Niudevööd võidakse tavaliselt pikiti 4 korda, see peab olema piisavalt kõva, et ta vastase haardest ei kortsuks. Noorte puhul võib materjal olla paindlikumast materjalist ning algkoolilastel on lubatud kasutada sumopükse.



Mawashi sidumist on demonstreeritud allolevatel pildidel.





5. DOHYO (sumoaren – võitlusring)

Ringi ümbermõõt, milles võitlus toimub, on diameetriga 4,55 meetrit. Ring moodustatud riisiõlgedest piklikest kottidest (*tawara*), mis on täidetud liiva või mullaga. 4 kotti paigutatakse nelja külge ringist veidi väljapoole ja nad moodustavad nn (*tokudawara*).

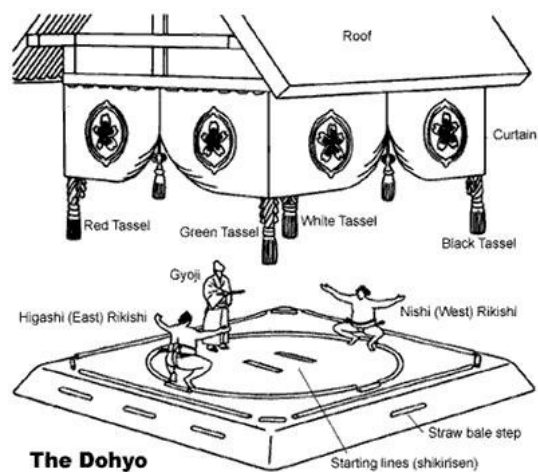
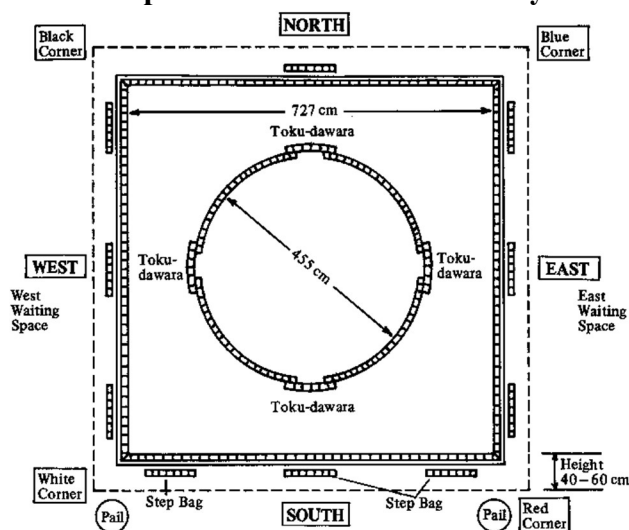


Amatöörade sumos kasutatakse tavaliselt portatiivset plastik dohyo't, mis koosneb maadlusmatile või tatamile asetatavast, reeglina valget värvi, kattest ja 24-st sellele takjasliidetega kinnitatavatest rohelistest tawaradest



1. Ring moodustatakse ruudu sisse, mille külgede mõõtmel on 7,27 meetrit.
2. Dohyo pinnas peab olema täiuslikult sile. Savist dohyole puistatakse õhuke kiht liiva.

5.1. Jaapani Sumoföderatsiooni dohyo mõõtmel



Dohyo sisemine diameeter peab olema 4,55 meetrit. Õlgkotid (*tawara*), mis moodustavad dohyo ümbermõõdu, peavad olema 4 cm kõrged (osa, mis jääb dohyo pinnast kõrgemale). Õlgkotte siduva köie paksus peab olema 6-8 mm. Dohyo moodustava mulla (pinnase) kõrgus peab olema vähemalt 36 cm.

Dohyo üldvorm (ruut, mis hõlmab ka ringi) peab olema nelinurkne. Ruudu ülakülje pikkus peab olema 7,27 m. Ühe *tawara* (õlgkott) pikkus on 81,8 cm. Kui kasutatakse standard *tawarat*, peab *tawara* pikkus olema 63,5 cm. *Tawara* paksus peab olema 8,5-9 cm. *Tawara* läbilõige peab olema ovaalne (elliptiline), millest umbes 2/3 on maetud (peidetud) pinnasesse.

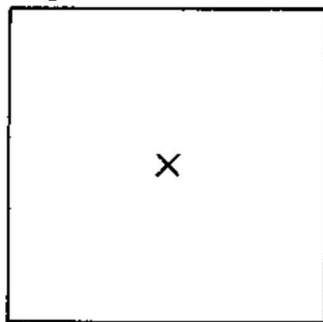
5.2. Savist dohyo ehitamine



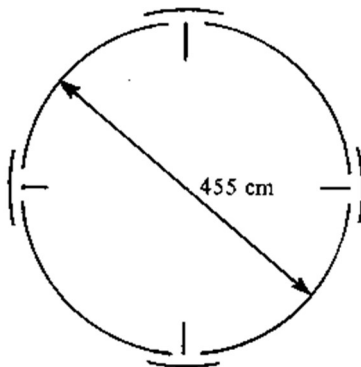
Iidsetest aegadest saadik on palju sumoga seostatud traditsioone, kuid sumo kui spordiala kontseptsioonis tuleks rõhuasetus teha sellele, et näidata, kuidas sumo kui suurepärase spordiala on võimalik aktiivselt dohyol nautida.

1. Dohyo ehitamisel on ideaalne kasutada „Arakida“ savi (punane savi, mida kasutatakse seinte toetamiseks või katusekivide paigaldamiseks). Eestis on selleks väga sobilik Aseri savi, millest valmistatakse telliseid. Savi tuleb hunnikusse kuhjata ning trampida tasaseks, et kindlustada tugev pinnas. Üleskuhjatud dohyo sobivaks kõrguseks on 30-50 cm. Ruumisise või harjutamiseks mõeldud dohyo ei pea sellisel moel püstitatud olema. Seda eeldusel, et kuivendus (drenaaž, vee äravool) on hea.
2. Püstitatud dohyo peaks olema ruudukujuline, ülakülje pikkusega 7,27 m.
3. Ringi sisemine läbimõõt peab olema 4.55 meetrit. Algkooliealistele lastele on sobiv läbimõõt 3.3 m.
4. Dohyo kohale püstitatud katuse kuju tarvis on ette kirjutatud mitmeid erinevaid vorme nagu *Shinmei*, *Kiritsuma* ja *Irimoya*, kuid vastuväiteid pole ka lihtsama vormi suhtes.

5. Treeningu dohyo puhul, kui on olemas ruudukujuline plats, mille küljepikkus on rohkem kui 7.27 m, võivad harjutada mitmed inimesed korraga.
6. Liiv tuleb põhjalikult sõeluda ning kindlustada tuleb piisav kogus; see tuleb ühtlaselt laiali ajada, tavaliselt ringi sees, kuid harjutamise jaoks nii sees- kui ka väljaspool ringi.
7. Kotid (*tawara*)- ka neile vahel viidatakse kui dohyo- on tavaliselt riisi sisaldavad kotid, kuid viimasel ajal on neid raske olnud muretseda, niisiis tunnistatakse ka alternatiive.
8. Ringikujulise dohyo piire märgib väga tähtsat eristuspiiret võitja ja kaotaja vahel, niisiis tuleb palju hoolt panustada piiret moodustava *tawara* matmisele.
9. Leia dohyo't moodustava ala keskpunkt.



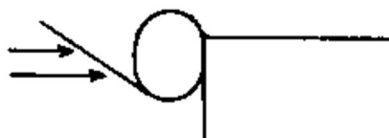
10. Märgi maha ringjoon läbimõõduga 4,55 cm. Pea meeles, et põhja, lõuna, ida ja lääne külge tuleb paigutada *tokudawara* ning nendesse punktidesse umbes 10 cm kaugusele peajoonest märgi maha lühike kaar.



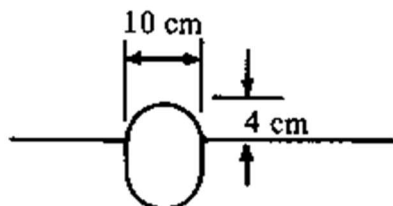
11. Ettevaatlikult, ringi välisääre pinnast/mulda kahjustamata, kaeva vertikaalselt piki välisäärt pinnast/mulda väljapoole kaevates. Aseta see muld/pinnas ühele poole ning trambi kõvaks kaevatud kraavi põhi.



12. Laota laiali *tawara* ning paki need kindlalt kaevikusse koos väljakaevatud mullaga/pinnasega. Kontrolli, et tugevdatud pinnas oleks sees- ja väljaspool ringi ühekõrgune.

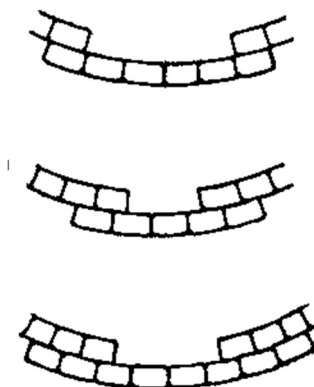


13. Maapinnale jääva *tawara* suurus on tavaliselt 10 cm lai ning 4 cm kõrge.

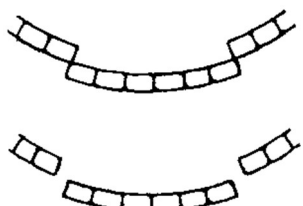


14. Jättes 10 cm (ühe *tawara* laiuse) vahemaa väljapoole ringi välisäärt, mata *tawara*, et moodustada *tokudawara* süvistatud ruum. Tee kindlaks, et vahemaade ulatus idast

lõunasse, lõunast läände, läänest põhja ja põhjast itta oleks tokudawara suhtes täpselt reguleeritud/kohandatud.



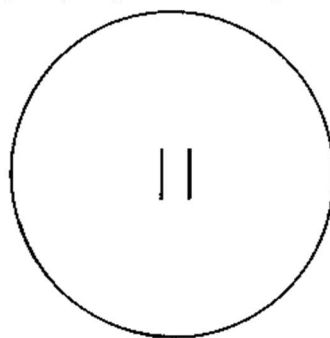
15. Kui on väga vähene kattumine või kui tokudawara välisäärt ja ringi välisäärt moodustavate kottide vahel on vahe, muutub otsuse tegemine tulemuse suhtes keeruliseks. Niisiis on tähtis, et kattumise määr ei tohiks olla selline nagu siin näidatud.



16. Võistluste ajal laotatakse väga peen liiv ühtlaselt umbes 20 cm laiuselt väljapoole ringikujulist dohyo; juhul kui maadleja astub üle ring ääre, hõlbustab see õigete otsuste tegemist. Seda liiva kutsutakse *janome*.



17. Et märkida maha *shikiri* alustamise jooned, joonista *dohyo* keskossa üksteisest 70 cm kaugusele kaks joont. Treeningdohyol pole need vajalikud.



6. Kaalukategooriate süsteem sumos ja kehakaalu reguleerimine

On üldlevinud arvamus, et sumomaadleja peab olema hästi paks ja palju kaaluma. Seda arvamust on inimeste puhul, kes sumoga ei tegele, väga raske muuta. Sellise veendumuse põhjustab peamiselt profisumo (ozumo) nägemine, kus puuduvad kaalukategooriad ja kuna suurem kaal annab teatud eelise, siis vastavalt ka toitutakse. Ozumo on aga suure jäämäe nähtav tipp. Allpool on väga palju amatöörsomoga tegelevaid lapsi, naisi ja mehi, kes on jaotatud kaalukategooriatesse ja vanuseklassidesse nagu kõigil teistelgi kontaktsetel kahevõitluse aladel.

