

Was ist Judo

Wettkampfsport - Fitnessstraining - Befreiendes Spiel - Erziehung - Selbstverteidigung?



Für jeden kann Judo etwas anderes bedeuten. Als der Japaner Prof. Jigoro Kano vor ca. 90 Jahren die erste Judoschule der Welt gründete, (1882 den Kokodan in Tokio) glaubte er besonders zwei Probleme zu lösen: Er wollte ein Gymnastiksystem schaffen, das den Körper gesund und fit erhält und trotzdem nicht langweilig ist. Und außerdem wollte er seine schon damals zu fanatisch studierenden Schüler durch einen interessanten Wettkampfsport an der für Japan neuen Amateursportbewegung teilnehmen lassen. Jahre später, als Leiter einer Lehrerakademie, betonte er den erzieherischen Wert des Judo. Höflichkeit, Einsatzbereitschaft, Phantasie, Mut, Durchhaltevermögen werden im Judo verlangt und können durch Judo gefördert werden. Heute nimmt die Zahl derer, die Judo einfach deshalb betreiben, weil es ihnen Spaß macht, mit einem Partner auf der Matte zu „spielen“, wert- und zweckfrei einen schönen Übungskampf (Randori) zu bestreiten und dabei ein Gefühl der Befreiung und Befriedigung zu erleben, wie es in der Berufswelt selten geworden ist, ständig zu. Wenn man eine gewisse Zeit Judo geübt hat, wird man alle Seiten dieses schillernden Begriffs Judo näher kennengelernt haben. Vielleicht ist dann Judo (wörtlich „Der sanfte Weg“) auch zu einer Lebenseinstellung, zu einer Philosophie geworden. Nur auf dem Motiv, aus dem heraus bestimmt mehr als die Hälfte der 100000 aktiven Judosportler in Deutschland zu ihrem Sport gefunden haben, dem Motiv der Selbstverteidigung, werden die wenigsten stehen bleiben. Wer möchte auch immer für den „Ernstfall“ üben? Welcher 100-m-Läufer trainiert nur deshalb, um im „Ernstfall“ den gerade abfahrenden Bus noch erspurten zu können?

Sport für die ganze Familie.



Ein guter Werbeslogan? Er hat auch den Vorteil wahr zu sein: Es gibt Wettkämpfe für Kinder, für Jungen und Mädchen ab 8 Jahren. Meisterschaften werden durchgeführt für Jugendliche ab 14 Jahren und bei den Senioren ab 18 kämpfen in Deutschland seit 1970 auch die Damen (in eigenen Klassen selbstverständlich). Es gibt zwar kaum einen Judosportler, der älter als 40 ist und noch öffentlich Wettkämpfe bestreitet, aber zu Ende ist die Judolaufbahn deswegen noch lange nicht. Das hängt mit der Rolle zusammen, die im Judo der öffentliche Wettkampf spielt: Man trainiert nicht für den Kampf sondern man kämpft gelegentlich, um das Training zu kontrollieren. Oder japanisch ausgedrückt: „Nicht das Ziel ist wichtig, sondern der Weg dorthin.“ Außerdem gibt die Übungsform der Kata (zeremonielles Demonstrieren richtiger Techniken und Bewegungsläufe) auch den älteren oder den nicht mehr wettkampffinteressierten Judoka die Möglichkeit, Erfolge und Fortschritte im Judo zu erleben. Unvergessen sind mir die Bilder aus Japan, wie ein alter Opi mühsam am Stock Schritt für Schritt zum Kodokan schleicht, an der Matte den Stock ablegt, auf die Matte springt, rollt und wirft, seine Partner leer laufen lässt und sie im Bodenkampf, wo es nicht so sehr auf Schnelligkeit ankommt, hilflos zappeln lässt.

Passende Technik für jeden



Besondere körperliche Voraussetzungen braucht man nicht! (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Geschmeidigkeit, die man natürlich braucht, schafft man sich im Verlauf des Trainings an.) Einen speziellen Judotyp gibt es nicht. Keiner braucht zu sagen, aus den und den Gründen weil ich zu groß, zu klein, zu dick bin werde ich es nie schaffen. In anderen Sportarten trifft das vielleicht zu (Ein 1,50 m großer „Riese“ mit dem Wunsch Hürdenläufer zu werden, wird immer ein hoffnungsloser Fall bleiben). Nicht so im Judo: Unter der Vielzahl der Techniken findet jeder die für seinen Typ, seine Voraussetzungen passende heraus. Ein großer Judoka wird zwar nie Erfolge mit Schulterwurf haben, bei dem man tief in Hocke vor dem Partner stehen muss; er wird sich lieber Techniken aussuchen, bei denen er seine langen Beine gut einsetzen kann (O-Soto-Gari z. B.). Es ist ein großer Vorteil, dass es die absolute, objektiv messbare Leistung im Judo nicht gibt. Ein gelungener, schöner Weitsprung von.....2,80 m kann nicht voll befriedigen angesichts der täglich im Fernsehen zu beobachtenden 8-m-Springer. Ein schöner Wurf, ein geglückter Bewegungsablauf erfüllen den Olympiasieger und Weltmeister im Judo mit der gleichen Freude wie den Anfänger in einer Judoschule oder einem Verein.

[nach oben](#)