

Judo - Die Beherrschung von Körper und Geist

Judo, das heißt "sanfter Weg" und ist ein faszinierender Kampfsport, der aus Japan kommt. Der Japaner Jigoro Kano (1860 - 1938) hat aus der traditionellen Selbstverteidigungstechnik die moderne Sportart Judo entwickelt.

Judo, das bedeutet aber auch, die maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand zu erzielen. Eine gleichzeitige Herausforderung für Geist und Körper. Durch das Wechselspiel zwischen Angriff und Verteidigung trägt Judo dazu bei, dass sich der Judoka zu einem harmonischen Menschen entwickelt. Damit besitzt Judo nicht nur einen hohen erzieherischen Wert, sondern bietet darüber hinaus die besten Voraussetzungen zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit.

Der Judosport feierte im Mutterland Japan bei den Olympischen Spielen in Tokio 1964 seine olympische Premiere und gewinnt seither durch die weltweite Publizität in vielen Ländern neue Anhänger.

So auch in Deutschland: Bei uns gibt es inzwischen mehr als 240.000 Judoka, die in rund 2.700 Vereinen aktiv sind. Mehr als zwei Drittel der Mitglieder gehören noch den Jugendklassen an. Das spricht für das große Interesse an diesem Sport gerade bei Kindern und Jugendlichen.

Deutsche Judosportler waren in den vergangenen Jahrzehnten bei Olympischen Spielen, Welt und Europameisterschaften sehr erfolgreich. Zahlreiche Medaillen und Titel sind dafür der beste Beweis. Im internationalen Vergleich gehört Deutschland damit neben Japan, Frankreich, Korea und Russland zur Weltspitze.

Viele internationale und nationale Turniere bieten den männlichen und weiblichen Judo Leistungssportlern Gelegenheit zur Bestimmung ihrer Stärke im Wettkampf. Aber auch Freizeitsportlern eröffnet Judo mit einer Vielzahl von Einzel- und Mannschaftswettbewerben ein breites Betätigungsfeld.

Judo ist auch eine Schule für das Leben. Für jung und alt: Schon Kinder im Vorschulalter können durch Judo Bewegung und Spiel lernen, während gleichzeitig ihre Körperhaltung trainiert und der Gesamtorganismus gestärkt wird.

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren leistet Judo einen wertvollen pädagogischen Beitrag, der neben Spaß und Freude auch Kooperationsbereitschaft, Verantwortlichkeit und Rücksichtnahme vermittelt.

Im Freizeitverhalten von Jugendlichen spielt der Sport eine große Rolle. Eine Alternative neben Judo als Leistungssport ist dabei die Selbstverteidigung. Der Judosport schafft die notwendigen Freiräume zur eigenen Entfaltung und zeigt den Weg zu Selbstbehauptung und Selbstvertrauen.

Für Erwachsene bietet Judo ein vielseitiges Bewegungsangebot mit viel Kommunikation und Geselligkeit. Damit verbunden ist ein intensives Herz und Kreislauftraining.

Senioren nehmen Judo vor allem als ein Angebot wahr, das die körperliche Bewegungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhält. Die Atem und Konzentrationsübungen sowie Meditation machen Judo zu einer idealen Gesundheitsprävention für ältere Menschen.