6.1. Kaalukategooriate süsteem

- **Rahvusvaheline Sumoföderatsioon /IFS/** selgitab regulaarselt maailmameistreid juunioride /U18/ ja täiskasvanute arvestuses järgmistes kaalukategooriates:

- **Nais juuniorid /U18/:** kuni 60kg; kuni 75kg; üle 75kg ja absoluutkategooria
- **Mees juuniorid /U18/:** kuni 80kg; kuni 100kg; üle 100kg ja absoluutkategooria
- **Naised:** kuni 65kg; kuni 80kg; üle 80kg ja absoluutkategooria
- **Mehed:** kuni 85kg; kuni 115kg; üle 115kg ja absoluutkategooria

Mõlemas vanuseklassis selgitatakse ka võistkondlikud maailmameistrid. Võistkonna moodustavad 2-4 sumotori ja siin kaalukategooriaid ei arvestata. Kordamööda astuvad võitlusse 3 riigi tugevamat sumotori ja võidab võistkond, milline saab rohkem võite.

20.juulil 2018 toimunud IFS-i kongressil võeti vastu otsus, et mõlemas vanuseklassis lisatakse üks kaalukategooria: N U18 kuni **67kg**; MU18 kuni **90kg**; naised kuni **72kg** ja mehed kuni **100kg**.

- **Euroopa Sumoföderatsioon /EFS/** selgitab Euroopa meistreid kuues vanuseklassis ja kaalukategooriad on järgmised.

Naised

U14: -35kg; -40kg; -45kg; -50kg; -55kg; -60kg; -65kg; +65kg

U16: -45kg; -50kg; -55kg; -60kg; -65kg; -70kg; +70kg; Absol.

U18: -50kg; -55kg; -60kg; -65kg; -70kg; -75kg; +75kg; Absol.

U21: -55kg; -60kg; -65kg; -70kg; -75kg; -80kg; +80kg; Absol.

U23: -55kg; -60kg; -65kg; -72kg; -80kg; -95kg; +95kg; Absol.

TK: -55kg; -60kg; -65kg; -72kg; -80kg; -95kg; +95kg; Absol.

Mehed

U14: -40kg; -45kg; -50kg; -55kg; -60kg; -65kg; -70kg; +70kg

U16: -55kg; -65kg; -75kg; -85kg; -95kg; +95kg; Absol.

U18: -60kg; -70kg; -80kg; -90kg; -100kg; +100kg; Absol.

U21: -60kg; -70kg; -77kg; 85kg; -92kg; -100kg; -115kg; +115kg; Absol

U23: -70kg; -77kg; -85kg; -92kg; -100kg; -115kg; +115kg; Absol.

TK: -70kg; -77kg; -85kg; -92kg; -100kg; -115kg; +115kg; Absol.

Kõigis vanuseklassides, väljaarvatud U14, selgitatakse võistkondlikud Euroopa meistrid.

Aastatel 2012 – 2016 võisteldi ka vanuseklassis U12, kuid alates 2017 aastast sellest loobuti.

- **Eesti Sumoliit /ESL/** selgitab Eesti meistreid seitsmes vanuseklassis: U8; U10; U12; U14; U16; U18 ja täiskasvanud. Neljas vanemas vanuseklassis võisteldakse EFS-i kaalukategooriates. Kolmes nooremas vanuseklassis on kaalukategooriaid sellised:

U8 Unisex: -23kg; -26kg; -30kg; -35kg; +35kg; Absol.

Tüdrukud

U8: Absoluutkategooria

U10: -30kg; -40kg; +40kg; Absol.

U12: -30kg; -33kg; -36kg; -40kg; -45kg; -50kg; -55kg; +55kg; Absol.

Poisid

U10: -26kg; -30kg; -35kg; -45kg; +45kg; Absol.

U12: -30kg; -35kg; -40kg; -45kg; -50kg; -55kg; -60kg; +60kg; Absol.

Võistkondade turniire Eesti meistrivõistlustel ei peeta.

6.2. Kehakaalu reguleerimine

ei ole amatööride sumos eriliseks probleemiks ja seda praktiseeritakse tunduvalt vähem kui teistes maadlusliikudes. Tiitlivõistlustel kaalutakse reeglina sportlasi võistluseelsel päeval või veelgi varem. Kui keegi selleks, et ettenähtud kaalukategooriasse sobida, oma kehakaalu vähendab, siis tehakse seda samu meetodeid (dieet, vedeliku piiramine, saun jne.) kasutades, mis on tavapärased kõigi kontaktsete kahevõitluse alade puhul, kus sportlased jaotatakse kaalukategooriatesse.

Ozumos, kus puuduvad kaalukategooriad, on kogu dieet ja päevakord allutatud sellele, et kehakaal võimalikult jõudsalt kasvaks. Sellest ka rikishide suured gabariidid. On ju kogukamat meest raskem ringist välja tõugata kui kerget.

Oma päeva alustavad *rikishid* varahommikul treeninguga [olenevalt tallist (beya) kella 5-st kuni 7-ni] Enne treeningut ei sööda. Peale pikka ja väsitavat treeningut (umbes 4 tundi), mille käigus on kaotatud palju energiat, on *rikishidel* väga hea isu. Tegu on ju samaaegselt nii hommiku- kui lõunasöögiga. *Rikishi* üheks ülesandeks ongi palju süüa, et taastada jõudu ning koguda kaalu. Nad söövad ohtralt ühepajatoitu *chanko-nabe* ja selle kõrvale riisi, mis on leiva eest. Chanko-nabe sisaldab palju vedeliku ning sobib riisiga suurepäraselt kokku. Juurviljad, kala, liha, teod

ja riis, moodustavad tasakaalustatud koosluse, mis organismi poolt kergesti omastatakse. Rooga on seejuures väga kerge valmistada ning serveerida. Ühest suurest katlatäiest saab söönuks kogu meeskond. Nii ongi *chanko-nabe*st saanud *Ozumo* lahutamatu osa.



- *Nabe* tähendab jaapani keeles „katel” (või toitu, mis on valmistatud katlas),
- *Chanko* aga toitu, mida söövad sumomaadlejad

Sumotallis (*beya*) ehk spetsialiseeritud elamus, kus elavad ja treenivad *rikishid*, ei ole tavaliselt kindlaid reegleid, mida selles katlas keedetakse. Tavalised koostisosad on: kanaliha, tofu ning mitmesugused juur- ja aedviljad nagu hiina kapsas ja batuta-sibul, mida keedetakse spetsiaalses puljongis.

6.3. *Chanko-nabe* üheks tavalisemaks koostisosaks on kanaliha, mis on seotud ebausuga. Nimelt ei tahtnud *rikishid* minevikus süüa neljajalgsete loomade liha, kuna matši kaotajaks loetakse maadleja, kes puudutab käega maad (võtab neljajalgse looma poosi). Praeguseks on see eelarvamus kadunud ning enamuses tallides süüakse igasugust liha.

Vaatamata sellele on kanaliha küllalt odav ja levinud toiduaine. Noortelt kanadelt fileeritakse liha ning konte kasutatakse puljongi valmistamiseks. Koos spetsiaalse kastme ja maitseainetega moodustab see puljong lihtsa ja toitva roa põhiosa. Kui lisada puljongile kana hakklihast frikadelle, muudab nende mahl puljongi maitse rikkalikumaks. Otse söögilaua toitu valmistades, lisatakse söömise käigus katla ühest servast aina komponente juurde. Sellist toiduvalmistamise stiili kutsutakse *sukiyaki*. *Chanko-nabe* valmistamisel on oluline, et kõik komponendid valmiks üheaegselt. Parima resultaadi saavutamiseks tuleb alustada keetmist produktidest, mis valmivad kauem.

Pärast seda, kui on söödud kõik komponendid ja järele jäänud üksnes puljong, lisatakse puljongile riisi, saades nõnda maitstva supi, mis süüakse ära viimse tilgani. Ära ei visata midagi. Kui kõhud on korralikult täis söödud järgneb 1,5-2 tunnine uinak, mis samuti soodustab toiduainete omastamist ja kehakaalu kasvu.

Õhtune treening on individuaalne. Iga rikishi treenib iseseisvalt, kas jõusaalis või dohyol oma nõrku külgi. Õhtusöögiks on samuti põhiliselt kanaliha, kala ja mitmesugused juurviljad.



7. SUMO Tervistavad harjutused

相撲健康体操

Sumo-kenko-taiso

Seoses inimeste elustiili muutumisega on kaasaja inimeste võimalused ja vajadused kõndimiseks ning üldse liikumiseks muutunud üha kasinamaks. See kõik on mõjutanud meie alaselja ja jalgade nõrgenemist, mis omakorda tekitab erinevaid tervisprobleeme.



Meie eellastel kulus püstiasendis kõndima õppimiseks umbes 500 miljonit aastat. Teiste imetajate seas sellist käitumist et täheldada. Inimolendid võtsid enda kanda ebakindlas püstiasendis tasakaalu hoidmise koorma. See pole sugugi kerge. Meie aju saadab alateadlikult käsklusi sadadele lihastele sh ka lülisammast toetavatele lihastele. Pidev pingutus nõuab vastupidavust, mis omakorda vajab hapnikku. Kuna liigutamine toimub alateadlikult, tulevad appi nähtamatud jõud.

Tugev selgroog, mis on meie närvisüsteemi peamine kulgla, pole vajalik vaid närvide efektiivseks tegevuseks, vaid on tähtis ka kogu keha tegevuse juhtimiseks. Selgroogu toetavate jala- ja alaselja lihaste tugevdamine on meie tervisele kasulik.

Sumo treening, mis on arenenud läbi jaapani sajandeid kestnud traditsioonide, sisaldab erinevaid põhiliigutusi nagu jalgade tõstmine ja lohistamine ning tõuked kätega. Need harjutused esindavad ainulaadseid ja kaugele arenenud meetodeid, mis võimaldavad maadlejatel saavutada oma jõu maksimaalse kasutuse. Fokuseerides oma raskuskeskme alakehasse (nabast veidi allapoole), tugevdade ja stabiliseerite te nõnda keha keskteljeks olevat selgroogu. Tuginedes nendele sumo põhiliigututele, on arendatud välja rida tervistavaid harjutusi, mida võivad nautida kõikide spordialade esindajad, nii vanad kui noored, nii mehed kui naised.

Nende harjutuste pidev sooritamine lõdvestab lihaseid, parandab vereringet ja stimuleerib närvisüsteemi, mis soodustab seedimist, ainevahetust ja imendumise protsesse. Sumo harjutused tõhustavad ka ajutegevuse ergutamist, väsimusest taastumist ja stressi vähendamist. Jalgade ning alaselja lihaste tugevdamine tõhustab oluliselt vananemisprotsesside aeglustumist, kehafunktsioonide taastumist, parandab tähelepanuvõimet, arendab head tasakaalutunnet ning suurendab sportlikuks tegevuseks vajalikku kehalist jõudu,

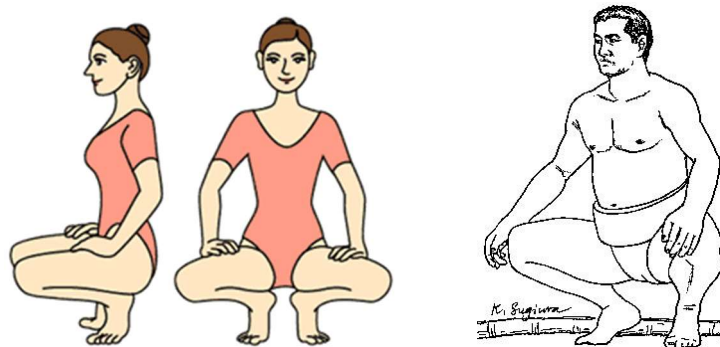
Selle harjutuskompleksi loojatel on hea meel, kui need harjutused saavad aidata kaasa keskealistel ning vanematel inimestel tervislikku elustiili nautimist ning lastel areneda tugevateks, heasüdamlikeks ja elurõõmsateks, olles seejuures võimelised kindlalt enese eest seisma.

