



Was ist Judo?

Der Japaner Prof. Jigoro Kano gilt als Begründer des Judo. Er entwickelte Judo aus den japanischen Kampf- und Verteidigungskünsten und führte es offiziell 1882 als Wettkampfsport nach sportlichen Regeln ein.

Der Judosport wird heute weltweit von Millionen Aktiven betrieben.

So finden Weltmeisterschaften und Olympische Spiele in dieser Sportart statt. Männer und Frauen, Jungen und Mädchen können diese Sportart gleichermaßen betreiben.

Judo kann von der Kindheit bis ins hohe Alter betrieben werden.

Dem Judo liegen zwei Gedanken zu Grunde:

1. Das technische Prinzip (das „JU-)

Siegen durch Nachgeben, das Ausnutzen von Kraft und Bewegung des Gegners.

2. Das moralische Prinzip (das DO“)

Gegenseitiges Helfen und Verstehen, die Achtung vor dem Gegner, Disziplin und Kameradschaft.

Der Partner ist nicht „Übungsobjekt“ sondern Helfer, Freund und Kamerad.

Das Ziel besteht darin, den sportlichen Gegner zu besiegen.

Dies ist möglich, durch eine Wurftechnik aus dem Standkampf oder auch durch entsprechende Grifftechniken am Boden, wie Festhaltegriffe (25 sec.), Hebeltechniken (Armhebel oder –schlüssel) und Würgegriffe.

Schläge und Stöße sind im Wettkampfsport verboten, vgl. Karate!



Ein Judo – Schüler kann die Techniken erlernen und dabei in der Schülergruppe 8 verschiedene Leistungsstufen (8. – 1. KYU) durch eine entsprechende Prüfung erreichen.

Damit erwirbt er das Recht, den entsprechenden farbigen Gürtel (Obi) als Ausdruck seiner technischen Kenntnisse und Fertigkeiten zu tragen.

Was kann der Judoka erlernen?

Der Judoka kann sich als Wettkämpfer bestätigen und an Turnieren und Meisterschaften teilnehmen.

Daneben kann der Judoka eine Ausbildung als Kampfrichter, Zeitnehmer oder Helfer erhalten.

Er kann sich selbst zum Übungsleiter entwickeln, Lehrgänge besuchen und später selbst ausbilden.

Der Judoka kann auch zur eigenen körperlichen Ertüchtigung die vielseitigen Techniken im Stand wie am Boden erlernen, ohne an Turnieren oder Wettkämpfen teilnehmen zu müssen.

Schließlich kann er auch die modernen Formen der Selbstverteidigung erlernen!

Was muss ich tun bei Interesse für Judo?

Ganz einfach: **Telefon zur Hand, die Geschäftsstelle (siehe unten links) oder Christin Scharlach (01575) 85 23 177 anrufen und nach den aktuellen Trainingszeiten fragen!**

Trainingsort: **DOJO in der Sophienstr. 49 in 14772 Brandenburg/ OT Hohenstücken**