

Judo im MTV Borsum



Mai 2015

Was ist Judo?

Grundsätzliches

Judo ist eine aus Japan stammende Sportart, die Ende des 19. Jahrhunderts aus verschiedenen historischen Kampfstilen entwickelt wurde. Dabei wurden alle gefährlichen Techniken (Schläge, Tritte, etc.) weggelassen, so dass eine moderne olympische Disziplin von Millionen Sportlern in aller Welt entstehen konnte.

Im Judo versucht man den Gegner (eigentlich Partner) durch Wurftechniken zu Fall zu bringen und ihn dann in der Bodenlage zu kontrollieren.

Das Wort Judo bezeichnet den "rechten Weg". Bisweilen spricht man auch vom „sanften Weg“. Jigoro Kano (der Begründer des modernen Judo) wollte der alten Kunst eine moralische Seite hinzugeben. In seinem Sinne ist Judo eine Übung, die auch den Charakter des Menschen ausbilden soll. Der Judoka lässt sich durch nichts aus der Fassung bringen oder zu Heftigkeit hinreißen. Er befolgt die Anweisungen seines Lehrers bescheiden und freundlich und nimmt Niederlagen im Wettkampf ebenso gelassen hin wie den Sieg.

Als olympische Sportart, die aus traditionellen japanischen Kampfkünsten entwickelt wurde, ist Judo für jedermann geeignet, ob groß oder klein, ob dick oder dünn, ob Leistungs- oder Hobbysportler. Wer sich fit halten möchte, findet viele Möglichkeiten, von der Verbesserung seiner Techniken und entsprechender Gürtelprüfungen bis hin zur Selbstverteidigung oder der Judo-Kata, einer besonderen Form der Technikdemonstration. Für Wettkämpfer/innen gibt es zahlreiche Vereinsturniere und offizielle Meisterschaften.

Insbesondere Kinder können hier ihre motorischen Fertigkeiten verbessern und ihr Leistungspotenzial entdecken. Zudem werden auch Werte und Normen wie der Respekt vor Anderen und Fairness vermittelt.

Der Judokämpfer (Judoka) durchläuft in seiner Entwicklung mehrere Stationen, in denen er neue Techniken erlernt und diese in Prüfungen unter Beweis stellen muss. Mit jeder erfolgreich abgelegten Prüfung wird der Erfolg seiner Leistungen mit einem höher graduierten Gürtel (Kyu) belohnt.

Inhalte










Judo zu erlernen ist recht anspruchsvoll. Die weit über 100 Stand- und Bodentechniken (Würfe, Halte-, Hebel und Würgegriffe) haben jeweils zahlreiche Varianten und bieten ein unerschöpfliches Reservoir des Lehrens und Lernens. Neben körperlicher Kraft verlangen die Techniken Schnelligkeit und Geschmeidigkeit der Bewegung, den Überraschungsangriff ebenso wie die Abwehrreaktion.

Dies alles zu verarbeiten, verlangt auch eine geistige Anstrengung, erzieht also zu einer Form der körperlichen Intelligenz. Durch die heutigen Lebens- und Wohnumstände leiden immer mehr Kinder an Konditionsmängeln. Auch sind Koordinationsstörungen, Konzentrationsstörungen, verzögerte motorische Entwicklung oder Hyperaktivitätssymptome häufig. Hinzu kommen Übergewichtigkeit mit allen damit verbundenen Risiken sowie Haltungsschäden. Hier kann Judo entgegenwirken.

Die „Karriere“ eines Judo-Ka

Bei japanischen Sportarten ist der Weg, vom Anfänger zum Könnler in genau festgelegte Abschnitte unterteilt um eine feste Rangfolge zu schaffen. Der **Obi** (japanische Bezeichnung für Gürtel) gehört neben dem **Kimono** (= Jacke) und **Zubon** (=Hose) zur richtigen Bekleidung eines Judoka. Der Obi spiegelt die technische Leistungsfähigkeit und Leistungsstärke des Trägers. Je dunkler der Gürtel, desto höher ist Sportler graduiert. Man unterscheidet zwischen verschiedenfarbigen Schülergraden (= KYU) und Meistergraden (=DAN).