Märkused

- *Idealis peaks neid harjutusi sooritama paljajalu.*
- *Harjutusi tuleb sooritada vastavalt oma võimetele, arvestades vanust, füüsilist vormi ning treeningu eesmärki.*
- *Isegi, kui sooritate lühikese aja jooksul kergeid harjutusi, püüdke seda teha iga päev.*
- *Panustage harjutustesse vaimsust ning ärge häbenege harjutusi sooritades valjult häälitsema.*

I. 気鎮めの型 *Kishizume-no-kata* /keskendumisharjutused/

Seistes jalad õlgade laiuselt, kükitage maha nagu näidatud piltidel.



Sonkyo

- Laske oma seljal loomulikult sirutuda (püstine asend, ette mitte kummarduda)
- Avage oma põlved ilma liigse pingutusega nii laiali lahku kui võimalik.
- Keskenduge vaikselt oma mõtetele.
- Kasutage oma kõhulihaseid, et aeglaselt hingata sisse läbi nina ning välja suu kaudu (nn kõhuhingamine)

Sonkyo no shisei /kükiaseend/

- See asend väljendab austust sinu vastase vastu.
 - Lõdvestu ja keskendu.
 - Sumos võimaldab see asend mõlemal maadlejal lõdvestuda ning kontrollida oma erutust enne matši.
- A. Hinga aeglaselt ja sügavalt läbi nina sisse.
B. Hinga aeglaselt ja sügavalt läbi suu välja.

II. 塵浄水の型 *Chiri Chozu-no-kata* /peopesade hõõrumine ning plaksutamine/

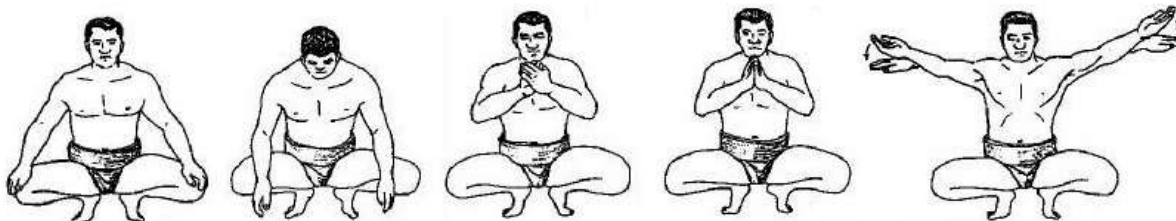
A/H

B

C

D

E-F-G



Chirichozu



Sellel harjutusel on sama mõju, mis eelmiselgi keskendumis-harjutusel (vaata pilte)

- Käte hõõrumine stimuleerib närve.
- Siruta oma käed välja ja lase oma rind valla, et venitada oma rinnalihaseid.
- Harjutus venitab ka õlaliigeseid.

See harjutus väljendab sumotori lubadust võidelda puhaste ja relvadeta kätega.

- **Chiri** – tähendab rohtu või puulehti.
- **Chozu** – tähendab oma käte pesemist.
- Iidsetel aegadel, kui sumomatšid toimusid vabas õhus, puhastasid maadlejad enne matši oma käsi hõõrudes neid rohuliblede või puulehtedega.
- Sumotori sirutab käed laiali, et raputada maha käte külge jäänud rohuliblesid või lehti. Seda tegevust nimetatakse „**Chiri o kiru**.“

A/H Alg- ja lõppasend **sonkyo**, käed põlvedel,

- B. Lase oma mõlemad käed põlvede vahel rippu. Käsi alla sirutades langeta pea.
- C. Pane oma peopesad rinna kõrgusel kokku.
- D. Hõõru oma käsi kokku just kui peseksid neid ja tee seejärel plaks (tähelepanu jumalad).
- E. Pööra oma peopesad ülespoole (vaadake, mu kätes ei ole relvi)
- F. Siruta oma ülespoole suunatud peopesadega käed õlgade kõrguselt kahele poole laiali (vaadake taeva jumalad)
- G. Pööra oma peopesad allapoole (vaadake maa jumalad)

III. 四股の型 **Shiko-no-kata** /trappimine/

Võta sisse shiko asend nagu näidatud pildil A.



Põlved ja varbad peavad olema suunatud 45-kraadise nurga all välja poole nii et reied on maapinnaga paralleelselt. Seejuures peab poos olema lõdvestunud. Tõsta oma jalg võimalikult kõrgele ning aseta siis matsatusega maha. Selline trappimine stimuleerib jalataldu ning tugevdab jalgade ja alaselja lihaseid. Ühel jalal seismine parendab keha tasakaalutunnetust.

- **Shiko** on jalgade ja alaselja põhiharjutus, mis tugevdab puusaliigeseid, jalgu ja alaselga ning arendab kogu keha tasakaalutunnetust.
- Harjutus on kasulik ka inimestele, kelle käed ja jalad on külmale vastuvõtlikud.
- Kauges minevikus kirjutati *shiko* hiina kirjamärgiga, mis tähendas „inetu“.
- Shiko religioosseks tähenduseks on pahade vaimude eemale peletamine ning maa puhastamine.
- Nihuta oma tasakaalukeskus paremale jalale, seejuures kükiasendist tõusmata.
- Tõsta oma vasakut jalga tugijalga sirutades. Kui vasak jalg on põlvest sirge, tee põgus paus.
- Too oma vasak jalg jõuliselt algasendisse tagasi.
- Korda sama parema jalaga.

IV. 伸脚の型 **Shinkyaku-no-kata** /jala sirutamine – venitamine/



See harjutus venitab jalalihaseid ning suurendab paindlikkust:

- parandab vereringet põlveliigeses, olles kasulik liigese stabiilsuse säilitamisel.
- on kasulik puusaliigestele, arendades alakeha tugevust ning paindlikkust.
- Ära tõsta vasakut kanda.
- Pööra oma parema jala varbad ülespoole ning lükka parem kand jalga sirutades väljapoole. Naase asendisse üks.

Algasend on sama, mis shiko harjutuseski.

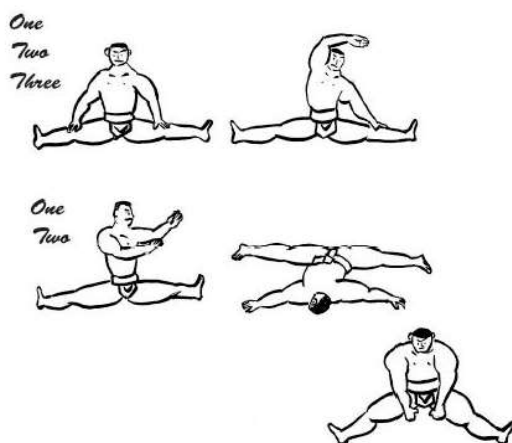
Alusta parema jalaga.

Nihuta oma parem jalg veidi, umbes poole labajala laiuselt, väljapoole.

- 1) kanna oma keharaskus väljasirutatud jalale.
- 2) Too oma ülakeha kesk asendisse tagasi.

Korda sama vasaku jalaga.

V. 股割り Matawari /spagaat/



See harjutus on jalgade avamiseks ja venituseks.

Harjutus aitab arendada painduvust, keskendudes jala sisekülje lihastele ning puusaliigestele.

Kuna see harjutus on küllaltki raske, tuleks alustada aeglaselt ja ettevaatlikult

Venita vaid niipalju, et sul oleks mugav ja peatu kohe kui tunned valu.

See harjutus aktiveerib siseorganite tööd ning on samuti tõhus seljavalu vältimiseks.

Kui sa tunned äkitselt oma kehas valu, suhtu sellesse harjutusse äärmiselt ettevaatlikult.

Kui sul on ebastabiilseid sümptomeid, siis väldi seda harjutust.

- Siruta oma alakeha külgetele välja.

Istu maha ning siruta oma jalad laiali.

Tõsta oma parem käsi ning aseta oma vasak käsi vasakule jalale nagu näidatud piltidel.

1-2-3):Painuta kolm korda oma ülakeha alla vasaku jala poole.

Korda sama vasakule poole.

Aseta mõlemad käed välja enda ette ning oma keha pöörates õõtsuta neid vasakult paremale.

1): Õõtsuta end paremalt vasakule.

2): Õõtsuta end vasakult paremale.

Painuta oma ülakeha ettepoole pööranda suunas samal ajal välja hingates.

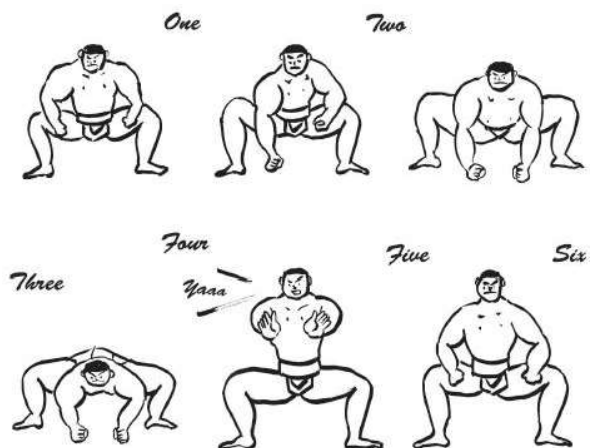
- Pane mõlemad käed rusikasse ning õõtsuta oma keha ettepoole ja tõuse püsti.

VI. 仕切りの型 **Shikiri-no-kata** /võitluseks valmistumine/

Haara varvastega maad ja keskendu.

Suru käed rusikasse ning lükka käevarred enda ette, ise samal ajal välja hingates.

See harjutus tugevdab varbaid, põlvi ja selja allosa.



Valmis, üks, kaks, kolm. Võta sisse stardipositsioon küünarnukid põlvedel.

Aseta oma küünarnukid põlvedele, vaata ainiti ettepoole ning pane end valmis.

Üks: Aseta oma parem rusikas maha.

Kaks: Aseta oma vasak rusikas parema kõrvale maha.

Kolm: Pinguta kogu keha ning kalluta oma ülakeha ettepoole.

Neli: Tõsta ülakeha ning tõuka karjatusega mõlemad peopesad ettepoole.

Viis, kuus: Tule tagasi stardipositsioonile.

Seda harjutust sooritades veendu, et karjud valjult.

VII. 攻めの型 **Seme-no-kata** /rännaku harjutus/

See harjutus tugevdab keha kaalu üleviimise kaudu pahkluid ja põlvi.

Kasuta oma diafragmat, et karjatada.

Raskusjõu ülekandmise tulemusena parandavad need ründeliigutused su alakeha tasakaalu.

