

Eintracht Borbeck Judo

## Judo – Suche nach dem Weg

### Ziele des Judosports

Judo ist mehr als ein Zweikampf- oder Selbstverteidigungssystem. Es ist auch mehr als nur eine Körperertüchtigung. Es ist eine Methode, das Prinzip der größtmöglichen Wirksamkeit von Körper und Geist zu erfassen und für das Alltagsleben nutzbar zu machen. Dieses Prinzip steht nicht im luftleeren Raum, sondern wird mit Hilfe des Partners zum beiderseitigen Wohlergehen realisiert.

Der Judosport verfolgt vier Hauptziele:

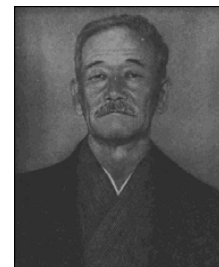
1. Verbesserung der sportlichen Bewegung zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Menschen (Gesundheitserziehung).
2. Schaffung eines von strengen Regeln kontrollierten Wettkampfsystems, in dem sich Sportler messen und vergleichen können.
3. Verbesserung der geistigen Fähigkeiten, sowie Ausbildung von Charakter- und Persönlichkeitsmerkmalen.
4. Aufbau sozial-integrativer Verhaltensformen unter Ausnutzung natürlicher Bewegungsfreude.

## Judo – Ein „sanfter Weg“

### Historische Entwicklung

Judo (deutsch: der sanfte Weg) entwickelte sich aus Jiu-Jitsu.

**Jigoro Kano**, der Begründer des modernen Judo, eliminierte aus der alten Selbstverteidigung alle gefährlichen Aktionen wie Tritte, Stöße und Schläge. Er schuf somit ein System, das es ermöglichte, einen sportlichen Vergleich auszutragen.



**Der Partner** – nicht der Gegner – soll zwar besiegt, aber nicht verletzt und schon gar nicht vernichtet werden.

Den Schwerpunkt legte Kano jedoch nicht auf den Wettkampf, sondern auf eine allseitige körperliche und geistige Ausbildung. In der vollkommenen Kontrolle über Geist und Körper sah er das höchste Ziel des Judo, um dadurch auf alle Probleme des Lebens vorbereitet zu sein. Deutschland wurde erstmals kurz nach der Jahrhundertwende mit diesem neuen Sport konfrontiert, aber erst nach dem 2. Weltkrieg kam es zu einer steilen Aufwärtsentwicklung.

1956 wurde der Deutsche Judo-Bund (DJB) gegründet und bereits Ende der 60er Jahre überschritt die Zahl der bundesdeutschen Judoka die 100 000er Grenze. In unserer heutigen Zeit betreiben über 40 000 aktive Sportler in NRW vereinsgebunden Judo.

Deutsche Judokämpfer gehören in den letzten Jahren zu den Medaillengewinnern bei den Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften.



**Dju** = vornehm, sanft

**Do** = Grundsatz, Prinzip, Weg

## Judo – Ein philosophischer Weg

### Prinzipien der Selbstfindung und Sozialentwicklung

Für den Judo-Sport hat Jigoro Kano **zwei Prinzipien** formuliert, die verhindern, dass Judo in einen simplen Kräftevergleich ausartet. Sie machen diese Sportart zu einem Erziehungssystem par excellence.

Das **technische Prinzip**, Siegen durch Nachgeben, ist auch als Prinzip vom größtmöglichen Nutzen und von der größten Wirksamkeit zu definieren. Wer dieses uralte Prinzip beherrscht, kann mit geringem Kraftaufwand einen stärkeren Angreifer besiegen.

Besonders aber das **ethisch-moralische** Prinzip wird den Forderungen der modernen Sportpädagogik gerecht und versucht neben motorischen auch soziale, emotionale und kognitive Ziele zu verwirklichen. Es ist das Prinzip vom gegenseitigen Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Lernfortschritt. Beim Judo wird nicht gegeneinander, sondern miteinander trainiert.

Ein Judoka übt immer mit einem Partner. Während der Übungsstunden kommt es zu einem ständigen engen Körperkontakt, wie er kaum in einer anderen Sportart zu finden ist. Ohne Kooperationsbereitschaft des Partners, ohne Anpassung an dessen Stärken und Schwächen, ist kein Lernfortschritt zu erzielen. Zwangsläufig werden soziale Eigenschaften wie Kooperationsfähigkeit, Mitverantwortlichkeit, Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft ausgebildet.

## Judo – Ein Weg zum Mitmenschen

### Spiel und Spaß durch aktive Freizeitgestaltung

Es ist eine Tatsache: **Sport und Spiel** gewinnen in unserer, durch vermehrte Freizeit- und Bewegungsarmut gekennzeichneten Industriegesellschaft zusehend an Bedeutung. Auch im Sportunterricht stehen **Sport und Spiel** im Zentrum pädagogischen Interesses. Sie dienen nicht nur der körperlichen Ertüchtigung, sondern tragen zu einer harmonischen Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit bei und verwirklichen soziale, emotionale und kognitive Ziele.

In der Vergangenheit vorwiegend als reiner Wettkampfsport bekannt, gewinnt Judo auch als **Breiten- und Freizeitsport** immer mehr Freunde – Judo-Angebote für Familien, Mutter und Kind, Behinderte und soziale Randgruppen finden starke Resonanz und belegen den sozial-integrativen Charakter.

Je mehr neben der therapeutischen Medizin die präventive Sportmedizin an Bedeutung gewinnt, desto wichtiger wird ein Sport wie Judo. Indem das Spiel integrativer Bestandteil des methodischen Vorgehens bzw. selbst Methode wird, kann der Judosport jedem etwas bieten, ohne Rücksicht auf Geschlecht, Alter oder Voraussetzungen. Judo- und Judotechniken werden im Spiel, durch Spiel und auf spielerischer Art erlernt.

Über die Förderung motorischer Fertigkeiten hinaus eröffnet Judo den „Weg zu sich selbst und zum Mitmenschen“.

### Judo für Kinder

Gerade auch für Kinder – egal ob Jungen oder Mädchen – ist Judo die ideale Sportart. Erfahrene Kinder- und Jugendtrainer sorgen dafür, dass Spiel und Spaß bei ihren Schützlingen im Vordergrund stehen. Die Kleinen können sich ausleben und sind mit großem Eifer bei der Sache. Gürtelprüfungen und Wettkämpfe sorgen für Motivation und Erfolgserlebnisse. Niemand wird überfordert – die Trainer stellen sich auf jeden einzelnen der kleinen Judokas ein und fördern ihn individuell. Ganz nebenbei erzieht Judo die Kinder und Jugendlichen zu Fairness und Kameradschaftlichkeit und stärkt ihr Selbstbewusstsein.

