

Was erwartet Sie im Judotraining

Es gibt keine einheitliche Auffassung über den Aufbau des Judounterrichts. Jeder Lehrer versucht auf seine Weise die Grundsätze zu verwirklichen: Es muss dem Schüler Spaß machen! Man muss Rücksicht auf die persönlichen Voraussetzungen nehmen! Der methodische Aufbau muss einsichtig sein! Höflichkeit und Disziplin dem Partner gegenüber sind notwendig! Körperliche Fitness, „Kondition“ sind wichtig und werden systematisch aufgebaut! Der Fortschritt wird dokumentiert durch Gürtelprüfungen oder Erfolge in Wettkämpfen!

Sonstiges Training



Alles, was Sie sonst tun können, um Ihren Körper fit zu machen, wie Laufen für die Ausdauer, Hantelarbeit für die Kraft, Spiele für Schnelligkeit und Beweglichkeit, ist gut und hilft Ihr Judo zu verbessern. Besonders auf die Ausbildung Ihrer Beinmuskulatur (Hüpfen in der Hocke), Bauchmuskulatur (Aufrichten aus der Rückenlage) und Finger- und Unterarmmuskulatur wird Ihr Lehrer achten. Denn mit Judo kann der Schwächere den Stärkeren besiegen, ... nur gut trainiert muß der Schwächere schon sein.

Erfolg? Kann garantiert werden!

Wenn Sie wissbegierig, eifrig, zielstrebig und geduldig sind, kann man Ihnen den Erfolg garantieren. Denken Sie an: Einer der Wege ist Geduld. Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Viel leichter ist es, zehntausend Dinge zu studieren, als in einem ein Meister zuwerden.

Technikstudium durch Wiederholung - Uchi-Komi

Bevor die erlernten Techniken so in Fleisch und Blut übergegangen sind, dass sie auch gegen den Widerstand des Partners funktionieren, vergeht viel Zeit. Man muss den Wurf unter immer neuen Bedingungen mit immer neuen Partnern studieren, man muss ihn tausend und abertausendmal wiederholen, ehe er wirklich sitzt. Mühsam? Langwierig? Sicher, aber es macht Spaß den eigenen Fortschritt zu erleben. Ein Intensiv-Schnell-Kurs reicht vielleicht, um auf der Schreibmaschine schreiben

zu lernen, aber Judo soll ihr Hobby, ihre Muße, ihre Philosophie werden.

Es gibt folgende Gattungen von Würfen und Griffen:



Würfe

1. Hüftwürfe
2. Fußwürfe
3. Hand- und Schulterwürfe
4. Würfe durch Eigenfall
5. Würfe durch Mitfallen

Nage-Waza

Koshi-Waza

Ashi-Waza

Te-Waza

Sutemi-Waza

Maki-Komi-Waza

Es gibt ca. 100 verschiedene Würfe in den 5 Gruppen, die alle die Grundbewegungen: den Partner ausheben, wegsicheln, weiterfegen, blockieren und rotieren lassen, mehr oder weniger variieren.



Griffe

1. Haltegriffe
2. Würgegriffe
3. Armhebel

Katame-Waza
Osae-Komi-Waza
Shime-Waza
Kansetsu-Waza

In 5 Haltegriff-, 7 Armhebel- und 7 Würgegriffgruppen sind zwischen 50 bis 100 verschiedene Variationen möglich.

Immer gilt das technische Prinzip des Judo: „Die Kraft ökonomisch einsetzen und mit ihr die größte Wirkung erzielen.“

Im Einzelnen wird das erreicht, indem man der Kraft des Gegners nachgibt und sie für seine eigene Aktion mitgebraucht, indem man sein Gleichgewicht bricht und indem man die eigene Kraft gegen seinen schwächsten Punkt konzentriert.

Übungskampf -Randori-

Im freien Kampf, besser im freien und lockeren Spiel mit dem Partner probieren Sie aus, ob Ihre Technik wirksam ist oder nicht. Dieses RANDORI ist die Hauptübungsform des Judo manchmal kann ein ganzer Trainingsabend nur aus Randori bestehen und wer den Sinn erfasst hat, wer das „Spiel richtig zu spielen weiß“. erlebt Befriedigung und Stolz. Die Betonung liegt bei diesem Übungskampf mehr auf Übung als auf Kampf. Andererseits ist es keine Spielerei in der Art „Ich werfe Dich, Du wirfst mich“. Werfen und geworfen werden, angreifen und verteidigen, hereinlegen und selber ausgetrickst werden, triumphieren und aufgeben, tief durchatmen und erschöpft sein schöne schwierige Kunst des Randori.

Wettkampf -Shiai-



Der Wettkampf ist anders. Nach einem Punkt, nach einem gelungenen Wurf oder Griff ist der Kampf vorbei. Höchste Konzentration der Kräfte, ein guter Test über die wirkliche Stärke Ihres Judo. Auch wenn Sie nicht an öffentlichen Meisterschaften teilnehmen dazu gehört eine lange, sorgfältige Vorbereitung, ein planvolles Training gibt Ihnen ein gelegentlicher Wettkampf während des Trainings die gleichen Aufschlüsse.

Zeremonie und Demonstration -KATA-

Eine Übungsform, wie sie nur die japanischen Sportarten kennen, ist die sogenannte Kata. Am ehesten kann man Kata noch vergleichen mit dem Schaulaufen beim Eiskunstlauf oder der Kür beim Kunstturnen. Genau einstudierte Bewegungsabläufe verdeutlichen das Prinzip der Technik oder Griffe. Besonders für nicht mehr aktive Wettkämpfer und Judoka mit Talent zum „darstellenden Spiel“ stellen die Kata eine wunderbare Möglichkeit dar, Judo mit einem Partner zu erleben, ohne gegen ihn kämpfen zu müssen.

[nach oben](#)