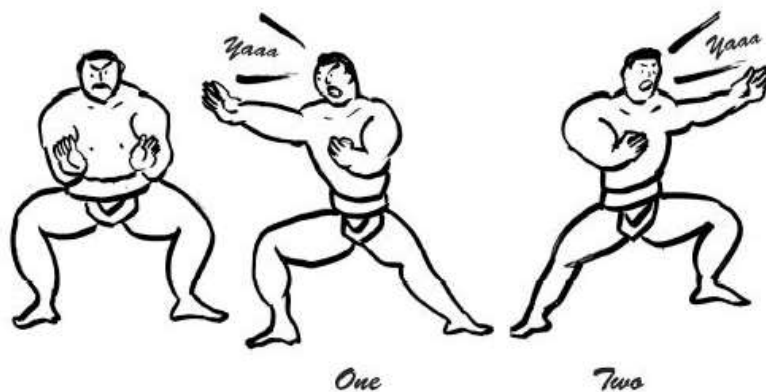
Samuti tugevdavad jalgu ja selja ala osa.

Aseta mõlemad käed rusikasse, tõmba käed rinnale ning suru karjatades käsivarred ettepoole.

Venita käsivarsi ja õlgu.

Veendu, et soorita harjutuse hingega.

See harjutus stimuleerib mõlemaid käsivarsi.



Valmis, üks, kaks, kolm.

Too käed külgedele (kõrvale).

Alusta parema käe küljega.

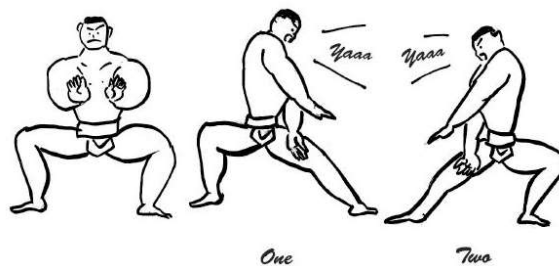
Üks: Oma paremat käsivart ettepoole sirutades nihuta oma raskus vasakule jalale.

Koonda oma silmad väljasirutatud käele ning hoia oma teine käsi tihedalt enda külje vastas.

Kaks: Korda sama vasaku poolega.

VIII. 防ぎの型 Fusegi-no-kata /kaitseharjutus/

Need harjutused tugevdavad keharaskuse ülekandmise tulemusena pahkluid ja põlvi.



Valmis, üks, kaks, kolm.

Algositsioon on sama, mis ründeharjutustel.

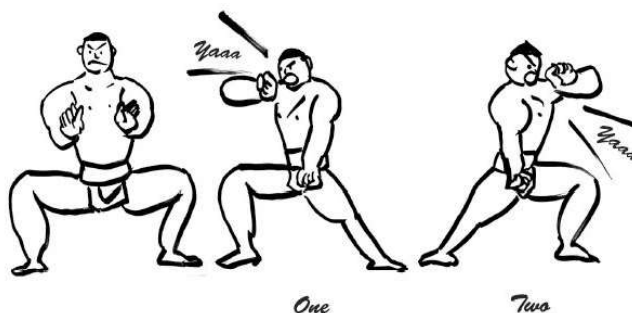
Alusta parema käe poolega.

Üks: Kanna oma raskus üle kui tõstad paremat küünarnukki ning siis viid selle otse maha. Hoia oma silmad mõlemail käel.

Kaks: Korda sama vasaku (käe) poolega.

IX. 四ッ身の型 Yotsu-mi-no-kata /vööst haaramise harjutus/

See harjutus treenib pahkluid, põlvi ja mõlema käe ranget.



Valmis, üks, kaks, kolm.

Algasend on sama, mis ründeharjutustel.

Alusta parema käe poolega.

Üks: Suuna oma raskus vasakule jalale, tõsta üles oma parem käsivars, pööra oma küünarnukki ning too käelaba lauba juurde.

Pööra oma teine väljasirutatud käsi sissepoole ning too see siis alla oma jalgade vaheni.

Kaks: Korda sama vasaku poolega.

X. 反りの型 Sori-no-kata /tahapoole painutamine/

See on põhimõtteliselt ülakeha harjutus.

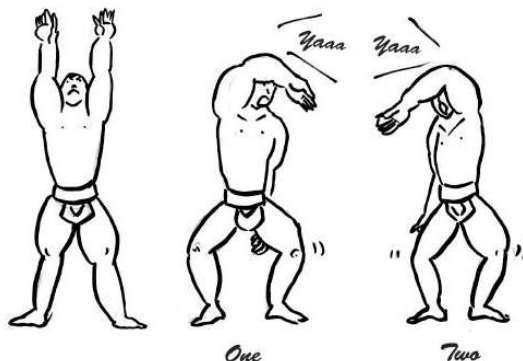
Tahapoole painutades võite te tõsta oma selja paindlikkust.

Tahapoole väänamine ja painutamine tugevdab ka alakeha külgi ning kõhulihaseid ning on kasulik alaseljale ja õlgadele.

See harjutus aitab ka vähendada talje ümbermõõtu.

Siruta välja õlad ja käsivarred.

Soorita harjutust sihikindlusega



Valmis, üks, kaks, kolm!

Langeta mõlemad käsivarred ja vaata oma sõrmeotsi.

Alusta parema küljega.

Üks: Oma keha väänates ning tahapoole kallutades langeta oma käsivars (vii käsi alla). Painuta oma põlvi ning naase algasendisse.

Kaks: Korda vasaku küljega.

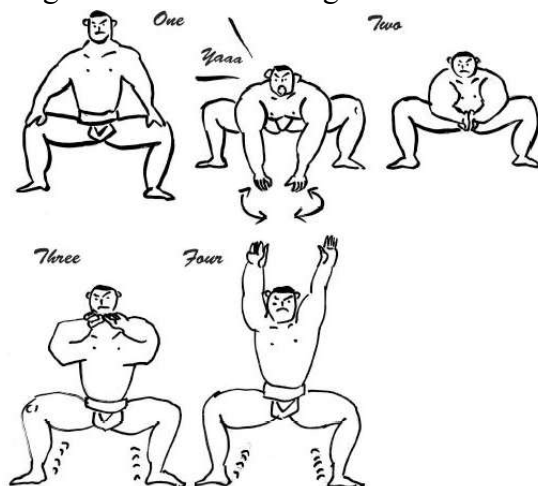
XI. 均整の型 Kinsei-no-kata /tasakaaluharjutused/

Koonda oma mõtted alakehale.

Need tasakaaluharjutused on sumo terviseharjutuste haripunkt.

Aseta kogu oma otsustavus alakõhule.

Need harjutused aitavad energial kehas voolata ning ennast hästi tunda.



Pööra oma kannad sissepoole ja liigu jalgu lohistades ettepoole.

Sa peaksid jätma jäljed maapinnale.

Too jalad tagasi algasendisse.

Üks: Joonista kätega enda ees ring 2-3 korda.

Kaks: Suru mõlemad käed kokku ning tõsta aeglaselt oma ülakeha samal ajal jalgu vastu maad ettepoole lohistades.

Kolm: Hoides ikka veel käsi koos, pööra küünarnukid väljapoole.

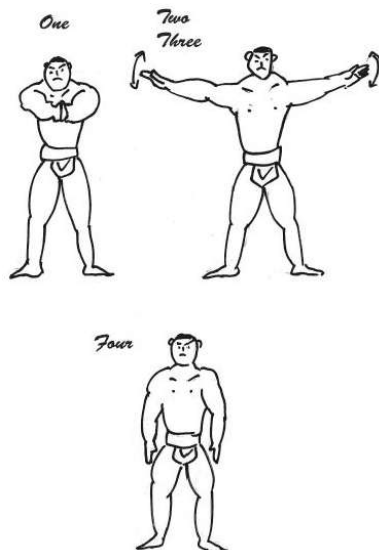
Neli: Oma puusi kõrgemale tõstmata, tõsta mõlemad käed õhku.

Naase algasendisse.

XII. 土俵入りの型 Dohyo-iri-no-kata /ringi sisenemine/

Lõdvesta oma keha ja meel.

Kasuta oma diafragmat aeglaselt läbi nina ja suust välja hingates (alakeha hingamine).



Üks: Sügav hingamine

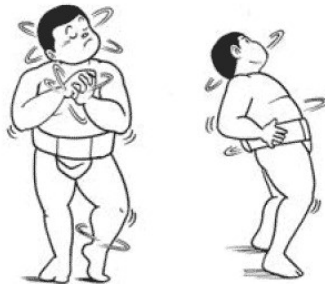
Plaksuta käsi

Kaks: Siruta oma käed laialt välja.

Kolm, neli: Pööra oma peopesad ümber ja langeta oma käed aeglaselt ise samal ajal välja hingates.

8. TREENINGUT SISSEJUHATAVAD HARJUTUSED (*TAISHO* – soojendus)

Alustatakse treeningut reeglina erinevate ringutustega. Esmalt sooritatakse pearinge ja liigutakse järkjärgult allapoole, kuni varvasteni välja, võttes läbi kõik tähtsamad liigesed.



Seejärel venitatakse jalad lahti (*kinsei*)



ja alustatakse poolkükidega, mille sooritamisel jälgitakse, et küki alumises faasis oleks reied dohyō pinnaga paralleelselt ja jalad põlvist täisnurga all kõverdatud. Varbad on seejuures suunatud väljapoole ning põlved võimalikult laiali.



Selliseid kükke sooritatakse umbes 100-200 ning asutakse shiko sooritamisele, mida tehakse samuti 100-200 korda (Proffidel on reeglina normiks 500 korda)



Peale shikode sooritamist asutakse liikumisharjutuste kallale. Levinuimaks liikumisharjutuseks on *suri-ashi*, mille puhul liigutakse poolkükki asendis jalgu lohistades üle dohyo, tõugates enda ees kujutletavat vastast. See on jalgade liikumise põhiharjutus.



Suri-ashi'le järgneb *butsukari-keiko*, mille käigus tõugatakse treeningpartnerit üle dohyo. Harjutust sooritatakse mõistliku vastupanuga kordamööda. Väga oluline on partneri tõukamisel jälgida, et säiliks poolkükki asendis lai harkseis, nagu suri-ashigi puhul. Tähtis on ka, et liikumise lõpp oleks dohyo servas fikseeritud. Selle harjutuse eesmärk parandada tõukamise mõju ja õppida startimist.



Peale *butsukari-keiko*t algab tavaliselt *mosi-ai*, mis on treeningmaadlus põhimõttel, võitja dohyol. Maadlusest vabad sportlased ootavad oma järge või tegelevad üldarendavate harjutustega nagu näiteks *shiko*, *suri-ashi*, *teppo*, toenglamangus käte kõverdused ja harjutused mitmesuguste vahenditega.



Mosi-ai



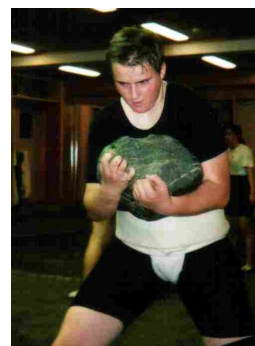
Teppo



Rehvi tõukamine



Käte kõverdused



Kivi kandmine

Teppo harjutus

Sumotorid kasutavad üsna tihti **teppo** harjutust, et treeningpartnerit löökidega mitte vigastada. See on tõukamisharjutus, mille puhul sooritatakse lahtise käega korduvalt tõukeid vastu spetsiaalset puidust posti, mida kutsutakse **teppo**. Harjutus sooritatakse madalast asendist. Samaaegselt kui *sumotori* parem käsi liigub ette, libiseb ette ka tema parem jalg, lüües seejuures posti oma parema käe peopesaga. Seejärel tõmbab ta käte tagasi, libistades seejuures ka oma jala tagasi ning kordab harjutust vasaku käe ja jalaga. Sumotorid võivad sooritada teppo harjutust tundide kaupa, kuni see liigutus muutub loomulikuks ja automaatseks.

