



# Judo

柔道

Judo ist eine japanische Kampfsportart, die als ganzheitliches Erziehungssystem konzipiert wurde. Respekt, Höflichkeit und Rücksichtnahme stehen an zentraler Stelle.

Das grundlegende Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ bzw. „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist gleichrangig zum Ansatz des „gegenseitigen Helfens zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen“.

Gegründet wurde dieser Kampfsport von Jigorō Kanō (1860–1938).

## 10 GRÜNDE FÜR JUDO

### 1. Judo für Jedermann

Egal in welchem Alter, alle zwischen 5 und 100 Jahren haben die Möglichkeit, Judo zu erlernen und zu machen. Die Sportart ist nicht altersbegrenzt und bietet jedem einen Platz auf der Matte.

### 2. Vielfältigkeit

Judo bietet eine große Auswahl an Bereichen. Ob im normalen Vereins-/Breitensport, im Wettkampf, in der Kata oder als Kampfrichter, Betreuer, Trainer, Prüfer, Funktionär – Judo bietet für jeden ein passendes Angebot.

### 3. Gesundheit

Mit Judo fit werden, sein und bleiben. Im Judo sind Koordination, Kondition und Beweglichkeit gefragt. Der ganze Körper wird beansprucht. Aber keine Angst: Besondere Voraussetzungen zum Erlernen sind nicht notwendig.

### 4. Schach auf der Matte

Nicht Kraft ist das Erfolgsrezept auf der Matte, sondern Technik, Taktik und auch mentale Stärke sind gefragt, um sein Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen und zu bezwingen. Letztendlich entscheidet nicht nur die Muskelkraft, sondern alle Komponenten entscheiden über den Erfolg im Judo. Judo ist ein intelligenter Sport.

### 5. Verantwortung

Judokas lernen früh, Rücksicht zu nehmen. Bei jedem Training sind sie nicht nur für ihr eigenes, sondern auch für das Wohl ihres Partners verantwortlich. Jedem wird schnell klar, dass nur ein „Miteinander“ für ein Vorwärtskommen sorgt.

### 6. Integration

Im Judo wird Integration großgeschrieben. Niemand wird ausgegrenzt. Ob groß, klein, dick oder dünn – jeder kann mitmachen. Auch Hautfarbe, Religion oder Handicaps welcher Art auch immer spielen keine Rolle, um Freude am Judo zu haben.

## 7. Spaß

Niemand wird überfordert oder zu etwas gezwungen, denn schließlich soll Judo Spaß machen. Nur wer gerne trainiert und das Lächeln nicht vergisst, wird erfolgreich sein.

## 8. Selbstverteidigung & Stärkung des Selbstbewusstseins

Judo erhöht das Selbstbewusstsein und reduziert das Gefühl ausgeliefert zu sein. Auch wenn man nicht bewusst daran denkt, so tritt man automatisch sicherer auf. Außerdem werden in manchen Trainings auch Selbstverteidigungstechniken und der verantwortungsvolle Umgang damit gelehrt. Sollte es zu einer Notsituation kommen, wird sich ein Judoka in einer angemessenen Weise wehren können.

## 9. Judo-Werte

Der Deutsche Judo-Bund hat sich selbst zu vermittelnde Werte auferlegt. Diese sind Mut, Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Selbstbeherrschung, Höflichkeit, Disziplin, Wertschätzung, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt.



## 10. Freunde

Nirgends findet man leichter Freunde als im Sport! Für Außenstehende mag es schwer sein zu verstehen, dass Judokas auf der Matte auch gegeneinander antreten und doch unter Judokas ein herzliches Verhältnis untereinander besteht. Wer's nicht glaubt: Einfach den nächsten Judo-Verein aufsuchen und sich selbst davon überzeugen!

## WEB & VIDEOS



Video-Doku  
Judo - Eine japanische Kampfsportart



Video-Sammlung  
Judo-Techniken in der Übersicht



JUDO\_CLUB\_WEMMETSWEILER

Instagram  
Kanal eines duften Judo-Vereins

[www.judobund.de](http://www.judobund.de)  
Website des nationalen Verbands  
[www.saarlaendischerjudobund.de](http://www.saarlaendischerjudobund.de)  
Website des saarländischen Verbandes