

JUDO eine japanische Kampfsportart!

Judo heißt wörtlich „sanfter Weg“ (abgeleitet vom japanischen JU = sanft, edel, vornehm und DO = Weg), also das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ .

Die auf diesen Prinzipien basierenden Judo/Jiu-Jitsu Kampfsportarten wurden durch den Begründer des Judo, Jigoro Kano am Anfang des 20. Jahrhunderts für den Wettkampf angepasst.

Das heißt, viele ursprünglich noch enthaltene Waffen-, Tritt- und Schlagtechniken wurden entfernt, um aus einer Kunst, die bis dahin vorwiegend zur Selbstverteidigung diente, eine ganzheitliche Lehre für Körper und Geist zu machen. Die verbliebenen Techniken sind hauptsächlich Würfe, Falltechniken und Bodentechniken.

Judo ist ein Weg zur Leibesertüchtigung und darüber hinaus auch eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung. Zwei philosophische Grundprinzipien liegen dem Judo im Wesentlichen zugrunde. Zum einen das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen und zum anderen der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist.

Ziel ist es, diese Prinzipien als eine Haltung in sich zu tragen und auf der Judomatte bewusst in jeder Bewegung zum Ausdruck zu bringen. Ein Judo-Meister hört demnach niemals auf, Judo zu praktizieren, auch wenn er nicht in der Trainingshalle ist.

Das heutige Judo ist stark von den Wettkampftechniken der letzten Jahre dominiert und wird auch dementsprechend mit sogenanntem Techniktraining, bei dem gezielt effektive Techniken trainiert werden geprägt.

Judo ist eine Sportart für Jeden. Das Alter spielt in diesem Sport keine Rolle, da man sich seine Ziele selber stecken kann. Einer der berühmtesten Meister des Judo „Opa Schutte“ hat erst im Alter von 45 Jahren mit dem Judo begonnen und den Sport auch noch mit über 70 Jahren ausgeübt. Der große Vorteil des Judo ist, dass der ganze Körper in das Training eingebunden wird und sowohl Kraft als auch Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert werden.

Einfach mal mitmachen und ausprobieren!

Verfasst von Uwe Ziegler, SV Rosellen Abteilung Freizeitsport