Treeningu lõpus praktiseeritakse tihti grupis rongina **suri-ashi** liikumist **mukade** (sajajalgne), lihvitakse **ukemi-waza** (enesejulgestuse tehnikaid) ja kindlasti lõpetatakse treening **matawariga**.



9. KIMARITE (決まり手)

on tehniline tegevus, mis tagab ühe sumotorile heitluses võidu. Kimariteks loetakse ka tehnilise tegevuse katkestamist või sellise keelatud tegevuste sooritamist, mis annab vastasele võidu

Üldiselt võidab matši (*tori-kumi*) sumotori, kes sunnib oma vastase puudutama dohyo pinda ükskõik millise kehaosaga peale jalataldade või puudutama esimesena maapinda väljaspool võitlusringi.

Alates 2001. aastast on kimarite nimekirjas 82 erinevat tehnikat (varem oli neid 70), mis on jagatud kuude gruppi. Seitsmenda grupi moodustavad tehniliste tegevuste katkestamised, mida loetakse kaotuseks. Kaheksas grupp on reserveeritud reeglite rikkumistele, mille puhul sumotori diskvalifitseeritakse.

Kaugeltki mitte kõik tehnikaid ei kasutata sumos võrdselt. Umbes 30% võite saavutatakse tehnikaga **Yorikiri** (kahepoolse haardega ringist välja tõukamine). Sellist tehnikat aga nagu **Ippon-zeoi** (üle öla heide) on viimase 30 aasta jooksul Makuuchi divisjonis kasutatud vaid kolm korda.

Ozumos fikseeritakse iga tori-kumi lõppedes, millise tehnikaga heitlus võideti.

Kimarite klassifikatsioon

9.1. KIHON-WAZA 基本技 (põhitehnikad) /7/

Nimetus	Kirjeldus
 Abisetaoshi 浴せ倒し	Vastase oma massiga selili surumine kui seejuures pole tõukamist ega heidet
 Oshidashi	Ringist välja tõukamine nii, et käed toetuvad vastase kaenla alla ja otsaesine tema rinnale. Ründaja käed peavad olema vastasega pidevalt kontaktis. Üks populaarsemaid tehnikaid

押し出し	
 Oshitaoshi 押し倒し	Väljatõukamine toetudes käte ja peaga vastase rinnale
 Tsukidashi 突き出し	Kättega ringist välja tõukamine avatud peopesadega tõugete seeria abil. Käed ei pea olema vastasega pidevas kontaktis
 Tsukitaoshi 突き倒し	Lahtise käe tõugetega rinda ringist välja tõukamine
 Yorikiri 寄り切り	Kahepoolses haardes jõuga ringist välja tõukamine Kõige populaarsem tehnika
 Yoritaoshi 寄り倒し	Kahepoolses haardes jõuga ringist välja tõukamine, mille puhul kukub vastane selili

9.2. NAGE-TE 投げ手 (heitetehnikad) /13/

Nimetus	Kirjeldus
 Ipponzeoi 本背負い	Üle õla heide. Sarnaneb judo tehnikale Ippon-seoi-nage.
 Kakenage 掛け投げ	Vastas nimelise jalaga pühkimine reite vahelt, haardega mawashist ja vastas nimelisest käest. Sarnaneb judo tehnikale Uchi-mata.
 Koshinage 腰投げ	Heide üle selja või puusa, haardega käest ja mawashist (või kerest) selja tagant. Sarnaneb judo tehnikale O-goshi.
 Kotenage 小手投げ	Heide erinimelise käe haardega ülevalt poolt. Seda tehnikat kasutatakse sageli viimase võimalusena saavutada võit olles ringi servale surutud.
 Kubinage 首投げ	Heide haardega kaelast ja käest (nn nupuheide). Sarnaneb samanimelisele tehnikale judos.

 Nichonage 二丁投げ	Mõlemapoolsest mawashi haardest üle samapoolse jala kukutamine. Sarnaneb judo tehnikale Tai-otoshi
 Shitatedashinage 下手出し投げ	Ette küljele tasakaalust välja viimine haardega mawashist käe alt tagant poolt.
 Shitatenage 下手投げ	Heide või kukutamine ette alla haardega mawashist käe alt. Üks sagedamini kasutatavaid tehnikaid
 Sukuinage 掬い投げ	Heide haardega üle vastase selja või ümber ülakeha
 Tsukaminage つかみ投げ	Heide haardega ülakehast ja üle käe selja tagant mawashist, juurdevõtu sammudega vastast maast lahti rebides.
 Uwatedashinage	Tasakaalust välja viimine ette alla, haardega mawashist üle käe tagantpoolt

上手出し投げ	
 Uwatenage 上手投げ	Heide või kukutamine ette alla haardega mawashist üle käe Üks kõige sagedamini kasutatavaid tehnikaid.
 Yaguranage 櫓投げ	Heide küljele vastas nimelise jala reie tõstega mõlemapoolse haardega mawashist. Tehnikat võib sooritada nii sise- kui välishaardest.

9.3.KAKE-TE 掛け手 (tehnikad rünnakuga jalgadesse) /18/

Nimetus	Kirjeldus
 Ashitori 足取り	Kukutamine haarates ühe käega seestpoolt reiest või põlveõndlast ja teise käega kannast või hüppeliigesest.
 Chongake ちょん掛け	Konks samanimelise jalaga seestpoolt, hoides vastse käsi haardes
 Kawazugake 河津掛け	Konks mõlemapoolsest haardest. Vastuvõtte samanimelise välimise põlvekonksu vastu. Judos on samanimeline tehnika keelatud.

 Kekaeshi 蹴返し	Samanimelise jalaga seestpoolt pühkimine viies vastase tasakaalust välja tema tugijala suunas
 Ketaguri 蹴手繰り	Samanimelise jalaga seestpoolt pühkimine viies vastase tasakaalust välja tema vaba jala suunas.
 Kirikaeshi 切り返し	Puusaga tõstmine. Vastuvõtte seesmise konksu (sirbi) puhul.
 Komatasukui 小股掬い	Heide või kukutamine haarates vastase samanimelise eespool asetseva jala reiest seestpoolt
 Kozumatori 小棲取り	Tasakaalust välja viimine haarates vastas nimelise käega väljast poolt oponendi kannast või hüppeliigesest ja tõstes tema jalga ülesse, samal ajal teise käega taha surudes.

 Mitokorozeme 三所攻め	Vastas nimelise jala seestpoolt (või väljast) haakimine kui ründaja pea asetseb vastase rinnal (või kõhul), hoides vastast tihedas haardes.
 Nimaigeri 二枚蹴り	Vast nimelise jala kannaga väljastpoolt haakimine vastast ülesse tõstes.
 Omata 大股	Taha kukutamine haarates vastas nimelise käega oponendi reiest seestpoolt.
 Sotogake 外掛け	Konks vastas nimelise jala põlvega väljastpoolt haarates mawashist tagantpoolt.
 Sotokomata 外小股	Heide väljastpoolt haardega samanimelisest reiest või põlveõndlast.

 Susoharai 裾払い	Tasakaalu rikkumine kergitades vastas nimelise reiega oponendi reit, hoides tema samapoolset kätt haardes ja teise käega rinda tõugates.
 Susotori 裾取り	Heide haardega vastas nimelisest kannast või hüppeliigesest.
 Tsumatori 袈取り	Tasakaalust välja viimine tõmmates ja tõstes vastas nimelise käega oponendi labajalga
 Uchigake 内掛け	Seespoolne põlve sirp vastas nimelise jalaga mõlemapoolsest mawashi haardest.
 Watashikomi 渡し込み	Kukutamine välimise haardega vastas nimelisest reiest või põlveõndlast, keha survega rinnale.

9.4. HINERI-TE

捻り手

(pöörde tehnikad) /19/ Twist down techniques.

Название	Описание
 Amiuchi 網打ち	Heide haardega vastase kätest tema vaba käe suunas või taha.
 Gasshohineri 合掌捻り	Lukustatud kätega tasakaalust väljaviimine vastase pead, kaela või ülakeha pöörates.
 Harimanage 波離間投げ	Heide selja taha vastupidise haardega mawashist seljalt kui oponent ründab madalalt.
 Kainahineri 腕捻り	Tasakaalust välja viimine küljele ette kätest haardega.
 Katasukashi 肩透かし	Vastas nimelise käega altpoolt kruttimine toetades teise käega oponendi kaelale või kuklale.

 Kotehineri 小手捻り	Pöördega tasakaalust välja viimine hoides oponendi vastas nimelisest kätt kaenla all ja teisega väänates ülakehast või kaelast (pööre toimub lukustatud käe suunas).
 Kubihineri 首捻り	Väänamine pea ja korpuse haardega.
 Makiotoshi 巻き落とし	Pöördega tasakaalust välja viimine haardega vastas nimelisest käest ja ülakehast (pööre sooritatakse korpuse poole).
 Osakate 大逆手	Heide haardega mawashist üle õla ja korpusest käe alt.
 Sabaori 鯖折り	Järsu enda peale alla tõmbega põlvili tõmbamine tagantpoolt mawashist haardega.

 Sakatottari 逆とったり	Puusa heide ette alla, mida sooritatakse vastu võttena tehnika tottari üritajale.
 Shitatehineri 下手捻り	Kruttimine altpoolt haardega vastas nimelisest käest ja mawashist käe alt.
 Sotomuso 外無双	Heide haardega vastas nimelisest käest, blokeerides samaaegselt teise käega oponendi reit väljast pool.
 Tokkurinage 徳利投げ	Pea või kaela väänamisega tasakaalust välja viimine ilma käsi sidumata (lukustamata).
 Tottari とったり	Ette all tasakaalust välja viimine haardega samanimelise käe randmest ja teise käega altpoolt kaenla alt.

 Tsukiotoshi 突き落とし	Kruttimine toetades peapesa vastu oponendi külge
 Uchimuso 内無双	Kukutamine haarates oponendi vastas nimelise põlveõndlast eestpoolt seest.
 Uwatehineri 上手捻り	Kukutamine haardega mawashist üle käe (õla) ja ülakehast käe alt.
 Zubuneri ずぶねり	Kruttimine haardega vastas nimelisest õlast väljast poolt.

9.5.SORI-TE 反り手 (tehnikad kukutamiseks) /6/

Nimetus	Kirjeldus
 Izori 居反り	Sukeldumisega heide taha vastase jalast haardega.

 Kakezori 掛け反り	Sukeldumisega heide taha või küljele lähenedes oponendi vastas nimelisele jalale väljast poolt
 Shumokuzori 撞木反り	Sukeldumisega heide taha haarates samanimelisest reiest seestpoolt.
 Sototasukizori 外たすき反り	Tasakaalust välja viimine haarates oponendi vastas nimelisest randmest ja samanimelisest reiest üle käe seestpoolt.
 Tasukizori たすき反り	Kukutamine taha haardega samanimelisest reiest seestpoolt
 Tsutaezori 伝え反り	Kukutamine taha haardega vastas nimelisest käest üle selja ja õla.

