

### Warum gerade JUDO ?

- Judo** - erlaubt kontrolliertes, spielerisches Kämpfen und baut Aggressionen ab.
- Judo** - ermöglicht die Erfahrung eigener Stärke und entwickelt das Selbstvertrauen
- Judo** - heißt Vertrauen schenken und Verantwortung für das Wohl anderer zu tragen.
- Judo** - ist "der sanfte Weg"
- Judo** - gibt Schwachen gleiche Chancen
- Judo** - hat feste Regeln
- Judo** - ist eine ausgezeichnete Leibesübung
- Judo** - heißt siegen durch nachgeben, zurückweichen doch niemals weichen

**Judo** ( japanisch: sanfter Weg ), ist eine aus Japan stammende Kampfsportart, die um 1880 von dem Pädagogen Jigoro Kano aus dem Jiu-Jitsu entwickelt wurde.

Judo ist ein Kampfsport, bei dem es darauf ankommt, den Gegner ohne Waffen, durch Anwendung von Wurf-, Griff- und Bodentechniken kampfunfähig zu machen.

Die Wettkämpfe finden auf einer quadratischen Kampffläche statt ( im Jugendbereich ist sie min. 6 x 6 Meter ), umgeben von einer Sicherheitszone, die drei Meter breit ist. Die ein mal ein Meter oder zwei mal zwei Meter grossen Matten ( Tatami ), aus denen die Kampffläche gebildet wird, bestehen aus Vollschaumstoff und sind mit Polyestergewebe überzogen, das mit Vinyl beschichtet ist ( traditionell wurden die Matten aus gepresstem Reisstroh hergestellt, das mit Leinen überzogen war ).

Ein Judokampf wird geleitet von einem Kampfrichter auf der Matte und zwei Aussenrichtern, die an zwei gegenüberliegenden Mattenecken sitzen. Der Kampf muss innerhalb der Begrenzungslinien stattfinden, d. h., es werden nur Techniken gewertet, die innerhalb der Kampffläche angesetzt werden.

Die Judoka ( Judokämpfer ) tragen einen Judogi, einen weißen oder blauen Judoanzug, dessen Jacke aus besonders starkem Leinen oder Baumwollstoff hergestellt wird. Die Jacke wird von einem Gürtel zusammengehalten, der zweimal um den Körper gewickelt und mit einem einfachen Knoten gebunden wird. Die Farbe des Gürtels zeigt den Grad des Kämpfers an. Vor dem Kampf stellen sich die Kämpfer im Abstand von vier Metern gegenüber auf und verbeugen sich voreinander. Dies ist die formelle und traditionelle Höflichkeitsbezeugung vor und nach jedem Kampf. Der Kampf beginnt, wenn der Schiedsrichter Hajime ( Beginnt ) ruft. Ein Kampf dauert in der Juniorenklasse und bei den Frauen vier Minuten, bei den Männern fünf Minuten. Anders als etwa beim Boxen ist die Kampfzeit nicht in Runden unterteilt.

Das Ergebnis des Kampfes wird nach Wurftechniken ( Nage - Waza ) und Grifftechniken ( Katame - Waza ) bewertet ( auch eventuelle Verwarnungen wegen Regelverletzungen werden berücksichtigt ). Der Kampf endet, wenn die Kampfzeit abgelaufen ist oder wenn ein Kämpfer Ippon ( einen ganzen Punkt ) erreicht. Ist die volle Kampfzeit abgelaufen, gewinnt derjenige Kämpfer, der die meisten Punkte erzielt hat. Ippon kann für einen gelungenen Wurf oder für eine Grifftechnik ( Armhebel oder Würgegriff ) gegeben werden ( wenn der Gegner aufgibt oder wenn er 25 Sekunden lang festgehalten wird. Ein Kämpfer, der einen Ippon nicht ganz erreicht,

kann einen Waza - Ari ( fast einen Punkt ) erhalten, der sieben Punkte zählt. Zwei Waza - Ari entsprechen einem Ippon. Wenn ein Kämpfer nur einen Waza - Ari erzielt, gegen ihn aber ein schwerwiegendes Foul verübt wurde, kann er den Kampf trotzdem direkt gewinnen. Eine Entscheidung kann auch durch einen Yuko ( fünf Punkte ), also fast einen Waza - Ari, oder ein Koka ( drei Punkte ) herbeigeführt werden.

