

Alles über Judo

Was ist Judo ?

Judo ist eine Zweikampfsportart, bei der es darum geht, den Gegner mit einer den Wettkampfbregeln entsprechenden Technik zu besiegen.

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.

{mospagebreak title=Judo ist für Kinder gut&heading=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 Taekwondo.

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).

{mospagebreak title=Herkunft und geistiger Hintergrund}

Herkunft und geistiger Hintergrund

"Durch gegenseitiges Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen" und "Bester Einsatz von Geist und Körper": Wer diese Sätze liest, kann sich nicht unbedingt vorstellen, daß sie als Prinzipien einer Zweikampfsportart zu verstehen sind. Und doch ist es so.

Der Japaner Jirigoro Kano stellte sie der von ihm begründeten Sportart Judo voran, als er 1882 in Tokio seine erste Schule, den Kodokan (Schule zum Studium des Weges), eröffnete. Ursprünglich kannte man in Japan nur eine Art der waffenlosen Selbstverteidigung, die aus China kommende Kunst des Jiu-Jitsu. Von der japanischen Kriegerkaste der Samurai, die den europäischen Rittern vergleichbar sind, war das Jiu-Jitsu an den Feudalhöfen als Geheimwissenschaft weiterentwickelt worden.

In seiner Anwendung war es für das Schlachtfeld bestimmt und sollte helfen, den Gegner im Notfall auch ohne Waffen zu besiegen. Als die Samurai in der Mitte des vorigen Jahrhunderts durch die Meiji-Restauration ihre ererbten Vorrechte verloren, drohte die alte Kunst des Jiu-Jitsu in Vergessenheit zu geraten. Daß dies nicht geschah, ist dem Deutschen Erwin Bälz aus Bietigheim, damals Professor der Kaiserlichen Universität in Tokio, zu verdanken. Die Hinwendung der japanischen Jugend zu wissenschaftlicher Betätigung und der damit verbundene Mangel an körperlicher Bewegung veranlaßte ihn, nach Möglichkeiten des Ausgleichs zu suchen. Bälz empfahl seinen Studenten, sich in den alten Kriegskünsten zu üben.

Der junge Jigoro Kano griff die ihm gebotene Anregung auf und entwickelte aus dem überkommenen Jiu-Jitsu das heutige Judo. Dabei verzichtete er auf schmerzhafte und gefährliche, nur der Selbstverteidigung dienende Techniken. Die Fertigkeiten von Angriff und Verteidigung wurden verbessert und so eine in sich geschlossene neue Sportart mit der Möglichkeit des Leistungsvergleichs im fairen, sportlichen Wettkampf geschaffen.

Kano nannte sein System Judo, den "sanften Weg", im Gegensatz zu Jiu-Jitsu, der "sanften Kunst". Auf diese Weise wollte er ausdrücken, daß die neue Sportart, auf dem Prinzip des Nachgebens basierend, nicht nur eine reine Kunstfertigkeit sein, sondern der Persönlichkeitsentwicklung breiten Raum lassen sollte. Durch regelmäßiges körperliches Training soll der Judoka (Judokämpfer) zu einem gereiften ausgeglichenen Menschen werden, der auch sein sonstiges Leben nach den Prinzipien des Judo bewältigt. {mospagebreak title=Hauptübungsformen im Judo}

Hauptübungsformen im Judo

Da der Grundgedanke von Judo als Zweikampfsportart darin besteht, den Gegner zu besiegen, müßte der Wettkampf oberstes Ziel eines jeden Judoka sein. Voller Einsatz aller Kräfte, Sieger und Besiegter - doch wäre dies der einzige Inhalt, würden sicher nicht so viele Menschen Judo ausüben. Tatsächlich ist der Wettkampf (japanisch Shiai) nur eine der drei Hauptformen, die das Judo ausmachen.

Die zweite Hauptübungsform wird Randori genannt. Grob übersetzt bedeutet dies "Freies Üben". In Wirklichkeit beinhaltet ein Randori aber wesentlich mehr. Zwar ist es rein äußerlich ein "Übungskampf", bei dem nur der Kampfrichter fehlt und mehr als zwei Kämpfer auf der Matte sind. Entscheidend ist, daß es keinen Sieger oder Besiegten gibt. Niemand macht sich darüber Gedanken. Oberstes Gebot ist, daß es beiden Partnern Spaß bereitet. Jeder Judoka kann sich im Randori ein Ziel setzen und nachher selbst entscheiden, ob dies auch erreicht worden ist oder ob er sich zuviel zugemutet hat. Regelabsprachen sind möglich und üblich. Bestimmte Verhaltensweisen werden unterlassen (z.B. kein Sperren mit den Armen, nicht kontern, nur im Stand, nur am Boden). Dauer und Intensität sind frei bestimmbar und vom Leistungsstand des Partners abhängig (nicht zu hart, aufhören, wenn man nicht mehr kann).

