

WAS IST JUDO?

Mit freundlicher Genehmigung unseres Sportkameraden Martin Exner.

Liebe Eltern,

Sie können Ihrem Kind dabei helfen, dass es beim Judo Freude und Erfolg findet. Judo ist ein Kampfsport nach wohlüberlegten, festen Regeln. Beim Judo können die Kinder balgen und Aggressionen harmlos abreagieren, ohne dass bei dieser Form einer sportlichen Betätigung jemand verletzt oder Schaden angerichtet wird.

Judo ist eine olympische Sportart und wird in fast allen Ländern der Erde betrieben.

Dem Kinderjudo werden von Ärzten und Pädagogen besondere Werte zuerkannt. Die Kinder erhalten eine vielseitige, motorische Ausbildung, ohne einseitig überfordert zu werden. Motorische Grundeigenschaften wie Gewandtheit, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden verbessert. Die Kinder lernen in der Gruppe ein positives Sozialverhalten. Die Fairneß steht im Vordergrund. Prügeln findet nicht statt.

Judo macht Spaß!

Es gibt Erfolgserlebnisse, aber der Schüler lernt ebenso seine Grenzen kennen und mit Niederlagen "fertig zu werden". Auch durch Mißerfolge, z.B. im Vergleich mit geübteren Judokämpfern, kann ein Lernfortschritt erzielt und Ehrgeiz geweckt werden.

Sollte Ihr Kind einmal einen Wettkampf verlieren, tadeln Sie es nicht. Seien Sie nicht ehrgeiziger als Ihr "Sprößling". Zeigen Sie Verständnis und geben sie Trost und neue Motivationen. Beim nächsten Mal geht es vielleicht besser. Auch "kleine Meister" fallen nicht vom Himmel.



Und wenn ihr denkt, Judo ist nur etwas für Große und Starke, dann müßt ihr wissen:

Judo ist für alle da!

Judo ist für große, kleine, dicke, dünne, schwache und starke Jungen und natürlich auch für Mädchen.>

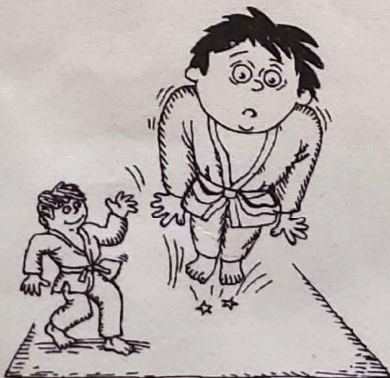
Ich werde Euch jetzt erst einmal erzählen, was Judo eigentlich ist. Judo wurde vor über 100 Jahren von einem Mann geschaffen, der Jigoro Kano hieß und in Japan wohnte. Er gründete 1882 eine Judoschule (Kodokan), in der seine Schüler den Judokampf nach von ihm erfundenen Kampfregeln lernten. Er zeigte seinen Schülern Fallübungen

sowie Würfe und Griffe, mit denen auch kleinere oder körperlich schwächere Menschen einen großen, stärkeren Gegner besiegen können. Und das besonders Gute bei diesem Judokampf war, dass man alle Tricks und Würfe mit einem Partner oder einem Freund auf Strohmatten übte, so dass man weder ihn noch sich selbst dabei verletzte. Judo ist also ein Kampfsport, bei dem man sich ordentlich austoben kann, ohne dass dabei etwas Schlimmes passiert.

Aber ich wollte Eueren Kindern ja erzählen, was man beim Judo so alles machen kann:

Als erstes gibt es die **Judowürfe**.

Man kann also seinen Gegner werfen. Da gibt es ganz tolle Würfe, bei denen der Gegner wie eine Rakete durch die Luft fliegt. Wenn Ihr jetzt denkt, "das muß doch weh tun" oder, „dabei kann man sich bestimmt verletzen“, so irrt Ihr Euch; denn bevor man seinen Partner wirft oder selbst geworfen wird, lernen beide richtig fallen. Ihr lernt dabei, wie Ihr Eure Arme, Beine und den Kopf halten müßt, damit Euch nichts weh tun kann.



Und damit das Fallen richtig Spaß macht, gibt es beim Judo eine große Matte, auf der man trainiert. Diese Matte ist natürlich weicher als der Fußboden und federt auch ein wenig, so dass nichts passieren kann.

Dann gibt es beim Judo die **Haltegriffe**.

Wenn man nämlich seinen Partner umgeworfen hat oder selbst zu Boden gefallen ist, kämpft man auf der Matte weiter. Man versucht dabei, den Partner auf der Matte so geschickt, festzuhalten, dass er auch dann nicht mehr aufstehen kann, wenn er alle seine Kräfte anwendet. Er liegt, wenn man das richtig macht, wie "angenagelt".



Wenn man dabei bis

25 zählt (das sind ungefähr 25 Sekunden) und der Gegner immer noch nicht aufstehen kann, hat man den Kampf gewonnen. Oft gibt der Partner aber, weil er merkt, dass er doch nicht rauskommt, schon vorher auf.