Als Anfänger trägt man einen weißen Gürtel. Um den nächsthöheren Gürtel tragen zu dürfen, muss der Sportler eine Prüfung ablegen. Diese besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil, bei dem unterschiedliche Boden- und Standtechniken vorgezeigt werden. In einem Kalenderjahr können maximal zwei KYU-Grade erworben werden. Die Gürtelfarbe sagt weniger über die kämpferischen Qualitäten eines Judoka aus, als über die von ihm beherrschten Techniken.

9. Kyu (Rok-kyu) weiß	8. Kyu weiß-gelb	7. Kyu (Go-kyu) gelb	6. Kyu gelb- orange	5. Kyu (Shi-kyu) orange	4. Kyu orange- grün	3. Kyu (San-kyu) grün	2. Kyu (Ni-kyu) blau	1. Kyu (Ik-kyu) (braun)
								

Meistergürtel (Dan)

schwarz für den 1. bis 5. Dan

Großmeistergürtel (Dan)

rot-weiß für den 6. bis 8. Dan rot für den 9. und 10. Dan

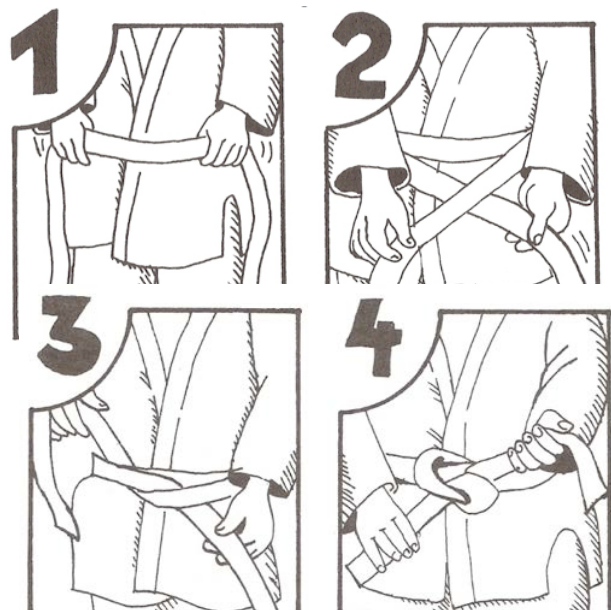
Ideelle Gürtel

weiß für den 11. und 12. Dan, aber doppelt so breit wie bei den Schülern

Gürtel oberhalb des 5. Dan (Großmeistergürtel) können nicht durch Ablegen einer Prüfung erreicht werden. Sie werden ausschließlich verliehen. Eine höhere Graduierung als der 10. Dan wird weltweit nicht vorgenommen.

Gürtel richtig binden

1. Die Mitte des Gürtels legst du auf deinen Bauch, ungefähr da, wo dein Bauchnabel ist.
2. Anschließend wickelst du die beiden Gürtelenden einmal um dich herum. Beide Enden sind dann wieder vorn. Die Enden legst du übereinander.
3. Das obere Gürtelende wickelst du einmal um das andere Ende und den darunter liegenden Teil des Gürtels (den Teil, den du anfangs auf den Bauch gelegt hast) herum.
4. Jetzt bindest du aus den beiden Gürtelenden noch einen Halbknoten oben drauf und ziehst ihn ordentlich fest.



Verhaltensregeln | Das solltest du beherzigen

JUDO ist **mehr** als nur eine Sportart! JUDO fördert die positive Auseinandersetzung mit dem Partner, der Gruppe und die **Entwicklung sozialer Fähigkeiten**.

Der Deutsche JUDO-Bund fasst 10 Werte zusammen, die durch JUDO in besonderer Weise vermittelt werden.

1. Höflichkeit: Behandle Deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem JUDO-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.



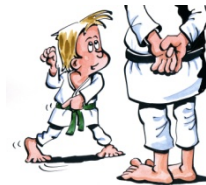
2. Hilfsbereitschaft: Hilf Deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.



3. Ehrlichkeit: Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



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



5. Respekt: Begegne Deinem Lehrer/Deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.



6. Bescheidenheit: Spiele 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.



7. Wertschätzung: Erkenne die Leistung jedes anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



8. 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.



9. 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.