9.6.TOKUSHU-WAZA 特殊技 (spetsiaaltehnikad) /19/

Nimetus	Kirjeldus
 Hatakikomi 叩き込み	Tasakaalust välja viimine tõukega ülevalt alla vastu õlga, selga või kätt.
 Hikiotoshi 引き落とし	Tasakaalust välja viimine järsu tõmbega enda poole haarates õlast (käest) väljast poolt või mawashist eest poolt.
 Hikkake 引っ掛け	Käest tõmbega ringist välja tõukamine
 Kimedashi 極め出し	Välja tõukamine haardega üle käte (vastuvõtte kahe käega ülakeha haaramisele – „kallistamisele“)
 Kimetaoshi 極め倒し	Kukutamine haardega üle ühe või mõlema käe ((vastuvõtte kahe käega ülakeha haaramisele – „kallistamisele“)

 Okuridashi 送り出し	Kätega sega surudes ringist välja tõukamine (ilma, et vastane seejuures tasakaalu kaotaks)
 Okurigake 送り掛け	Konks samapoolse jalaga selja tagant haarates mawashist
 Okurihikiotoshi 送り引き落とし	Järsu tagant enda poole alla tõmbega tasakaalust välja viimine, haarates mawashist või ülakehast.
 Okurinage 送り投げ	Ette-alla kukutamine või heide haardega selja tagant mawashist või ülakehast
 Okuritaoshi 送り倒し	Tasakaalust välja viimine käte tõukega selga.

 Okuritsuriotoshi 送り吊り落とし	Selja tagant tasakaalust välja viimine rinnale tõstmisega, haardega mawashist või ülakehast.
 Sokubiotoshi 素首落とし	Tasakaalust välja viimine randme või käsivarre ülalt alla tõukega kuklasse või kaela piirkonda.
 Tsukidashi 吊り出し	Ringist välja saatmine tõugetega rinda.
 Tsuriotoshi 吊り落とし	Tasakaalust välja viimine rinnale tõstmisega, haarates mawashist või ülakehast eest poolt.
 Ushiromotare 後ろもたれ	Ringist välja tõukamine või tasakaalust välja viimine toetudes seljaga vastu oponendi rinda, kes hoiab haaret ümber ülakeha.

 Utchari うっちゃり	Kere pöördega vastase ringist välja heitmine, tõstes ta rinnale.
 Waridashi 割り出し	Ringist välja surumine ühe käega rinda tõugates ja teisega tagant mawashist haarates.
 Yobimodoshi 呼び戻し	Kallutusega heide haarates mawashist ja ülakehast

9.7.HI-WAZA / SHOUBU-KEKKA 非技 (mittetehnikad)

Nimetus	Kirjeldus
 Fumidashi 踏み出し	Ilma vastase abita selg ees ringist välja astumine.

 Isamiashi 勇み足	Ilma vastase abita ette liikudes ringist välja astumine.
 Koshikudake 腰砕け	Ilma vastase abita selili või istuli kukkumine.
 Tsukihiza つきひざ	Dohyo pinna puudutamine põlvega ilma vastase abita.
 Tsukite つき手	Dohyo pinna puudutamine käte või mõne muu kehaosaga nii, et tasakaalu kaotust ei põhjustanud vastane

9.8.HANSOKU 反則 (diskvalifitseerimine)

Need reeglite rikkumised põhjustavad sumotorile kaotuse ehk tema diskvalifitseerimise.

- vastase rusikaga löömine;
- vastase juustest haaramine;
- löök silmadesse või solaari (päikese põimikusse);
- samaaegne löök mõlema kõrva pihta;
- löök või haare vastase kubemesse;
- haare vastase kõrist;
- löök jalaga kehasse;
- ühe või mitme vastase sõrme väänamine

10. YOTSU- ja OSHI-ZUMO (haarete ja tõugete sumo)

Sumos on kaks peamist maadlusstiili: *yotsu-zumō* ja *oshi-zumō*.

10.1. Yotsu-zumō (四つ相撲)

on stiil, mille puhul haaravad mõlemad sumotorid oma mõlema käega teineteise mawashist. Sõnasõnaline tõlge oleks seega: „neli sumo“ ehk neli kätt mawashi küljes. Yotsu-zumō variante on mitu, millest kaks peamist on *migi-yotsu* ja *hidari-yotsu* (parempoolne ja vasakpoolne haare).

- **Migi-yotsu** (右四つ) on moodus, kus parem (*migi*) käsi (*te*) haarab vastase mawashist üle tema vasaku käe – *sashite* (差して) (ülemine käsi) – ja vasak käsi tema parema käe alt
- **Hidari-yotsu** puhul on kõik vastupidi, kus vasak (*hidari*) käsi on üle vastase parema käe. Tavaliselt eelistab *yotsu-zumō* võitleja vasakut või paremat haaret ning teda nimetatakse vastavalt *migi-yotsu* või *hidari-yotsu* võitlejaks.



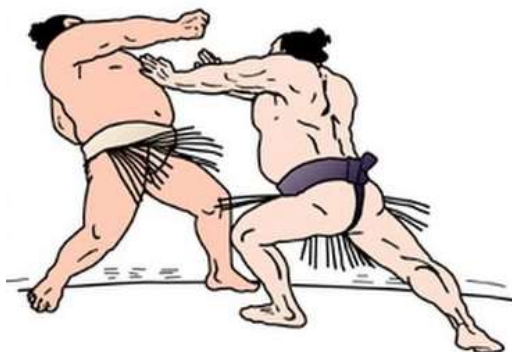
Kui sumotoril ei ole haarde eelistust, nimetatakse seda varianti

- **Namakura-yotsu** (鈍ら四つ). *Namakura* tähendab sõna-sõnalt „laiskust“ või „argust“, mis viitab sellele, et haarde eelistamist ei peeta negatiivseks nähtuseks
- **Moro-zashi** (両差し), on haarde variant, kus mõlemad käed haaravad mawashist seestpoolt (vastase käte alt). See on väga tugev haare. Ainus tõeline kaitse *moro-zashi* vastu on
- **Kime-dashi** (極めだし) tehnika, kus kaitsja viib oma mõlemad käed *moro-zashi* haarde alt läbi ja seob oma käed, pigistades nõnda vastase käed kokku ja nõrgendades tema haaret, et pressida ta ringist välja. **Kime-dashi** on tuntud ka nimetuse kannuki (門)/küünarnukk/ all. Tavaliselt kirjutatakse sõna *hiraganaga* (かんぬき).

Kui kaks sumotorit, kes mõlemad võitlevad *yotsu-zumō* stiilis, eelistavad sama stiili (*migi-yotsu* või *hidari-yotsu*), siis sobivad nad hästi kokku ja neid nimetatakse **Ai-yotsu** (相四つ). Kui aga sumotorid on vastupidistes eelistusega, siis nimetatakse seda olukorda **Kenka-yotsu** (喧嘩四つ), sõna otseses mõttes võitluse *yotsu*. Selles olukorras on tavaliselt võitjaks sumotori, kes saab oma eelistatud haarde.

10.2. Oshi-zumō (押し相撲)

tähendab tõlkes sõna-sõnalt „tõukamise sumo“. Sumotori, kes võitleb *oshi-zumō* stiilis, eelistab maadeldes mawashit mitte haarata nagu seda tehakse *yotsu-zumō*’s. Tavaliselt võidab ta tõukamise ehk **tsuppari** tehnikatega. **Oshi-zumō**, kui seda tõhusalt teha, võib viia kiire ja otsustava võiduni, kuid selle stiili esindajad võivad muutuda abituks, kui vastane nende mawashist kinni saab haarata. Üldjuhul peetakse **Oshi-zumō** praktiseerijaid lihtsamateks vastasteks, samas kui *yotsu-zumō* võitlejaid rohkem tehnilisemateks.



11. RAHVUSVAHELISE SUMOFÖDERATSIOONI VÕISTLUSMÄÄRUSED

Peatükk 1 KOHTUNIKUD

Artikkel 1

Kohtunikena tohivad võistlustel tegutseda vaid Rahvusvaheline Sumoföderatsioon (edaspidi „IFS”) poolt valitud ja IFS-i Direktoraadi poolt tunnustatud kohtunikud.

Artikkel 2

1. Sumomatsi hindamisel peavad osalema kuus kohtunikku:
 - Vanemkohtunik (*shimpanjo*),
 - Arbiiter, kes tegutseb *dohyo*’l (*gyoji*) ja
 - 4 ääremohtuniku (*fukushin*).
2. Vanemkohtunik vastutab täielikult matsi lõpptulemuse määramise eest.
3. *Gyoji* võtab matsi kontrollimise enda peale alates hetkest, mil võistlejad tõusevad *dohyo*’le ning tema kontroll kestab seni, kuni võistlejad on peale matsi lõpptulemuse väljakuulutamist *dohyo*’lt lahkunud.
4. nelja ääremohtuniku ülesandeks on aidata vanemkohtunikku ning kindlustada, et otsused oleksid veatud.
5. Esimese ääremohtuniku (*shomen*) ülesandeks on ka võistlusaja fikseerimine.

Artikkel 3

Peakohtunik (*shinpan kanji*) vastutab kohtunike brigaadide ametisse määramise eest ning ühtlasi kõigi muude toimingute eest, mis on seotud kohtunike tööga.

Artikkel 4

Kohtunike riitus peab vastama järgmistele nõuetele:

- (1) Vanemkohtunik ja ääremohtunikud peavad kandma ülikonda, valget särki ja lipsu (Kui IFS määrab mingi erilise jaki, püksid või lipsu, siis peab neid kandma)
- (2) *Gyoji* peab kandma valgeid pükse, särki ja musta kivilipsu.

Artikkel 5

Kui vanemkohtunik peab ääremohtuniku või *gyoji*’t ebakompetentseks, peab ta sellest teavitama võistluste komiteed. Võistluste komitee esimees võtab selles küsimuses otsuse vastu peale komitee liikmete vahel toimunud arutelu.

Peatükk 2 KOHTUNIKUTÖÖ REEGLID

Artikkel 6

1. *Gyoji* annab lahti hüppeks (*tachiai*) märku käsklusega „*Hakkeyoi!*” (Liikuge edasi!), kohe kui mõlemad võistlejad on korraga asetanud oma käed *dohyo*’le ning on seejuures täiesti liikumatud.
2. Võistlejate käed peavad asetsema maas stardijoone (*shikiri-sen*) taga.
3. Kui võistleja stardib ootamata ära kohtuniku käsklust, peab *gyoji* andma käskluse „*Matta!*” (Oota!) ning alustama *tachiai*’d uuesti.

Artikkel 7

1. Kui vanemkohtunik peab *tachiai*’d ebakorrektselt, peab ta otsekohe tõstma ülesse parema käe ja peatama matsi.
2. Ülalmainitud juhul, tuleb *tachiai*’d alustada kohe uuesti.
3. Otsuse, kas *tachiai* oli sooritatud õigesti või mitte, teeb vanemkohtunik (*shimpanjo*)

Artikkel 8

Järgnevate kriteeriumite alusel määratakse matsi võitja. Matsi võidab:

- (1) võistleja, kes viib oma vastase *shobu-dawara* (õlgedest punutud või riidest kotikestest moodustatud ring *dohyo*’l) piiridest välja;
- (2) võistleja, kes sunnib oma vastase keha ükskõik millist osa, peale jalataldade, puudutama maapinda, enne kui ta teeb seda ise.

