

WAS IST JUDO EIGENTLICH?

Judo (jap. 柔道 *jūdō*) ist eine japanische Kampfsportart und bedeutet wörtlich soviel wie „sanfter/flexibler Weg“. Sie beruht auf dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“.

Begründet wurde dieser Kampfsport von Jigoro Kano (1860–1938), als er eine Symbiose aus verschiedenen alten Jiu- Jitsu-Stilen (Koryu) schuf, die er seit seiner Jugend mit großem Fleiß trainierte.



Die traditionellen Säulen des Judo sind der Formenlauf (jap. Kata) und der Übungskampf (jap. Randori) beziehungsweise der Wettkampf (jap. Shiai). Klassischerweise gehören daneben auch Kogi (講義, *Lehrvortrag*) und Mondō (問答, *Lehrgespräch*) zu den Bestandteilen des Judo.

Judo ist seit 1964 (mit Unterbrechung von 1968-1972) olympische Disziplin und wird heute in über 150 Ländern ausgeübt. Damit ist Judo die am weitesten verbreitete Kampfsportart der Welt.

Das heutige Judo ist stark von den Wettkampftechniken der letzten Jahre dominiert und wird entsprechend vom Techniktraining geprägt.



Judo war für Kano nicht nur ein Weg zur Leibesertüchtigung, sondern darüber hinaus auch eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung.

Zwei philosophische Prinzipien liegen dem Judo im Wesentlichen zugrunde:

Das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen (*jita kyōei*, 自他共栄) und der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist (*seiryoku zenyō*, 精力善用).

Ziel ist es, diese Prinzipien als eine Haltung in sich zu tragen und auf der Judomatte (jap. Tatami) bewusst in jeder Bewegung zum Ausdruck zu bringen.

DER TRADITIONELLE JUDO-ANZUG (JUDO-GI)



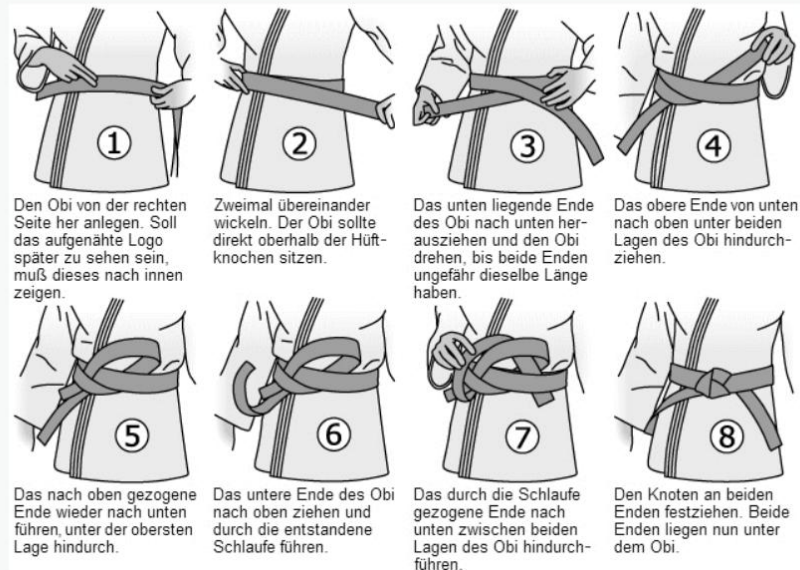
Traditionell tragen Judoka eine knöchellange weiße Baumwollhose (Zubon) und darüber eine halblange weiße Jacke (Uwagi) aus Baumwolle, die durch einen (weißen oder farbigen) Gürtel (Obi) zusammengehalten wird (Judo-Gi).

Um in Wettkämpfen die beiden Kontrahenten besser unterscheiden zu können, trägt bei internationalen Meisterschaften, aber auch bei Kämpfen in der Judo-Bundesliga der beim Aufrufen als zweiter genannte Judoka einen blauen Anzug. Ist dies nicht möglich, werden die Kämpfer durch einen roten bzw. weißen Gürtel unterschieden (zusätzlich zu ihrem Gürtel entsprechend ihrem Kyu- oder Dan-Grad).



Das Gürtelbinden

Gerade am Anfang ist das Gürtelbinden eine der höchsten Hürden beim Judo. Hier haben Wir eine kleine Erklärung, um Dir auch Dieses Mysterium näher zu bringen.



GRADUIERUNGEN IM JUDO

An der Gürtelfarbe kann man den Ausbildungsstand eines Judoka erkennen. Es gibt die Schülergrade (Kyu) und Meistergrade (Dan).

SCHÜLERGRADE (KYU)

Jeder Anfänger beginnt mit einem weißen Gürtel und kann dann durch eine Prüfung den nächsthöheren Grad erlangen.

9. Kyu (Kukyū)



weißer Gürtel

8. Kyu (Hachikyū)



weiß- gelber Gürtel

7. Kyu (Nanakyū)



gelber Gürtel

6. Kyu (Rokkyū)



gelb- oranger Gürtel

5. Kyu (Gokyū)



oranger Gürtel

4. Kyu (Yonkyū)



orange- grüner Gürtel

3. Kyu (Sankyū)



grüner Gürtel

2. Kyu (Nikyū)



blauer Gürtel

1. Kyu (Ikkyū)



brauner Gürtel

Die Schülergrade gehen bis zum braunen Gürtel.

MEISTERGRADE (DAN)

Die Meistergrade beginnen mit dem schwarzen Gürtel (1.Dan bis 5.Dan), über den rot- weißen Gürtel (6.Dan bis 8.Dan), bis zum roten Gürtel (9. und 10.Dan)

Eine höhere Graduierung als der 10. Dan wird weltweit nicht vorgenommen – auch wenn dies theoretisch möglich wäre, da es keine offizielle Limitierung gibt. Dies bedeutete aber, die bestehenden Träger des 10. Dan zu degradieren.



Jigorō Kanō, der Begründer des Judo, hatte keinen Dan im Judo, weder den 1. noch den 10. Dan, da aus japanischer Sicht niemand die Autorität besitzt, besaß oder besitzen wird, ihm einen Dan-Grad zu verleihen, da niemand im Judo über ihm stand oder steht.

DIE JUDOWERTE

Basierend auf den beiden Prinzipien Kano's hat der Deutsche Judo Bund (DJB) 10 Werte herausgestellt, die durch Judo in besonderer Weise vermittelt werden können.



Höflichkeit:

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verbeugung.

Hilfsbereitschaft:

Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

Ernsthaftigkeit

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

Respekt

Begegne deinem Lehrer/deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.

Bescheidenheit

Spieler dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.

Wertschätzung

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

Mut

Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

Selbstbeherrschung

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.

Freundschaft

Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.