Als drittes haben wir noch die **Armhebel**.

Hierbei kann man die Arme seines Gegners so verbiegen, dass es, wenn man immer weiterbiegt, wehtut. Ihr müßt also bei Armhebeln ganz besonders vorsichtig sein, denn wenn man einen Arm zu stark verbiegt, könnte man den Partner verletzen.

Sobald man merkt, dass dem anderen ein Armhebel gelungen ist, ruft man laut „halt“ oder klopft auf die Matte, bevor es wehtut. Der andere hört dann sofort auf und hat gewonnen.

Dann gibt es beim Judo noch die **Würgegriffe**.

Das hört sich vielleicht schrecklich an, ist aber gar nicht so schlimm. Man versucht dabei nur den Gegner zu würgen, und sobald dieser dann merkt, dass man einen richtigen Würgegriff angesetzt hat, gibt er auf, indem er abklopft.

Das Abklopfen ist eine prima Erfindung Judokampf einem der beiden Kämpfer mit seiner Hand zwei- bis dreimal auf Körper des Partners. Das letzte ist Training manchmal sehr laut zugeht. klopft, hört es der Partner vielleicht mit den Armen klopfen können, so Füßen, oder man brüllt laut „Halt“. Das Natürlich hört man sofort auf zu abklopft oder „Halt“, sagt, denn wir auf keinen Fall verletzen. Das Gleiche anderen Judoka (so nennt man die passiert. Ihr seht also, Judo ist ein Wenn Ihr Euch jetzt das Bild von Judomädchen genau ansieht, werdet Ihr was hat denn die eigentlich für einen Schlafanzug an.

Dieser Schlafanzug heißt "Judogi" und Er ist sehr praktisch. Man kann daran ohne dass dabei etwas kaputt geht. Er sehr festem, dickem Stoff. Es gibt keine Reißverschlüsse, an denen man sich verletzen kann. Da man die Jacke nicht gibt es einen Gürtel, mit dem man sie zubindet.

Was muß ein Judoka beachten, wenn er zum **Judotraining** geht?



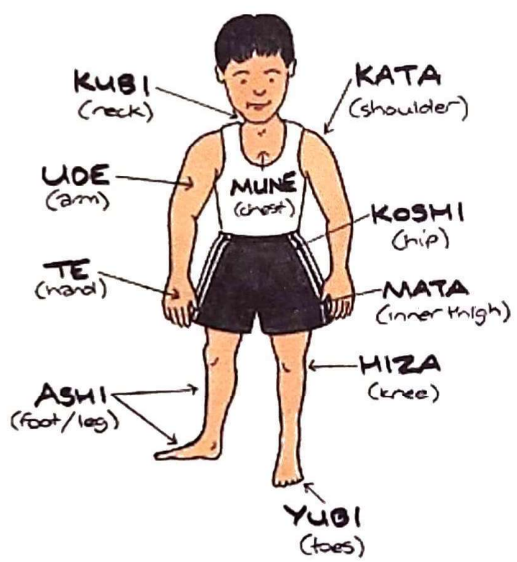
beim Judo. Sobald beim irgend etwas wehtut, klopft er die Matte oder aber gegen den sogar noch besser, da es beim Wenn man dann auf die Matte nicht. Sollte man nicht mehr klopft man einfach mit den alles heißt: „Ich gebe auf“. kämpfen, sobald der Gegner wollen unseren Gegner/Partner erwarten wir auch von allen Judokämpfer), damit uns nichts besonders fairer Kampfsport. diesem bestimmt denken, komischen

ist ein Judoanzug. reißen und ziehen, ist nämlich aus Knöpfe oder beim Kämpfen zuknöpfen kann,





1. Der Judoanzug sollte immer einigermaßen sauber sein.
2. Die Fingernägel dürfen nicht zu lang sein, damit man den Partner dadurch nicht verletzt. Ebenso sollten die Fußnägel kurz gehalten werden, denn beim Judo kämpft man ja barfuß. Deswegen müssen auch die Füße sauber sein.
3. Zu lange Haare sind unpraktisch. Aber mit einem Haargummi (ohne Metall!!!) kann man sie nach hinten binden.
4. Kaugummis und Bonbons gehören nicht auf die Matte. Diese Dinge könnten Euch nämlich beim Training im Hals steckenbleiben, oder sie kleben auf der Matte.
5. Alle harten Gegenstände mit denen man sich oder andere verletzen könnte, haben im Judotraining nichts zu suchen. Also, alle Ketten, Finger- und Nasenringe gleich zu Hause lassen!



Bewegungen im JUDO?
 Wie viele Gürtel gibt es im JUDO?
 Nage-Waza,
 Gatame (NE)-Waza,
 Atemi-Waza
 Selbst-Verteidigung
 Was ist ein Randori
 Bis 10 auf Japanisch?

KUMITE KATA?
 HAJIME?
 MATE
 UKE?
 TORI?
 TOKETA?
 OSAE-KOMI?
 REI?
 SENSEI?