Beispiele für schwerwiegende Regelverstösse sind: (1) das Standbein des Gegners von innen nach aussen wegfegen ( Einhaken am Rist ist erlaubt ), (2) Versuch, den Gegner zu Boden zu werfen, indem ein Bein des Gegners umschlungen wird, (3) sich absichtlich auf den Rücken fallen lassen, wenn man vom Gegner von hinten festgehalten wird, (4) Einnehmen einer übermässig defensiven Haltung, (5) den Gegner auf den Boden ziehen, um dort eine Bodentechnik anzuwenden, (6) Fuss oder Bein des Gegners festhalten, um dann eine Bodentechnik anzuwenden ( ausser man wendet dafür aussergewöhnliche Techniken an ), (7) mit Hand, Fuss, Arm oder Bein das Gesicht des Gegners direkt berühren oder seinen Judogi in den Mund nehmen, (8) einen Gelenkhebel anderswo als am Ellbogen ansetzen.

Bei Regelverstössen werden Strafen ausgesprochen, die den Bewertungen entsprechen: Erhält der gegnerische Kämpfer eine Strafe, bekommt der andere Judoka eine Bewertung in entsprechender Höhe zugesprochen. Ein Shido für den Gegner entspricht einem Koka, ein Chui einem Yuko, ein Keikoku einem Waza - Ari und ein Hansokumake einem Ippon.

Wie bei anderen Kampfsportarten sind der Stil und die korrekte Ausführung der Techniken wichtig. Der Schiedsrichter nimmt dies in seine Wertung mit auf. Wird ein Kampf nicht eindeutig nach Punkten gewonnen, kann die Entscheidung auch aufgrund der Überlegenheit in Stil, Technik oder Angriffslust fallen.

Die Kämpfer versuchen, an den Ärmeln oder am Saum des Judogi für den Griff einen sicheren Halt zu finden und ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Eines der Grundprinzipien ist Tskuri - Komi, d. h. den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen, um ihn niederwerfen zu können. Dies kommt besonders dann vor, wenn ein Kämpfer einen Angriff unternimmt und der Gegner die Wucht dieses Angriffs nutzt, um den Angreifer seinerseits aus dem Gleichgewicht zu bringen und zu Boden zu werfen. Ein Beispiel für eine derartige Technik ist Koshi - Guruma oder Hüftrad: Der Angreifer wird an den Aufschlägen gepackt und über die Hüfte geworfen. Eine weitere grundlegende Wurftechnik ist De - Ashi - Barai oder Fussfeger: Sobald ein Kämpfer einen Schritt vorwärts macht und das Gleichgewicht nicht vollständig hält, fegt der Gegner sein Fußgelenk mit einer seitlichen Bewegung weg und zieht gleichzeitig den Arm des Gegners in entgegengesetzter Richtung nach unten. Weitere Wurftechniken sind: Uchi - Mata ( Schenkelwurf ), O-Soto-Gari ( grosse Aussensichel ), Harai - Goshi ( Hüftfegen ) und Seoi - Nage ( Schulterwurf ). Ausserdem gibt es: Hane - Goshi ( Springhüftwurf ), Kani - Basami ( Scherenwurf - ist aber eine verbotene Technik im Wettkampf ), O - Soto - Gake ( grosses Einhängen ), O - Uchi - Gari ( Große Innensichel ) und Ura-nage ( Rückwurf ). Häufig zieht ein Kämpfer, der zu Fall gebracht wird, den Gegner mit zu Boden, da der Fall zusätzliche Wucht verleiht. Man nennt dies Maki-komi ( Drehwurf ).

Gegentechniken sind sehr wichtig. Mit ihnen nutzt man den gegnerischen Angriff für sich aus. Diese Würfe und Haltetechniken heissen Renraku - Waza ( Kombinationstechniken ).

Einige Judoka spezialisieren sich auf Bodentechniken ( Ne - Waza ). Dazu gehören Würgegriffe, Haltegriffe und andere Techniken. Die Kämpfer dürfen Bodentechniken anwenden, wenn der Angreifer sofort in die Ne - Waza übergeht, nachdem er seinen Gegner geworfen hat, wenn ein Kämpfer fällt oder nachdem ein Würge- oder Haltegriff im Stehen angewendet wurde. Okurei - Eri - Jime ( Kragenwürgen ) ist ein grundlegender Würgegriff am Boden. Er wird von hinten am Gegner angesetzt. Darüber hinaus gibt es den Ude - Garami ( Armbeugehebel ).

All diese Begriffe stammen aus dem Japanischen. Von Schiedsrichtern verwendete grundlegende Anweisungen sind: Mate ( Lösen ), Sono - Mama (Nicht bewegen / Liegen bleiben; wird verwendet, wenn die Kämpfer die Matte verlassen haben und zurückgezogen werden müssen ), Yoshi ( Kämpft / Weitermachen), Hantei ( Beurteilung / Entscheidung; damit bittet der Schiedsrichter die Kampfrichter um eine Entscheidung ), Sore - Made ( Das ist alles; Anordnung des Schiedsrichters, den Wettkampf zu beenden ) und Osae - Komi ( Halten; ein Ausruf des Schiedsrichters, wenn ein Judoka seinen Gegner am Boden festhält ).