

JUDO

柔道

- Der sanfte Weg
- Siegen durch nachgeben
- Fernöstliche Mentalität von Fairness und Selbstdisziplin
- Seit 1964 im olympischen Programm

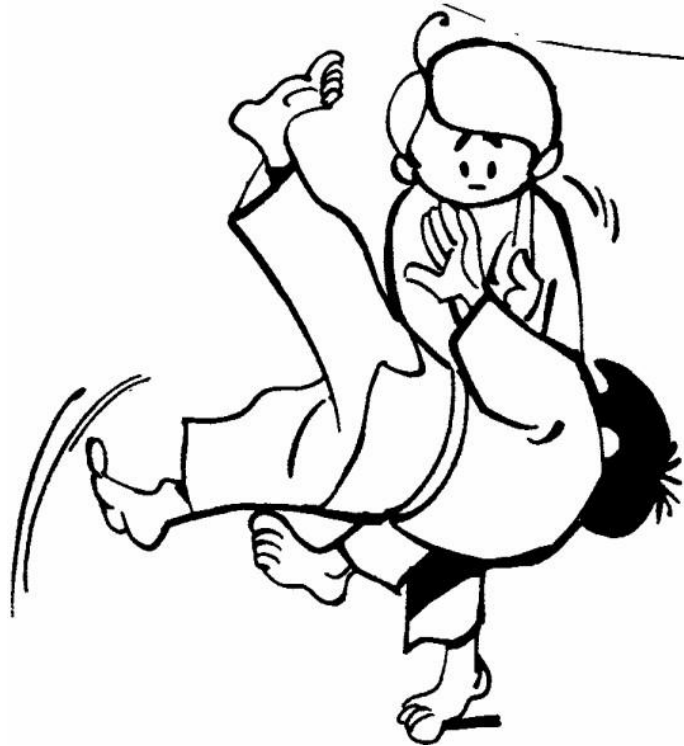
Die Geschichte des Judo

- Erfinder Jigoro Kano
- Kommt aus Japan
- Weiterentwicklung des Jujutsu
- Ziel war es eine Kampfkunst zu lehren die als Lebensweg verstanden werden sollte



Was ist Judo?

- Grundbegriffe des Judo



Dojo

- Trainingsraum



Tatami

- Matte



Judogi

- Trainingsanzug



Obi

- Gürtel
- Kyu - Schülergrade
weiss, gelb, orange,
grün, blau, braun
- Dan - Meistergrade
1. Dan - 10. Dan
- 12. Dan trägt nur
der Erfinder
Jigoro Kano



Judo Graduierung Meistergrade (Dan)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
n	n	n	n	n	n	n	n	n	n

Ukemi

- Fallschule
- Für verletzungsfreies Ausüben der Sportart
- Grundausbildung



Techniken - Waza

- Standtechniken:
 - Handtechniken - Te-Waza
 - Hüfttechniken - Goshi-Waza
 - Fusstechniken - Ashi-Waza
 - Selbstfalltechniken - Sutemi-Waza
- Bodentechniken:
 - Festhaltetechniken - Osaekomi-Waza
 - Hebeltechniken - Kantsetsu-Waza
 - Würgetechniken - Shime-Waza



Judo als Breitensport

- Gleichmäßige körperliche Entwicklung für Kinder
- Fördert motorische Fähigkeiten wie Kondition, Kraft, Geschicklichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer
- Steigert Selbstvertrauen und Mut



Der Wettkampf - Shiai

- Ziel: den Gegner auf den Rücken zu werfen
- Wettkampffläche 10x10mt
- Kampfzeit = 5 min
- Vorzeitiger Sieg durch Ippon
 - Wurf auf den Rücken
 - Haltegriff von 25 sec
 - Aufgabe durch einen Hebel-, oder Würgegriff
- Unterbewertungen:
 - Waza-ari: mittlere Wertung
 - Yuko: kleine Wertung



Der Wettkampf

- Bestrafungen - shido
 - Genau geregelte Bestrafungen sorgen für einen attraktiven Wettkampf
 - Durch Passivität, Bodenzug, Verhindern des Griffs, in die Finger greifen, usw...
 - 4 Bestrafungen = Niederlage



Sore-made

- ist japanisch und bedeutet Ende des Kampfes / das ist alles
- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