10. Freundschaft: Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden. Quelle: DJB 2006 (www.judobund.de)



Hygiene

Da Judo barfuß auf der Matte im Stand und in der Bodenlage zum Teil mit engem Körperkontakt durchgeführt wird, sind besondere hygienische Maßnahmen nötig, die Verletzungen und Erkrankungen verhindern sollen.

- Judo darf selbstverständlich nur mit sauberen Händen und Füßen betrieben werden, Kurzgeschnittene Fuß- und Fingernägel reißen nicht ein und verhindern Riss- und Schnittwunden beim Partner.
- Lange Haare, die beim Fassen und Ansetzen der Technik stören könnten, sollten zusammengebunden werden.
- Das Tragen von Metallgegenständen jeder Art, z.B. Ringen, Ketten, Ohrringen, Schmuck, Haarspangen oder Uhren ist nicht zulässig.
- In der Regel können Brillenträger die Brille ablegen, da diese bei den meisten Übungen nicht benötigt wird. Alternativ können Kontaktlinsen getragen werden.
- Die Matte ist sauber zu halten, deshalb trägt man außerhalb Matschen.

Ausrüstung

Die ersten Trainingseinheiten

Wer die ersten Stunden erst einmal schnuppern möchte, der ist herzlich dazu eingeladen.
Als Kleidung reichen hier vorerst ein altes Sweatshirt und eine Jogginghose völlig aus.

Der Judo-Anzug (Judo-Gi)

Judo-Anzüge gibt es in den verschiedensten Ausführungen und Preisklassen. Ab 29,- Euro geht es für die Kids bereits los.

Wichtig ist es darauf zu achten, dass:

- der Judo-Anzug ein sogenanntes **Reiskorngewebe** hat. Karate-Anzüge und andere sehen ähnlich aus, sind aber nicht so stabil und verschleißten daher schneller.
- neue Judoanzüge nach der ersten Wäsche stark einlaufen. Deshalb **immer eine Nummer größer** kaufen.
- das Preis- / Leistungsverhältnis stimmt. Für Kinder und Jugendliche und für den Trainingsbetrieb reichen Anzüge der mittleren Preisklasse völlig aus.

Judo-Anzüge sind erhältlich in den Farben weiß und blau.

Wer sich beim Kauf nicht sicher ist, der spricht bitte die Trainer an.

Ausrüstung für das Training

In die Sporttasche gehören folgende Dinge:

- Judo-Anzug mit Gürtel
- ein T-Shirt zum unterziehen (welches auch mal Schaden nehmen darf)
- kohlenstoffsaurefreies Erfrischungsgetränk
- Matschen
- ggf. Haargummi (ohne Metall!)
- ggf. Aufbewahrungsbehälter für Schmuck / Brillenetui
- Taschentücher
- Handtuch

Weitere Ausrüstung

Der Judopass

Der Judopass ist ein amtliches Dokument, das den Judoka seine gesamte Zeit begleitet.

In ihm werden

- die persönlichen Daten erfasst
- die aktuelle Jahressichtmarke eingefügt
- die bestandenen Gürtelprüfungen bestätigt
- die Wettkampfteilnahmen und –erfolge verzeichnet
- geleistete Lehrgänge bestätigt

Der Judo-Pass wird vom Deutschen Judo Bund e. V. (DJB) ausgestellt und muss sorgfältig aufbewahrt werden. Nur bei Wettkampfturnieren muss der mitgeführt werden. Sonst darf der Judoka nicht starten.

Literatur

Um sich gezielt auf Gürtelprüfungen vorbereiten zu können, empfiehlt sich die Anschaffung altersgerechter und reichlich bebildeter Lehrbücher. Die Trainer geben hierüber gerne Auskunft.

Training

Das Training ist sehr vielfältig, denn

- einerseits muss der Judoka neue Techniken erlernen um die nächsthöhere Gürtelprüfung abzulegen.
- Andererseits muss das bereits Erlernte durch ständige Wiederholungen gefestigt und verinnerlicht werden.
- Hinzu kommt das Kampftraining an sich, welches den Judoka befähigen soll, die bekannten Techniken auf Turnieren und Wettkämpfen erfolgreich einsetzen zu können.

Die Grundsäulen des Trainings



Alle drei Handlungsfelder stehen ergänzend zueinander und sind für die dauerhafte Motivation und den Erfolg der Judoka von elementarer Bedeutung.

