

## Was ist Judo?



Judo ist für jeden etwas anderes. Für den einen ist es einfach eine Form der Freizeitgestaltung, für den anderen ist es ein Sport, für den nächsten ein Fitness-Programm oder eine Möglichkeit sich mit anderen Menschen zu treffen, manche sehen es als Selbstverteidigungstraining und für einige ist es der Weg des Lebens. Doch im Grunde ist es alles das zusammen.

Judo ist eine Kampfsportart, die in Japan von Jigoro Kano entwickelt wurde. Kano entfernte aus dem alten Selbstverteidigungssystem Ju-Jutsu alle gefährlichen Techniken wie Schläge und Tritte und legte so den Grundstein für den auf der Welt verbreitetsten Kampfsport der Neuzeit.

### **Schwerpunkte des Judo sind die geistige und moralische Erziehung des Menschen.**

Judo bedeutet soviel wie "Sanfter Weg, Weg des Nachgebens" und beruht auf den Thesen der "wirksamsten Anwendung der Kraft" und der "wechselseitigen Glückseligkeit". Dabei bedeutet die erste These, dass ein Gegner durch die Ausnutzung seiner Kraft, seiner schwachen Körperstellen und bestimmter Hebelverhältnissen besiegt wird. Das zweite Prinzip drückt das moralische Prinzip des Judo aus. Es beinhaltet, dass Partner und Freunde miteinander kämpfen können, ohne sich zu verletzen und so das Wesen des Kampfes erlernen, einander Respekt und Achtung erweisen und sich gegenseitig helfen ein Ziel zu erreichen.



Die Technik des Judo beinhaltet verschiedene Würfe, die meist über Hüfte und Schulter ausgeführt werden. Dazu kommen noch einige Armhebel, Würge- und Fixiertechniken die für den Kampf am Boden entwickelt wurden.

Da Judo einerseits die körperlichen Fähigkeiten des Menschen wie das Bewegungsgefühl, den Gleichgewichtssinn und die Muskulatur, andererseits aber auch die geistigen Fähigkeiten wie Selbstdisziplin, Respekt, Konzentration entwickelt, ist es für Menschen jeden Alters und Geschlechts geeignet.

**Besonders Kinder profitieren in ihrer Entwicklung, sowohl motorisch als auch ethisch/moralisch vom „sanften Weg“.**

Die Judoka unseres Vereins sind Mitglied im NJV (Niedersächsischer Judo Verband) und im DJB (Deutscher Judo Bund). Mit über 200.000 Mitgliedern in über 2.700 Vereinen ist der DJB der grösste Kampfsportverband in Deutschland. Das bedeutet, dass die Gürtelprüfungen, die sie bei uns im Verein ablegen, in ganz Deutschland in jedem Verein, der dem DJB angeschlossen ist, Gültigkeit haben und übernommen werden. Mitglieder von Vereinen die nicht im DJB sind und nach dessen Regeln Prüfen, müssen bei einem Ortswechsel damit rechnen alle Prüfungen noch mal machen zu müssen, da sie von den meisten Vereinen in Deutschland nicht anerkannt werden. Des weiteren werden Wettkämpfe im Bezirk oder Land nur vom NJV angeboten, d.h. Sportler, die nicht im NJV organisiert sind, können nicht an den Wettkämpfen teilnehmen.

## Die Entstehungsgeschichte des Judo



Judo ist eine vergleichsweise junge Sportart, da sie erst vor ca. 120 Jahren in Japan von Professor Jigoro Kano aus dem Jiu-Jitsu entwickelt wurde. Der deutsche Mediziner Prof. Dr. Erwin Bälz, der zwischen 1876 und 1905 an der Kaiserlichen Universität in Tokio lehrte, hatte Vorführungen des bereits 70 Jahre alten Jiu-Jitsu-Lehrers Totsuka gesehen und war davon so angetan, dass er seinen Studenten diese Übungen zur Körperertüchtigung empfahl. Im Jahre 1882 versammelte einer seiner Schüler, Jigoro Kano, im Tempel Eishoji in Tokio die ersten 10 Judoka und gab der neuen Übungsstätte den Namen "Kodokan" (Schule zum Erlernen des Weges). Jigoro Kano war von den alten Kampfkünsten begeistert und studierte diese Sportart einige Jahre bei verschiedenen Meistern seiner Zeit. Durch das Weglassen aller gefährlichen Schlag- und Stoßtechniken entwickelte Professor Kano eine neuartige Sportart in Japan, die er "Judo" nannte, "der sanfte Weg" und bei der Training und Wettkampf ohne Gefahr von Verletzungen möglich waren. Obwohl im 19. Jahrhundert eine Beschäftigung mit alten Kampfkünsten in Japan als rückständig galt, ermunterte Prof. Bälz den jungen Gelehrten Kano, dieses neu kombinierte Zweikampfsystem weiter zu verbreiten und empfahl dem japanischen Unterrichtsministerium, Judo als Körpertüchtigungsmittel zu fördern. Die Persönlichkeit Kanos und die Überlegenheit des neuen Systems ließen das Interesse am Judo rasch zunehmen. Als die neue Sportart von der japanischen Regierung anerkannt wurde, umfasste sie 47 Judokampftechniken und 15 Griffe zur Selbstverteidigung. Judo verbreitete sich zunächst in Japan und wurde Lehrfach an den Schulen. Allmählich entwickelte sich Judo dann zu einer internationalen Wettkampfsportart, die heute von Millionen Menschen beiderlei Geschlecht in allen Erdteilen betrieben wird und seit 1964 Olympische Disziplin ist. Der Kodokan, das Weltzentrum des Judo, residiert inzwischen in einem modernen Hochhaus in Tokyo.

## Judo in Deutschland

Der Berliner Erich Rahn gründete bereits 1906 die erste Jiu-Jitsu Schule in Deutschland. Alfred Rhode übernahm nach dem 1. Weltkrieg das Erbe Rahns. Er widmete sich jedoch mehr dem von Jigoro Kano entwickelten Judo. In Deutschland gilt Alfred Rhode somit als Vater des Judo.

Bedingt durch die Kriegsjahre und dem Verbot des Judo durch die alliierten Besatzungsmächte, wurde die weitere Entwicklung des Judo in Deutschland verzögert. Der Deutsche Judo-Bund e.V. (DJB) wurde 1953 gegründet. Die Landesverbände etablierten sich nach und nach.