



Barth/Wieneke

ICH LERNE JUDO

Miyu zeigt dir, wie's geht
Rätselspaß zum Mitmachen
Interview mit Yvonne Bönisch



MEYER
& MEYER
VERLAG

..... 2 Wie es anfang mit dem Judosport

Hast du schon einmal kleine Kätzchen, Hunde oder Bären beim Balgen beobachtet? Es scheint ihnen Freude zu machen – vielleicht geht es aber auch um den schönsten Sonnenplatz, das leckere Futter oder um zu zeigen, wer der Stärkste ist!

So wie die Tiere ihre Kämpfe austragen, haben auch die Menschen schon immer gekämpft und die Krieger entwickelten dabei ständig weitere Techniken und Hilfsmittel. Es ging um Macht und Eroberung – aber auch um die Verteidigung gegen Angriffe und den Schutz der Familie.

Kampfkunst

Aber Kampf ist auch faszinierend – die perfekte Technik, die Tricks und die schnellen Bewegungen! Dabei geht es den Kämpfern nicht darum, den Partner zu verletzen oder „fertig zu machen“ – sondern darum, zu zeigen, was sie können.

Viele unterschiedliche Sportarten haben sich aus den alten Kampfkünsten entwickelt und werden überall auf der Welt trainiert.

***Welche asiatischen Kampfkünste sind dir bekannt? Schreibe sie hier auf!
Unsere Beispiele findest du auf den Auflösungsseiten.***



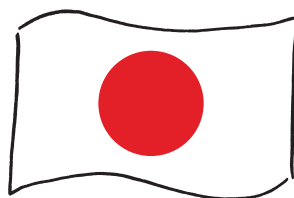
Jigoro Kano – der Erfinder des Judo

Judo hat seine Wurzeln in Japan. Daher kommt auch der Name. Der heißt wörtlich übersetzt: „der sanfte Weg“.

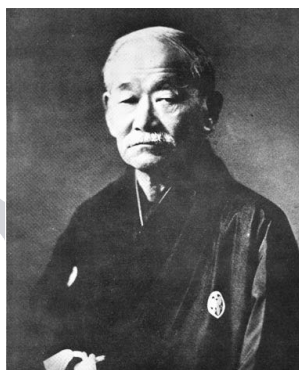


JU = Sanftheit oder Nachgeben

DO = Weg oder Prinzip



Alle Würfe und Grifftechniken im Judo haben japanische Bezeichnungen, die du im Laufe deiner Trainingsjahre lernst. Schnell ist für dich normal: die Kämpfer sind JUDOKA, die Matte ist TATAMI, freies Üben heißt RANDORI und die höchste Wertung ist IPPON. Noch viel, viel mehr japanische Begriffe wirst du im Training kennen lernen, die du bestimmt gern verwendest.



*Jigoro Kano
(1860-1938)*

In den alten japanischen Kriegskünsten liegt der Ursprung des Judo. Im damaligen JU-JUT-SU (auch andere Schreibweisen möglich) gab es Schlag- und Tritttechniken, Würfe, Arm- und Beinhebel, Haltetechniken und auch Stiche mit Schwertern und Messern.

Vor etwa 150 Jahren wurde Jigoro Kano in Japan geboren. In seiner Jugend hat er in vielen verschiedenen Schulen Kampfkunst erlernt und wollte später aus den alten Kampfkünsten einen Sport für alle entwickeln.

Es sollte kein wildes „Prügeln“ sein, sondern ein Wettbewerb mit „Köpfchen“ und Gefühl. Auf der Tatami begegnen sich Partner, die sich gut benehmen, Rücksicht aufeinander nehmen und klug und geschickt um den Sieg kämpfen. Er gründete die erste Judoschule der Welt, den KODOKAN.

In vielen DOJOs hängt auch heute noch das Bild von Jigori Kano.

Traditionelle Reisstrohmatten

Auch wenn es bei den Würfeln doch manchmal ein paar blaue Flecken gibt, wollen sich die Kämpfer im Judo nicht wehtun. Deshalb gibt es einen Untergrund, der bei guter Falltechnik Verletzungen verhindert.

Jetzt habt ihr Kunststoffmatten in den unterschiedlichsten Farben und Härten. Doch früher benutzten die Kämpfer die traditionellen Tatami, die auch in den Wohnräumen auf dem Boden lagen. Diese Matten sind aus Reisstroh geflochten und mit einer Stoffmatte bedeckt.

Nur noch in der japanischen Stadt Tenri gibt es für das Üben die traditionellen Judomatten (TATAMI).



Vor jedem Training werden die Matten mit Wasser begossen, damit das Stroh nicht bricht.

DOJO – die Übungshalle

Das traditionelle DOJO ist stets sauber und frei von unnötiger Dekoration. Nur auf der dem Eingang gegenüberliegenden Seite können das Bild von Kano oder Sinnsprüche hängen. Alles andere lenkt nur vom Üben ab.



Beim Eintritt wird traditionell begrüßt und die Matten werden nur barfuß betreten. Es ist ein Ort der Ruhe und Konzentration!

Judo in Deutschland

Anfang des letzten Jahrhunderts kamen Japaner nach Deutschland, die ihre Künste im Nahkampf demonstrierten. Der Kaiser war begeistert und wollte, dass auch seine Soldaten diesen Kampfsport erlernen. Es wurden Ju-Jutsu-Schulen gegründet und Meisterschaften ausgetragen.

Immer mehr Kampfsportler waren dann von den Ideen von Kano und dem Judosport begeistert.

Der Deutsche Judo-Bund (DJB) wurde 1953 gegründet.

Er ist verantwortlich für die Ausbildung und die Gürtelprüfungen.

Im Deutschen Judo-Bund sind die Landesverbände und darin die Vereine organisiert.



Mein Landesverband:

Mein Verein:

Willst du noch mehr wissen, dann schau doch mal ins Internet, z. B. unter www.judobund.de.



DJB

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Die Judowerte des Deutschen Judo-Bundes

Judo ist ein Kampfsport, bei dem es nicht um Gewalt oder größten Krafteinsatz geht – sondern um technisches Geschick, Ruhe und gegenseitigen Respekt. Du achtest auf das Wohlergehen deines Partners und nimmst Rücksicht, wenn er jünger, kleiner oder noch unerfahren ist. Jeder bemüht sich um einen respektvollen Umgang in der Gruppe und keiner wird ausgeschlossen.

Der Deutsche Judo-Bund hat Werte für seine Sportler zusammengestellt:

Höflichkeit

Bescheidenheit

Hilfsbereitschaft

Ehrlichkeit

Selbstbeherrschung

Mut

Respekt

Wertschätzung

Ernsthaftigkeit

Freundschaft

Lies die einzelnen Werte in Ruhe durch. Überlege, was mit den einzelnen Punkten gemeint ist und erinnere dich an Situationen im Training.