Die ersten Wettkämpfe

Die ersten Wettkämpfe sind immer die aufregendsten. Wo muss ich hin, was muss ich jetzt machen? Nachfolgend sollen diese Hinweise helfen.

Die Wettkämpfe sind zwar immer mal anders aufgebaut, trotzdem gibt es aber einiges Grundsätzliches, was immer gleich ist:

1. Wiegen der Teilnehmer

Die Wiegezeiten werden bereits mit der Ausschreibung des Turniers bekannt gegeben. Vor dem Wiegen müssen **Wiegekarten** gekauft werden. Das macht entweder der Trainer oder der/die Betreuer/in. Die Kosten trägt der Verein. Die Wiegekarten werden vom Betreuer ausgefüllt und in die Pässe gelegt. Die Judoka gehen dann gemeinsam mit dem Trainer oder Betreuer zum **Wiegen**. Dort wird das Gewicht auf der Wiegekarte vermerkt. Nach dem Wiegen erfolgt eine **Wartezeit**, weil der Veranstalter nun alle Teilnehmer in gewichtsnahen Gruppen (Pools) zu max. 5 Judoka einteilt. Alle Judoka eines Pools haben somit annähernd das gleiche Gewicht.

2. Wartezeiten

Wartezeiten sind manchmal lästig, aber organisatorisch nicht zu verhindern. Genug Zeit also, sich noch mal stärken. Angesagt sind frisches Obst, Gemüse, etwas Brot, aber keine Süßigkeiten und auch keine Milch. Besser ist Wasser mit wenig Kohlensäure oder Apfelschorle. Die ausrichtenden Vereine sorgen in den allermeisten Fällen für ein reichhaltiges Buffet, an dem man auch mal eine Kleinigkeit kaufen kann.

3. Aufwärmen

Nach der Stärkung folgt das **Aufwärmen**, damit die Gelenke geschmeidig genug und die Muskeln ausreichend gedehnt sind.

4. Einteilung in die Pools

Alle Kämpfer werden in Pools eingeteilt. Diese Pools erhalten Namen und werden zu gegebener Zeit aufgerufen. Es werden der Poolname und die Matte angesagt, auf der gekämpft wird. Auf dieser Matte wird nochmals die Anwesenheit der Kämpfer überprüft. Nicht alle Pools können immer gleichzeitig kämpfen. Hier ist manchmal etwas Geduld gefragt.

5. Und dann geht's endlich los

Der Erste, der aufgerufen wird trägt einen roten Kampfgürtel, der Zweitgenannte einen weißen. Die **Kampfgürtel** werden zusätzlich zum eigenen Gürtel umgebunden und dienen dem Kampfrichter zur Unterscheidung. Der weiße Gurt steht links, der rote rechts, genauso ist auch die Wertungstafel angeordnet.

Jeder Kämpfer hat im Poolsystem **max. 4 Kämpfe**. Ein Kampf dauert **max. 2 Minuten**.

6. Zum Schluss noch eine Bitte an die Eltern...

Begleiten Sie Ihr Kind!

Je mehr Kämpfe gewonnen werden, desto höher steht man anschließend auf dem Siegereppchen und desto größer ist die Freude. Schön, wenn Sie am Ende der Kämpfe diese Freude mit Ihrem Kind teilen können. Aber wo es Sieger gibt, gibt es leider auch Verlierer und manchmal fließen sogar Tränen. An dieser Stelle sind Sie als Eltern besonders gefragt.

Verlieren will gelernt sein und gehört dazu. Schön, wenn dann jemand Vertrautes dabei ist, der nicht schimpft sondern tröstet. Ihr Kind hat es wirklich verdient, denn es hat eine große Leistung erbracht: **Es war mutig und hat teilgenommen**. Das ist das Wichtigste. Helfen Sie, dass ihr Kind den Mut hat, das nächste Mal wieder dabei zu sein.

Übung macht den Meister und der Erfolg kommt mit der Erfahrung.

...und noch ein kleiner Hinweis

Sollten Sie keine Fahrgelegenheit zum Wettkampfort haben, sprechen Sie bitte Trainer, Betreuer und andere Eltern an. Es gibt immer eine Lösung.