Artikkel 9

1. Kui vastane on positsioonis *shinitai* („surnud keha”, s.t. kukkuv asendis, olles täielikult kaotanud tasakaalu), ei loeta võistlejat kaotajaks isegi juhul kui ilmneb järgnev:
 - (1) võistleja paneb oma käed maha hetk enne vastase maandumist;
 - (2) võistleja astub *shobu-dawara* ringist välja hetk enne vastase maandumist.
2. Ülaltoodud punkte (1) ja (2) nimetatakse vastavalt
 - *kabaite* („kaitsev käsi”) ja

- *kabaiashi* („kaitsev jalg”).

Artikkel 10

Kui võistleja tõstab oma vastase selgelt maast ülesse ja viib ta edasi *shobu-dawara*’st välja, siis ei loeta seda kaotuseks, kuigi tema jalg astub välja esimesena (situatsiooni nimetatakse *okuri-ashi*). Kui aga võistleja liigub vastane süles tagurpidi, loetakse ta kaotajaks

Artikkel 11

Kaotuseks ei loeta kui sumovöö (*mawashi*) esivolt (*orikomi*) puudutab maad.

Artikkel 12

Kui mats võidetakse ühega heitetehnikatest, ei loeta kaotajaks heidet sooeitavat võistlejat, kui tema põiaselg pöördub ning puudutab maad enne kui vastane maandub

Artikkel 13

Pärast kohtunike koosolekut (*monoi*) võib võistlejat pidada kaotajaks järgmistel juhtudel:

- (1) kui võistlejat peetakse seoses vigastusega võimetuks matši jätkama;
- (2) kui otsustatakse, et ta kasutas keelatud võtet (*kinjite*);
- (3) kui võistleja katkestab omavoliliselt matši;
- (4) kui otsustatakse, et võistleja sihilikult ei startinud;
- (5) kui võistleja ei allu kohtunike korraldustele;
- (6) kui *mawashi* esiosa (*maebukuro*) tuleb lahti ning kukub matši ajal maha.

Artikkel 14

Kui võistleja sai matši käigus vigastada, peab *gyoji* koheselt matši peatama. Kohtunikud peavad konsulteerima medkomisjoni liikmetega ning arvestama nende diagnoosi otsustamiseks kas matši saab jätkata või mitte.

Artikkel 15

1. Järgmised tegevused on keelatud (*kinjite*):

- (1) vastasele rusikaga näkku löömine;
- (2) vastase sõrmedega torkamine;
- (3) vastase löömine rindu ja kõhupiirkonda;
- (4) vastase juustest kinni võtmine;
- (5) vastase kõrist haaramine;
- (6) kaks või enam korda muust riietusest peale (*mawashi*) haaramine (nt. trikoo, püksikud, sidemed, toetusplaadid jne). See reegel leiab enamasti rakendust naiste sumos (*shin-sumo*).
- (7) *maebukuro*st või *maetatemitsust* (*mawashi* vertikaalne osa) haaramine või sõrmede sinna vahele pistmine ning tõmbamine;
- (8) vastase ühe või kahe sõrme painutamine vastu liigese liikumise suunda;
- (9) vastase hammustamine;
- (10) vastasele näkku löömine käega, nii et see võtab hoogu enam kui õlgade laiuselt.

2. Kui kasutatakse *kinjite*’d, peab *gyoji* otsekohe matši peatama.

Artikkel 16

Matši lõppedes peab *gyoji* igal juhul osatama võitjale.

Artikkel 17

1. Kui vanemkohtunikul või äärekohtunikul on vastuväiteid või kõhklusi (edaspidi viidatud kui „vastuväide jne”) *gyoji* otsuse suhtes, mis mõjutab matši tulemust, peab ta kohe tõstma ülesse parema käe ning avaldama vastuväidet jne.
2. Vastuväited jne. peavad selgelt osutama *kimarite*’le (ametlikult tunnustatud tehnikad) ning olema esitatud selgelt ja lühidalt.
3. Kui *gyoji* on kuulutanud välja *kachi-nanori* (võitja ametlik väljakuulutamine), on otsus lõplik ning ühtegi vastuväidet ega protesti enam ei saa esitada.

Artikkel 18

1. Kui vastuväide jne on esitatud, peab kogu kohtunike brigaad koheselt tulema *dohyo* keskele kokku ning asja arutama.
2. Oma nõupidamisel peavad kohtunikud tegema kindlaks *gyoji* otsuse põhjused ning seda kasutama kui pidepunkti.
3. Kohtunik võib arutelust kõrvale jääda olukordade puhul, matši lõppliigutus oli peidus kohtuniku vaateväljast või mõnel muul seaduslikul põhjusel.

4. Kohtunik ei tohi väljendada oma arvamuse põhjust (või põhjendamatust) nii tugevalt, et see häiriks arutelu.

Artikkel 19

1. Vanemkohtunik peab langetama lõpliku otsuse igas arutelus ning sellest teadustama lühidalt ja selgelt.
2. Põhimõtteliselt peab otsuse tegemisel arvestama enamuse häält (*gyoji* nõupidamisel hääleõigust ei oma)
3. Vanemkohtunik peab veenma vähemust enamuse poolt tehtud otsuse õigsuses.

Artikkel 20

Kui vanemkohtunik või üks või enam kohtunikest on kinnitanud, et matši tulemus on otsustatud, kuid *gyoji* ei kuuluta välja otsust ning lubab matšil jätkuda, tuleb võtta tarvitusele järgmised abinõud:

- (1) *Dohyo*'st väljaastumise (*fumikoshi*) jne puhul, kui maas on nähtav jälg, peab kohtunik, kes uuris asitõendeid tõstma ülesse oma parema käe, et anda selgelt märku matši lõpetamisest. Kui nõnda juhtub, peab vanemkohtunik nõudma matši lõpetamist ning lõplik otsus tuleb teha kohtunike arutelu käigus.
- (2) Juhul kui nähtavat jälge asitõendina võitja otsustamiseks *janome*'l (püülitud liivast ring väljaspool *shobu-dawara* 't) pole, tuleb esitada vastuväide matši lõppedes ning lõplik otsus tehakse arutelul.

Artikkel 21

Kui *gyoji* hüüab kogemata „*Shobu atta!*” (Võitlus on otsustatud!), kuid võitlus on käimas, peab vanemkohtunik või ükskõik kes äärekohtunikest esitama vastuväite ning peale arutelu kuulutatakse välja kordusmatš (*torinaoshi*).

Artikkel 22

1. Kui matš kestab üle 3 minuti, ilma et võitjat oleks selgunud, tuleb matš peatada ning kuulutada välja *torinaoshi* (kordusmatš).
2. Vanemkohtunik juhib *gyoji* tähelepanu matši katkestamisele, peale ajamõõtja poolt antud märguannet.

Peatükk 3

KOHTUNIKE KOHUSTUSED

Artikkel 23

Silmas pidades seda suurt mõju, mida kohtunike sõnad ja tegevus võistlejatele ning publikule omab, peavad kohtunikud püüdma olla oma otsustes õiglased ja erapooletud, seejuures näitamata välja vähimatki kõhklust või emotsioone.

Artikkel 24

1. Lisaks korrektsele kohtumõistmisele ja õiglaste otsuste langetamisele, peavad kohtunikud ka võistlejaid suunama ja nõustama.
2. Kohtunik peab otsekohe võistlejat noomima, kui tema hääletsused või käitumine *dohyo*'l või *dohyo-damari*'l pole sünnis.

Artikkel 25

Kohtunikud vastutavad *dohyo* heakorra eest, et kindlustada matšide ohutus. Vajadusel peavad nad võtma tarvidusele olukorda parandavad abinõud.

Artikkel 26

Tachi-ai hetkel peab *gyoji* püüdma viia mõlemad võistlejad täielikult sünkroonsesse liikumisse.

Artikkel 27

1. Kui matši käigus läheb *mawashi* lahti, peab kohtunik kohe hüüdma „*Matta!*” (Oodake!), et matš ajutiselt peatada. Mõlemad võistlejad peavad seejuures peatuma, säilitades oma asendi (*kumite*) seniks, kuni *gyoji* annab käskluse matši jätkamiseks.
2. Matši katkestamise käsklust ei tohi *gyoji* anda võistlejate ründavate liigutuste ajal.
3. Peale *mawashi* kinni sidumist ning äärekohtunike kinnitust, et kumbki võistleja pole oma asendit muutnud, peab *gyoji* panema oma käed mõlema võistleja seljale ning lausuma „*Hikimasuyo! Hikimasuyo!*” (Olge valmis! Olge valmis!), misjärel ta koos kerge patsutusega seljale, annab käskluse „*Hakkeyoi!*”

Artikkel 28

Kui võistleja sooritab ühe järgnevatest haaretest, peab gyoji käskima tal kohe haare vabastada. Need pole juhtumid, kus aktiivse tegevuse ajal ei tohi käsklust anda.

- (1) haare *mawashi* vertikaalsest osast (*tatemawashi*) või *orikomi*'st;
- (2) haare riietusest, mis pole *mawashi* (nais maadlejate puhul, kui eksimus on esmakordne)
- (3) hoides vastast haardes „*gassho*” (mõlemad käed ristatud ümber vastase keha)

Artikkel 29

Gyoji tegevused on järgmised:

- (1) Kui võistlejad astuvad *dohyo*'le ning sooritavad *chiri-chozu* (käte pesemise) rituaali, peab gyoji paiknema *muku-jomen*'is, *toku-dawara*'dest moodustatud ringi põhjapoolses niisis (see on privilegeeritud koht – edaspidi märgitud kui algpositsioon).
- (2) Samal ajal, kui võistlejad liiguvad *dohyo* keskele, peab gyoji astuma kaks sammu algpositsioonist ettepoole.
- (3) Kui võistlejad laskuvad kukkasendisse (*sonkyo*), peab gyoji veenduma, et nad on viinud oma liikumise sünkrooni ning annab käskluse „*Kamaete!*” (Valmistuge!). Nüüd astub ta poolteist sammu tagasi ja annab harkisjalu poolkukk asendis seistes käskluse „*Te o tsuite. Matta nashi!*” (Asetage käed maha. Ooteaeg on lõppenud!). Kergelt jalgu kõigutades suunab ta väljasirutatud kätega (peopesad pööratud sissepoole) *tachi-ai*'sse. Hetkel, mil mõlema sportlase rusikad (neli puutepunkti) puudutavad maapinda annab ta käskluse „*Hakkeyoi!*” (Liikuge edasi!).
- (4) Kui *tachi-ai* ei õnnestunud, tuleb ülalkirjeldatud protseduuri korrata.
- (5) Gyoji annab käskluse „*Madayo, Madayo!*” (Veel mitte, veel mitte!), kui üks võistleja asetab omakäed *dohyo*'le varem kui tema vastane, et hoida ära varjast starti. Teisalt, peab gyoji ärgitama teist võistlejat oma käsi *dohyo*'le asetama, hüüdes „*Te o tsuite. Te o tsuite!*” (Aseta käed maha, aseta käed maha!). Olles veendunud, et mõlemad võistlejad on asetanud oma käed maha, annab gyoji käskluse „*Hakkeyoi!*”, viies sellega *tachi-ai* lõpule.
- (6) Kui matš on alanud, peab gyoji ergutama võistlejaid hüüetega „*Nokotta! Nokotta!*” (Ei ole veel võitjat, ei ole veel võitjat!) ja „*Hakkeyoi!*” (Edasi!). Käsklust „*Nokotta!*” tuleb kasutada siis, kui võistlejad on liikumises ja käsklust „*Hakkeyoi!*” siis, kui võistlejad on staatilises asendis.
- (7) Hetkel kui võitja on selgunud, peab gyoji hüüdma „*Shobu-atta!*” (Seal on võitja!) ning osutama ~ 45 nurga all ülesse tõstetud käega võitjale, tehes seda vastavalt kas parema või vasaku käega, olenevalt sellest, kas võitis IDA või LÄÄS.
- (8) Enne lõpliku otsuse väljakuulutamist (*kachi-nanori*) peab gyoji pöörduma tagasi alg-positsiooni. Peale seda, kui ta on suunanud mõlemad võistlejad oma argpositsiooni (vastavalt ida ja lääne *muku-jomen*'i) ja andnud käskluse „*Rei!*” (Kummardus!), peab ta kuulutama välja võitja: „*Higashi-no-kachi!*” (Võitis ida!) või „*Nishi-no-kachi!*” (Võitis lääsi!), osutades seejuures alla suunatud käega võitjale, kes on *sonkyo* asendis. Kui on toimunud *monoï* (kohtunike arutelu), siis ei tohi gyoji lõpliku otsust (*kachi-nanori*) enne välja kuulutada, kui kõik kohtunikud on naasnud oma kohtadele ning vanemkohtunik (*shimpanjo*) on teinud vastava selgituse.

