

Was ist Judo?

JUDO IST FÜR KINDER GUT!

Selbstverständlicher Bestandteil des Schulsports - das ist Judo im fernen Japan. Bei uns ist das in der Regel nicht der Fall - leider! Es ist nämlich schon für kleinere Kinder ein ideales Training. Das Selbstvertrauen der Kinder steigt ungemein, weil sie spüren, dass man Größeren und Stärkeren nicht mehr automatisch unterlegen ist.

Wichtiger aber ist, dass die Kunst des Fallens gelehrt und gelernt wird. Schon nach wenigen Trainingseinheiten beherrschen die Kinder die Falltechnik so gut, dass auch Stürze beim Radfahren, Klettern, Schlittschuhlaufen, überhaupt beim Spielen und Toben viel besser abgefangen werden können. Auch Aggressionen lassen sich durch diese Sportart spielerisch und auf ungefährliche Weise abbauen. Das unterscheidet Judo auch von den Kampfsportarten Karate oder Teakwondo.

Für die Schule gibt es auch noch einen nützlichen Nebeneffekt: Judo steigert die Konzentrationsfähigkeit, die Belastbarkeit und die Leistungsbereitschaft. Außerdem gehört Judo zu den Sportarten, bei denen Rücksichtnahme auf andere erlernt wird. Judo eignet sich für Mädchen und Jungen gleichermaßen (Mindestalter: 6 Jahre).

JUDO – EIN SPORT FÜR DIE GANZE FAMILIE

Nicht nur für Kinder ist Judo die optimale Sportart. Das Besondere am Judosport ist, dass er für alle Altersklassen geeignet ist und keine besonderen körperlichen Voraussetzungen erforderlich sind. Wegen der Vielseitigkeit der Übungsformen und Techniken kann jeder entsprechend seinen körperlichen Voraussetzungen trainieren.

Übersetzt bedeutet Judo “der sanfte Weg“:

In der Entwicklung des Judo wurden aus dem Jiu-Jitsu alle gefährlichen Kampftechniken entfernt und durch das Prinzip des Nachgebens ersetzt, so dass weder Waffen noch gefährliche Schlag- und Tritttechniken eingesetzt werden.

Judo – das ist nicht nur Selbstverteidigung und Wettkampf: Beim Breitensporttraining stehen vielmehr Fitnesstraining und Körperbeherrschung im Vordergrund.