Dritte Hauptübungsform ist die Kata. Kata wird mit "Form" übersetzt und beinhaltet eine Abfolge bestimmter Techniken. Beispielsweise besteht die Nage-No-Kata (Form des Werfens) aus fünfzehn genau benannten und in der Reihenfolge festgelegten Würfen, die rechts und links ausgeführt werden.

Die offiziellen Kata des Kodokan haben auf der ganzen Welt den gleichen Inhalt. Sie dienen dazu, Techniken oder Prinzipien in der ursprünglichen Ausführungsweise weiterzugeben.

Es steht jedem Judoka frei, eine eigene Kata zu erfinden. Er muß dazu nur ein ihm wichtig erscheinendes Prinzip oder ein bestimmtes Handlungsmuster in einer schlüssigen Bewegungsfolge darstellen.

Kata und Randori sind Übungsformen, die auch auf den Wettkampf vorbereiten können. Sie besitzen jedoch so viel eigenes Gewicht, daß sie auch ohne nachfolgenden Wettkampf sinnvoll sind (bzw. im Falle des Randori die am meisten betriebene Übungsform überhaupt ist). {mospagebreak title=Judo-Gradierungen (Gürtelfarben)}

Judo-Gradierungen (Gürtelfarben)

Es ist eine typisch japanische Eigenart, bei allen Künsten und Sportarten den Weg vom Anfänger zum Könner in genau festgelegte Abschnitte zu unterteilen und so eine feste Rangfolge zu schaffen. Dieses System wird auch im Judo angewendet.

Jeder Judoka trägt einen seinen technischen Fähigkeiten entsprechenden farbigen Gürtel.

Es wird zunächst grob zwischen den Schülergraden (Kyu) und Meistergraden (Dan) unterschieden. Die Schüler tragen farbige Gürtel, die mit steigendem Rang dunkler werden, die Meister schwarze Gürtel. Bei feierlichen Anlässen tragen hohe Dan-Grade rot-weiße oder rote Gürtel (siehe Tabelle).

gelb-orange
orange
orange-grün
grün
blau
braun

Ein neuer Gürtel wird durch eine Prüfung erworben. Gegenstand dieser Gürtelprüfungen ist die Demonstration verschiedener Techniken. Die Gürtelfarbe sagt mithin weniger über die kämpferischen Qualitäten eines Judoka aus als über die Anzahl der vom ihm beherrschten Techniken. Da zwischen den einzelnen Gürtelprüfungen bestimmte Wartezeiten und ein bestimmtes Mindestalter für einzelne Grade vorgeschrieben sind, sind auch Aussagen über das Trainingsalter möglich. Dies hat einmal den Vorteil, daß bei einem Randori das Leistungsvermögen des Partners abzuschätzen ist und Überforderungen vermieden werden können; zum anderen wird die Grundausbildung auf diese Weise nicht zu kurz oder flüchtig durchgeführt.

Vor allem Judoka, die nicht an Meisterschaften teilnehmen, haben so die Möglichkeit, ihre Leistungsfortschritte zu planen, zu kontrollieren und zu dokumentieren.

Quelle: Manfred Birod JUDOKURS Rowohlt-Verlag

Kyu

Gürtelfarbe

Mindestalter

(Jahre)

Dan

Gürtelfarbe

Vorbereitungs-

zeit (Jahre)

9.
weiß

.
1.
schwarz

2

8.

weiß-gelb

6
2.

schwarz

3

7.
gelb

7
3.
schwarz

4

6.
gelb-orange

8
4.
schwarz

5

5.
orange

9
5.
schwarz

6

4.
orange-grün

10
6.
rot-weiß oder schwarz

.

3.
grün

11
7.
rot-weiß oder schwarz

.

2.
blau

12

8.
rot-weiß oder schwarz

.

1.
braun

14
9.
rot oder schwarz

.

.
10.
rot oder schwarz

.

Die allgemeine Vorbereitungszeit, in der regelmäßig trainiert werden muss, beträgt mindestens:

- 6 Monate bei Judoka unter 14 Jahren, bzw. behinderten Judoka
- 3 Monate bei Judoka über 14 Jahren bei Prüfungen vom 8 - 2.Kyu-Grad.
- Zwischen dem 2.Kyu- und 1. Kyu-Grad beträgt die Vorbereitungszeit mindestens 12 Monate.

Die Vorbereitungszeit zwischen dem 2. Kyu-Grad und dem 1. Kyu-Grad kann durch Erreichung von mindestens 6 Kampfpunkten, die mit der Kampfpunktekarte nachgewiesen werden müssen, und bei Judoka über 18 Jahre durch eine abgeschlossene und bestandene Fachübungsleiter- oder Trainerausbildung im Judo, auf 6 Monate verkürzt werden.