



Sport Club

Shin Do Kan

Budo-Center BL, Nenzlingerweg 2, 4153 Reinach (Kägen), Telefon: 079 – 448 90 11

JUDO

Jigoro Kano (1860-1938) entwickelte Judo aus den traditionellen waffenlosen Kampf- und Selbstverteidigungskünsten Japans (Yawara/JuJutsu), wovon die meisten aus der Zeit der Samurai stammten. Er lernte bei mehreren Meistern, bevor er aus verschiedenen Stilrichtungen das Judo entwickelte. Bei der Schaffung der neuen Kampfkunst hatte er hauptsächlich drei Ziele im Auge. Zum ersten wollte er vor allen Dingen ein System schaffen, das auf interessante, zu längerem Studium anregende Weise den Körper und den Geist trainiert. Zweitens wollte er ein effizientes Wettkampfsystem schaffen, welches dem Ausübenden erlaubt, die Wirksamkeit seiner Techniken unter Beweis zu stellen ohne den Gegner zu verletzen. Zum dritten war es Kano wichtig, dem Judo Studierenden auch ein adäquates ethisches Konzept zur Charakter- und Persönlichkeitsbildung zur Verfügung zu stellen. Dies brachte er auch in der Bezeichnung seiner neuen Kampfkunst zum Ausdruck. Basierend auf der Bezeichnung JuJutsu ersetzte er das zu seiner Zeit eher kriegerische Wort "Jutsu" durch "Do" (Weg, Lehre, Philosophie, Prinzip), Den ersten Teil "Ju" (nachgiebig, sanft) behielt er bei. Dass er unter Judo weit mehr als nur eine Ansammlung von Kampftechniken verstand, veranschaulichte Jigoro Kano auch in drei seiner wichtigsten Judo-Prinzipen.

- **Ju No Ri → Prinzip der Nachgiebigkeit**
- **Seirjoku Zenryo → Rationelle Verwendung der Energie**
- **Jita kyoie → Gegenseitige Hilfe und Unterstützung**

Judo lehrt, wie der Schwächere dank seiner Technik den Stärkeren auf „eine sanfte Art“ überwinden kann. Das Ziel des Judo liegt in der Vervollkommnung des eigenen Ich durch systematisches Training von Körper und Geist, so dass beide harmonisch zusammenwirken.

Als Wettkampfsport wird Judo v.a. von jüngeren Leuten praktiziert. In verschiedenen Gewichtsklassen wird in den Kategorien Schüler, Jugend, Junioren, und Aktive gekämpft. Andererseits wird Judo von vielen geschätzt, welche nicht oder nicht mehr an Wettkämpfen teilnehmen wollen oder können. Judo kann dank seiner Technikvielfalt bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Durch die praktisch unbeschränkten Kombinationsmöglichkeiten eröffnet dieser Sport auch nach Jahren immer wieder neue geistige und sportliche Aspekte.

Für Kinder ist Judo besonders geeignet, da beim Training spezieller Wert auf den Umgang mit dem eigenen sowie mit dem Körper des Partners gelegt wird. Rücksichtnahme und Fairness gegenüber dem Trainingspartner (bzw. dem Gegner beim Wettkampf) stehen bei der Ausübung des Judo an oberster Stelle. Disziplin, Ausdauer und Selbstbeherrschung, alles Charaktereigenschaften, welche in der heuti-



gen Zeit immer weniger anzutreffen sind, werden im Rahmen des Judotrainings auf natürliche Weise gefördert. Besonders reizvoll für Kinder und Jugendliche ist die Tatsache, dass beim Judo alle Techniken voll angewendet werden können. Theoretische Diskussionen über die vermeintliche oder wirkliche Effizienz entfallen zugunsten der körperlichen Erfahrung.

Das Judo-System setzt sich grundsätzlich aus den zwei Gruppen

- **Wurftechniken (Nage Waza)** und
- **Kontrolltechniken (Katame Waza)** zusammen.

Die Kontrolltechniken werden nochmals unterteilt in **Halte-, Würge- und Hebeltechniken (Osae Waza, Shima Waza, Kansetsu Waza)**. Auf der höheren Ebene wird Judo ergänzt durch **Schlagtechniken (Atemi-Waza)** und **Wiederbelebungstechniken (Kuatsu)**.

Das Lernsystem des Judo kennt vier verschiedene Ausführungsformen:

- **Yaku Soku Geiko** Grundstudium / Erlernen der Techniken in isolierter Form. Vielfach auch "Werfen nach Vereinbarung" genannt.
 - **Randori** Leichtes, freies Kämpfen. Studium und Anwendung der Techniken in Bewegung und gegen Widerstand des Partners (Vorstadium Kakari Geiko → "Werfen gegen Widerstand").
 - **Shiai** Wettkampf
 - **Kata** "Studium der Form" für Fortgeschrittene. Festgelegte Technik-Sequenzen welche mit hoher Präzision ausgeführt werden. In den verschiedenen Kata werden die grundlegenden Prinzipien der Kampfkunst geübt und demonstriert.
-

Die Kampfkunst Judo ist in der Schweiz im

"Schweizerischen Judo- und Ju-Jitsu-Verband"
organisiert.

Hauptinstanz ist das von Jigoro Kano gegründete und in Tokio domizilierte

"Kodokan Judo Institute".