

Was ist Judo?

Judo - der sanfte Weg

Die Übersetzung aus dem Japanischen bedeutet so viel wie "der sanfte Weg", bei dem nicht der eigene Sieg um jeden Preis das Ziel ist, sondern zu siegen, ohne den Partner zu verletzen. Es gewinnt nicht der körperlich stärkste, sondern der, der seine eigene Kraft am besten einzusetzen und die des Gegners am geschicktesten auszunützen versteht.

Wichtig dabei ist das Streben nach Harmonie und Selbstbeherrschung.

Ähnlich wie bei der Budo-Disziplin Karate ist auch Judo ungefähr 100 Jahre alt.

Jigoro Kano, der Begründer des Judo, entfernte die harten, die gefährlichen, schmerzlichen und teilweise lebensgefährlichen Techniken des Jiu-Jitsu und entwickelte daraus die "weiche" Selbstverteidigungssportart Judo.

Beim Judo werden Würfe, Haltegriffe, Würge- und Hebeltechniken geübt. Aber auch die Fallschule ist ein wichtiger Bestandteil des Judo-Trainings, um mit dem eigenen Körper den Aufprall auf den Boden kontrollieren zu können, damit man sich nicht verletzt. Bei den Würfen unterscheidet man zwischen reinen Angriffstechniken und Kontertechniken, bei denen der Angriff des Gegners geschickt weitergeführt wird. Bei den Würgegriffen und Armhebeln zwingt man den Partner durch langsame und kontrollierte Bewegungen zur Aufgabe. Wenn die Schmerzstelle erreicht ist, signalisiert der Partner seine Aufgabe, indem er mit der flachen Hand auf die Matte klopft.

Ziel der Haltegrifftechniken ist es, den Gegner eine bestimmte Zeit auf dem Rücken "festzunageln". Alle Techniken, ob im Stand oder am Boden, die nicht völlig kontrollierbar sind und den Partner verletzen können, sind verboten.

Beim Judo kann jeder sein eigenes Können von Stufe zu Stufe steigern und durch Gürtelprüfungen erfolgreich beweisen.

Neben den körperlichen sollen jedoch auch geistige Elemente wie Selbstdisziplin, Achtung vor dem Gegner, Bescheidenheit und Selbstbewusstsein erlernt werden.

Judo ist eine vielseitige Körpererüchtigung, weil der ganze Körper und alle Muskelpartien gefordert werden. Dadurch werden zugleich Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer sowie durch häufige Partnerwechsel im Training Gewandtheit und Vielseitigkeit geschult.

Dabei ist es egal, wer mit wem trainiert. Ob Frauen mit Männern (Mädchen mit Jungen), ob Jung mit Alt oder ob Groß mit Klein.

Neben Einzelkämpfen sollen bei der olympischen Disziplin durch Mannschaftswettbewerbe Zusammenhalt und Teamgeist gestärkt werden.

Wichtig beim Judo, wie in allen anderen Sportarten auch, ist jedoch, dass "die Sache" (allen) Spaß macht.

Dabei sollen Kontakte hergestellt werden und neue Freundschaften aufgebaut bzw. gefestigt werden.

Was ist Ju-Jutsu?

Moderne Selbstverteidigung – Ju-Jutsu

Definition Ju-Jutsu: (nach DJJV)

„Ju-Jutsu ist moderne Selbstverteidigung und Zweikampfsport, der in sich Elemente unterschiedlicher Zweikampfsport- und Selbstverteidigungssysteme vereint bzw. weiterentwickelt hat. Ju-Jutsu ist ein sich ständig anpassendes System, das sich den aktuellen Gegebenheiten der Gewaltprävention, Selbstverteidigung und des Zweikampfes öffnet und diese annimmt.“

Deutsches Ju-Jutsu ist ein 1969 neu eingeführtes modernes, offenes Selbstverteidigungssystem für die Praxis des täglichen Lebens, das sich ständig den aktuellen Gegebenheiten und Anforderungen anpasst sowie klassische Kampfkunst in einem. Es wird nicht vom Angriff ausgegangen, sondern basiert hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken.

1967 wurden Franz-Josef Gresch, Werner Heim, Otto Brief, Richard Unterberger, Klaus Münstermann und weitere Dan-Träger vom Deutschen Dan-Kollegium damit beauftragt, Techniken aus Jiu Jitsu, Judo, Karate, Aikidō und anderen Kampfsportarten zu einem neuen Selbstverteidigungssystem zusammenzustellen. Auftraggeber war das Bundesinnenministerium, das für Polizei, Zoll, Justiz und Streitkräfte ein effektives, stiloffenes und stilübergreifendes System der waffenlosen Selbstverteidigung suchte.

1990 wurde der eigenständige Dachverband „Deutscher Ju-Jutsu Verband“ gegründet, welcher unabhängig vom Deutschen Judo-Bund und dem Deutschen Dan-Kollegium ist.

Neben den Grundelementen Bewegungsformen, Falltechniken, Abwehrtechniken, Schlägen, Tritten und Stößen sind ebenso Wurf- und Hebeltechniken der unterschiedlichsten Formen im Ju-Jutsu vertreten. Hinzu kommen die für das Ju-Jutsu speziell entwickelten Festhalte-, Aufhebe-, Transport- und Nothilfetechniken. Auch die Grundlagen der Konfliktbewältigung und Selbstbehauptung ohne den Einsatz körperlicher Gewalt werden im Ju-Jutsu vermittelt.

In der jüngeren Zeit sind nicht nur die Angriffe raffinierter, vielfältiger, brutaler und wesentlich gefährlicher geworden, sondern auch eine erheblich höhere Gewaltbereitschaft der Täter und eine große Rücksichtslosigkeit gegenüber dem Opfer kommen hinzu. Hier gilt es, dem ein Selbstverteidigungssystem entgegenzusetzen, das leicht erlernbar ist, von Personen jeden Alters und Geschlechts angewendet werden kann und optimale Wirkung erzielt.

Die Grundsäulen im Ju-Jutsu sind:

- Aikido: Hebel- und Wurftechniken
- Judo: Fall-, Wurf- und Bodentechniken
- Karate: Schläge und Tritte

Aus jeder dieser Kampfkünste wurden die für das System Ju-Jutsu besten Techniken vereint. Durch die Reformierung des Prüfungsprogramms im Jahr 2000 (DJJV) sind über die drei oben genannten Grundsäulen hinaus, effektive Techniken aus Kampfsportarten wie Kick- oder Thaiboxen, Kali-Arnis-Esgrima, Wing Tsun, Ringen, Jiu-Jitsu usw. aufgenommen worden. Beispielsweise wurde die Messer- und Stockabwehr zum Großteil

den philippinischen Kampfkünsten entnommen. Die Techniken wurden auf die Bedürfnisse des Ju-Jutsu abgestimmt und werden deshalb nicht zwingend genauso ausgeführt wie in der "Original-Budosportart", der sie entstammen.

Im Ju-Jutsu haben sich mittlerweile verschiedene Wettkampfformen etabliert. Die gängigsten Wettkampfsysteme sind

- Duo-System
- Fighting-System
- Ne waza
- Formenwettkampf
- Allkampf
- Random Attack

Die Vielfalt innerhalb von Verbänden und Gruppierungen ist relativ groß, dementsprechend gibt es auch eine Unzahl an Regelwerken.