Artikkel 30

Gyoji peab järgima matši käigus järgmisi nõudeid:

- (1) püüdma mitte astuda *shobu-dawara*'le või *janome*'le;
- (2) püüdma vältida seljaga *shomen*'i poole pöördumist;
- (3) liikuma kiirelt ja täpselt, et mitte jääda võistlejatele jalgu;
- (4) püüdma olla madalas jalad harkis asendis, asetsedes võistlejate suhtes pidevalt täisnurga all, et teha alati õiglane otsus.

Artikkel 31

Meeskondliku matši alguses ja lõpus peab gyoji seisma algpositsioonil. Võistkonnad peavad nii ida kui lääne poolel ülesse rivistuma ja gyoji käskluse „*Rei!*” peale sooritama sünkroonse kummarduse.

Artikkel 32

Kui kohtunikud sisenevad või väljuvad, peavad nad joonduma oma määratud kohtadel *dohyo-damari*'l ja sooritama gyoji käskluse „*Rei!*” peale sünkroonse kummarduse

Artikkel 33

Kohtunike vahetus toimub järgmiselt:

- (1) Kohtumõistmise lõpetanud kohtunikud peavad gyoji käskluse peale oma ametikohtadelt tõusma ning liikuma määratud kohtadele *dohyo-damari*'l.
- (2) Järgmise vahetuse kohtunikud joonduvad *dohyo-damari*'l, kummardavad sünkroonselt gyoji käskluse peale, samuti nagu on ära toodud eelmises punktis ning liiguvad siis oma määratud ametikohtadele.
- (3) Pärast liikumisi, mis on ära toodud punktides (1) ja (2), peab järgmise vahetuse gyoji raporteerima, et rivistus, kummardus ja ümbervahetus on lõppenud.
- (4) Andes käskluse „*Rei!*”, nagu on kirjeldatud punktides (1) ja (2), peab kohtunik seisma algpositsioonil.



12. SUMOKOHTUNIKU KÄSKLUSED

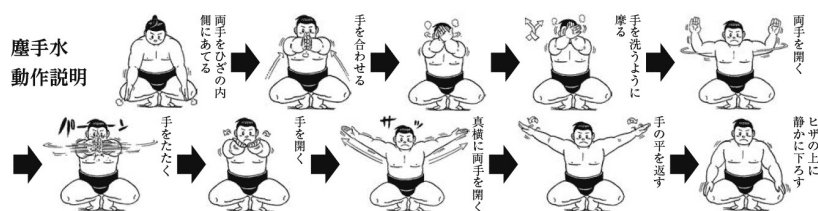
- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1. KAMAETE! | Valmistuge |
| 2. TE O TSUITE. MATTA NASHI! | Asetage käed maha. Ooteaeg on läbi |
| 3. HAKKEYOI! | Liikuge edasi |
| 4. NOKOTTA! | Ei ole veel võitjat |
| 5. SHOBU-ATTA! | Seal on võitja |
| 6. HIGASHI NO KACHI! | Võitis ida |
| 7. NISHI NO KACHI! | Võitis lääs |
| 8. MATTA! | Oodake |
| 9. MADAYO, MADAYO! | Veel mitte, veel mitte |

13. Rituaalid ja käitumine amatööride võistlustel



1. Enne võistlusmatšide algust toimub võitlust alustava kaalukategooria rivistus ja
2. Võistlejate tutvustamine
3. Võistlejad ei tohi dohyole enne astuda kui diktorigi ei ole neid tutvustanud
4. Võitlusring astudes peab astuma üle *janome* (püülitud liivast 20 cm laiune ala ümber ringi)
5. Peale ringi sisenemist sooritatakse vastasega sünkroonne kummardus (*Rei*), mis peab väljendama vastastikus austust ja lugupidamist (kummardus sooritatakse ringi sees!)

Seejärel kükitatakse *sonkyo* kükis maha ja sooritatakse *chirichozu* rituaal



Chirichozu (ma tulen võitlema puhaste ja relvitute kätega)

⑥仕切り線へ進む しきせんすすむ	⑦蹲踞 せんきょ	⑧仕切り しきり
⑨試合 しあい	⑩勝負の決定 しょうぶけつてい	⑪立礼 りつれい
⑫勝者は蹲踞 しょうしやせんきょ	⑬勝名乗り かちなの	⑭選手全員で礼、退場 せんしやぜんいん れい たいじょう

6. Peale rituaali sooritamist lähenevad sumotorid teineteisele ja
7. Kükitavad *sonkyo* asendis stardijoonte taga vaadates teineteisele silma, mõjutades oma vastast psühholoogiliselt. Võitlus algab juba sellest momendist.
8. Kuuldes *gyoji* käsklust „*Kamaete!*“, tõusevad võistlejad püsti ja käskluse „*Te o tsuite mata nashi!*“ järel võtavad sisse stardiasendi (*shikiri*), asetades rusikas käed stardijoone taha.
9. Käskluse „*Hakkeyoi!*“ peale algab heitlus, mille kestel *gyoji* ergutab võistlejaid hüüatustega „*Nokotta-nokotta!*“. Staatilise olukorra tekkimisel aga hüüab „*Hakkeyoi!*“
10. Kui võitja on selgunud hüüab *gyoji* „*Shobu-ata!*“, osutades ülesse tõstetud käega suunas, kust võitja sisenes.
11. Võistlejad pöörduvad tagasi algasendisse kust nad ringi sisenesid ja sooritavad sünkroonse rei, tänades sellega oma partnerit.
12. Peale rei sooritamist lahkub kaotaja ringist, võitja aga võtab sisse *sonkyo* asendi ja ootab kuni *gyoji* kuulutab välja ametliku võitja.
13. Ametlik võitja on välja kuulutatud, kui *gyoji* on võitjale käega osutanud ning lausunud „*higashi no kachi!*“ või „*nishi-no-kachi!*“.
14. Kui on tegemist võistkondliku võistlusega, rivistuvad võistkonnad dohyole ja sooritavad tänutäheks vastastikuse sünkroonse rei.

❖ **Viited kasutatud kirjandusele:**

1. Buckley, Sandra. "Sumo Wrestling". Encyclopedia of Contemporary Japanese Culture. London: Routledge, 2002. 484-485.
2. Ikkai, Chie. "Women's Sumo Wrestling in Japan" International journal of sport and science. 2003 (1), 178-181.
3. Kaplan, David E. and Alec Dubro. Yakuza, Japan's criminal underworld. Los Angeles and Berkeley: University of California Press, 2003.
4. The Kojiki – Records of Ancient Matters. Transl. Basil Hall Chamberlain. Rutland/Tokyo: Charles E. Tuttle Company, 1993.
5. Levitt, Steven D. and Stephen J. Dubner. "Schoolteachers and Sumo Wrestlers", Freakonomics. London: Penguin Group, 2006.
6. Newton, Clyde. Dynamic Sumo. Tokyo/New York/London: Kodansha International, 1994.
7. Nihongi – Chronicles of Japan from the Earliest Times to A.D. 697. Transl. W.G. Aston. Boston/Rutland/Tokyo: Charles E. Tuttle Company, 1972
8. Sharnoff, Lora. Grand Sumo: The living sport and tradition. New York/Tokyo: Weatherhill, 1993.
9. Thayer III, John E. "Sumo". Kodansha Encyclopedia. Tokyo: Kodansha, 1982. 7:270-274.
10. Valdre, Jaak, "Kaidost Kaidoni, sumomaadlus Eestis aastatel 1994-2008", Põltsamaa 2009

❖ **Veebiviited:**

1. "Amateur Sumo". California Sumo Association Webpage. March 25, 2010. http://www.usasumo.com/what_amasumo.html
2. "Baby Crying Festival Held in Japan" Oddity central webpage. April 26, 2010. <http://www.odditycentral.com/pics/baby-crying-festival-held-in-japan.html>
3. "Beginner's guide of Sumo." Nihon Sumo Kyokai Webpage. Nihon Sumo Kyokai, 2010. http://sumo.goo.ne.jp/eng/ozumo_joho_kyoku/shiru/kiso_chishiki/beginners_guide/index.html
4. Davis, Joshua. "Sumo cum laude". Yale alumni magazine webpage. May 2005. <http://www.yalealumnimagazine.com>
5. Faiola, Anthony. "Blonds Enter the Sumo Ring". Washington Post Webpage. November 3, 2005. <http://www.washingtonpost.com/wpdyn/content/article/2005/11/02/AR2005110202968.html>
6. Harden, Blaine. "Brutal Beating Death Brings Sumo's Dark Side to Light". Washington Post Webpage. March 10, 2008. <http://www.washingtonpost.com/wpdyn/content/article/2008/03/09/AR2008030901742.html>
7. Kuhn, Anthony. "Scandals Plague Japanese Sumo Culture". National Public Radio webpage. October 7, 2008. <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=95248717>
8. Morse, Andrew. "Women's Sumo Growing by Leaps and Pounds". ABC News Webpage. October 11, 2007. <http://abcnews.go.com/WNT/story?id=129141&page=1>
9. "Okuninushi". Encyclopædia Britannica. 2010. Encyclopædia Britannica Online. February 10, 2010 <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/426621/Okuninushi>
10. Parry, Richard Lloyd. "'Spiritual calm' under threat as Japan sells sumo to the World". The Independent Webpage. November 18, 2000. <http://www.independent.co.uk/news/world/asia/spiritual-calm-under-threat-as-japan-sells-sumo-to-the-world-623137.html>
11. Sims, Calvin. "Governor Butts Heads With Sumo Ban on Women". The New York Times Webpage. March 26, 2000. <http://www.nytimes.com/2000/03/26/world/governor-butts-heads-with-sumo-ban-on-women.html?pagewanted=1>
12. "Tournaments". International Sumo Federation Webpage. May 1, 2010. <http://www.amateursumo.com>
13. Y-N, Ken. "Japan's Favorite Sports, Sportsmen and Sportswomen". What Japan Thinks Webpage. October 10, 2009. <http://whatjapanthinks.com/2009/10/28/japans-favourite-sports-and-sportsmen-and-sportswomen/>
14. Yamazato, Akiko. "Women's sumo re-evaluated". Japan Times Webpage. June 30, 2005. <http://www.banzuke.com/05-4/msg00767.html>

LISAD: Sumo kronoloogia:

1. Jaapanis
2. Eestis