

Judo – Was ist das?

Judo (aus dem Japanischen) bedeutet „sanfter Weg“ und ist eine in Japan gegründete Sportart. Sie wurde im 19. Jahrhundert von Jigoro Kano aus verschiedenen Kampfsportarten (vor allem aber dem Jiu-Jitsu) entwickelt. Auf die Idee gebracht wurde er dabei von dem deutschen Professor Erich Bälz, der zu der Zeit an der kaiserlichen Universität lehrte.

1882 gründete Kano eine kleine Schule und unterrichtete dort die neu geschaffene Zweikampfsportart, die sich rasch in aller Welt verbreitete. Die Schule des Judo nennt sich **Kodokan**.

Sie beruht darauf, dass sich Partner gegenseitig helfen und ihr Wissen stets einander mitteilen. Lernen voneinander aber auch Respekt und Unterordnung unter einem Meister gehören dazu.

1964 wurde Judo olympische Sportart. Heute erfreuen sich Millionen von Menschen an dieser faszinierenden Sportart, deren Ziel Verteidigung durch Nachgeben ist und nicht der Angriff durch Kraft.

Judo besteht aus Würfungen im Stand (Tachi-waza) und verschiedenen Techniken im Boden (Ne-waza). Dabei unterscheidet man wie folgt:

Würfe (Nage-waza)

aus dem Stand (Tachi-waza)

- Handwürfe (Te-waza)
- Hüftwürfe (Koshi-waza)
- Fußwürfe (Ashi-waza)

aus der Rückenlage (Sutemi-waza)

- gerade Rückenlage (Ma-sutemi-waza)
- seitliche Rückenlage (Yoko-sutemi-waza)

Bodentechniken (Ne-waza)

Haltegriffe (Osae-komi-waza)

Hebel (Kansetsu-waza)

Würgegriffe (Shime-waza)

Judo ist ein Sport für alle Altersklassen. Zwar sind in Deutschland zwei Drittel aller Judoka Kinder oder Jugendliche, jedoch wird aber vermehrt

auf Präventivsport im Gesundheitsbereich gesetzt und auch für körperlich behinderte Menschen bietet Judo Möglichkeiten.

Heutzutage betreiben in Deutschland über 240 000 Menschen Judo als Wettkampf-, Breiten- oder Gesundheitssport.

Es spricht für eine vielfältige Bewegungsschule und fördert das Selbstbewusstsein.

Durch Prüfungen kann man neue Gürtel erwerben, die einem sein Können quittieren. Man unterscheidet zwischen Schüler- (Kyu-) und Meister-(Dan-)graden:

Kyugrade

- 8. Kyu (gelb-weiß)
- 7. Kyu (gelb)
- 6. Kyu (gelb-orange)
- 5. Kyu (orange)
- 4. Kyu (grün-orange)
- 3. Kyu (grün)
- 2. Kyu (blau)
- 1. Kyu (braun)

Dangrade

- 1. Dan (schwarz)
- 2. Dan (schwarz)
- 3. Dan (schwarz)
- 4. Dan (schwarz)
- 5. Dan (schwarz)
- 6. Dan (rot-weiß)
- 7. Dan (rot-weiß)
- 8. Dan (rot-weiß)
- 9. Dan (rot)
- 10. Dan (rot)