



# SPORTINFORMATION

für neue Mitglieder

## Was ist Judo?

Ju heißt soviel wie sanft, geschmeidig und Do bedeutet Weg, Grundsatz. Judo, der "sanfte Weg" ist eine verhältnismäßig junge, aus Japan stammende Sportart. Sie wurde 1882 von Professor Jigoro Kano aus der waffenlosen Selbstverteidigung, dem Jiu-Jitsu, entwickelt, indem er alle gefährlichen Griffe, Stöße und Tritte des Jiu-Jitsu wegließ. Von damals bis heute erfuhr Judo jedoch manchen Wandel, da neue Techniken zum "Kano-Judo" hinzugefügt, bzw. viele Techniken abgewandelt wurden, die dem sportlichen Wettkampf ein völlig neues Gesicht gaben. Der Anfänger lernt zuerst das richtige Fallen, dann die ersten Wurftechniken und Haltegriffe. Auf dem Weg zum Judomeister (Dan-Träger) lernt der erwachsene Trainingsteilnehmer (Judoka) auch noch Hebeltechniken und Würgegriffe. Judo wird nach festen und wohlüberlegten Regeln ausgeübt.

## Warum ist Judo als Sport für Kinder ideal?

Judo kann in den meisten Vereinen schon ab ca. 6 Jahren [betrieben werden. Bereits in diesem Alter kann man durch intensives Betreiben des Judosports unter anderem folgendes erreichen:

- vielseitige, athletische Körperbildung,
- Gewandtheit und Geschicklichkeit,
- Sicherheitsgefühl und Selbstvertrauen,
- Mut und Entschlossenheit,
- Verständnis und Gefühl für den Mitmenschen, den Partner,
- Fairness,
- Gewöhnung an die Arbeit in Gruppen,
- Selbstdisziplin und Beachtung notwendiger Formen,
- Anschluss an das Leben gleichaltriger.

Viele Ärzte und Psychologen empfehlen Judo, da hierbei eine äußerst vielseitige motorische Ausbildung, ohne einseitige Belastung, erzielt wird.

Jedes Kind, ob groß oder klein, dick oder dünn, männlich oder weiblich, kann beim Judo mitmachen. Hier wird der David leicht zum Goliath, wenn der Schwache durch Geschick die Bewegung des Starken ausnutzt. Kinder können auf den weichen Matten beim Bodenkampf auch mal balgen ohne sich "Weh" zu tun. Die Judokinder erhalten regelmäßig Ansporn durch die Vorbereitung zu und die Teilnahme an Gürtelprüfungen und Wettkämpfen.

## Wo kann man Judo lernen?

Man kann Judo in jeder Judo-Abteilung eines Sportvereins, in Judovereinen oder -schulen lernen. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass diese Vereine bzw. Schulen dem Deutschen Judo Bund (DJB) angeschlossen sind. Nur dann ist sichergestellt, dass die abgelegten Prüfungen problemlos bei anderen Vereinen anerkannt werden und dass man an offiziellen Meisterschaften teilnehmen kann.

Die Judoabteilung des Garather Sportvereins bietet die Möglichkeit unter Anleitung von gut ausgebildeten, erfahrenen Übungsleitern Judo zu erlernen.

Den genauen Trainingsort, die Trainingszeiten und die Einteilung der Gruppen können Sie aus dem Trainingsplan auf der Rückseite dieses Blattes erfahren.

## Was kostet Judo?

In der Judoabteilung des Garather SV können Neulinge dreimal kostenlos an einem Probetraining teilnehmen. Danach beträgt der Grund-Monatsbeitrag des Garather SV (zur Zeit bei Einzug des Beitrags durch Lastschrift):

Kinder, Schüler, Studenten	10,00€
€ Erwachsene	16,- €
Familienbeitrag	34,- €

Zusätzlich wird ein abteilungsspezifischer Zuschlag in Höhe von 1,- € pro Monat für jedes aktive Mitglied erhoben!

Außerdem ist eine einmalige Aufnahmegebühr in Höhe eines Monatsbeitrages zu bezahlen.

Bei Barzahlung, Zahlung per Scheck oder durch monatliche Überweisung erhöht sich der Beitrag wegen des gesteigerten Verwaltungsaufwandes für jede fällige Zahlung um 2,50 €

Während der ersten Wochen des Judotrainings genügt ein Trainingsanzug oder eine Jogginghose und ein T-Shirt als Kleidung, später muss ein Judoanzug angeschafft werden. Er kostet je nach Größe und Qualität für Kinder ca. 20,- bis 40,- €

Außerdem benötigt man vor der ersten Prüfung einmalig einen Judo-Pass, in den später alle Prüfungen, Erfolge, Lehrgänge, usw. eingetragen werden. Er kostet zur Zeit 20,00 € incl. Verbandsbeitrag für das aktuelle Jahr.

### Was hat es mit den bunten Gürteln auf sich?

Der weiße Gürtel hält lediglich die Judojacke und hat keine weitere Bedeutung. Die erste Prüfung legt der Judoka also zum weiß-gelben Gürtel ab. Er muss hier die im Training erlernten Fallübungen, Würfe und Haltegriffe zeigen. Später folgen weitere Schülergrade (Kyu-Grade) in der Reihenfolge Gelb-, Gelb-Orange-, Orange-, Orange-Grün-, Grün-, Blau- und Braungurt (*je dunkler der Schülergrad, desto besser*). Für die Judomeister (Schwarzgurte) gibt es verschiedene Dan-Grade, die teilweise durch Prüfung oder Verleihung erreicht werden können.

### Wo gibt es weitere Informationen?

Weitere Informationen rund um den Judosport erhalten Sie

im [Internetunterwww.judo-garathersv.de](http://www.judo-garathersv.de) von den Übungsleitern an den Trainingsabenden, - von Katja Gühgemann- Knoop Telefon: 0211-708610

In der Geschäftsstelle des GSV, Koblenzer Str. 133, Tel.: 0211/703899 oder unter [www.garather-sv.de](http://www.garather-sv.de) erhalten sie auch weitere Informationen zu den sonstigen Sportangeboten des Garather SV.

Die Geschäftsstelle ist dienstags und donnerstags von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr geöffnet.

## Trainingsplan der GSV-Judoabteilung

Stand: 01.01.2010

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>18:00 Uhr</b>  <b>bis</b> <b>19:30 Uhr</b>	Techniktraining  Prüfungsvorbereitung Alle Gürtelfarben  8 bis 14 Jahre	Anfängertraining  Prüfungsvorbereitung Nur Weiß- und Weiß-Gelb-Gurte 6 bis 10 Jahre	Sondertraining  Prüfungen	Techniktraining  Alle Gürtelfarben  7 bis 14 Jahre	Krafttraining    Ab 14 Jahre
<b>19:30 Uhr</b>  <b>bis</b> <b>21:00 Uhr</b>	Techniktraining  Prüfungsvorbereitung Alle Gürtelfarben Ab 13 Jahre	Judo-  Techniktraining/ Selbstverteidigung Alle Gürtelfarben Ab 13 Jahre	Training Mit Gästen	Prüfungsvorbereitung  Kata  Alle Gürtelfarben Ab 13 Jahre	

Trainingsort Judo: Willi-Fährmann-Schule an der Ricarda-Huch-Str.

Trainingsort Krafttraining: Kraftraum der Bezirkssportanlage Koblenzer Str.



**Trainier doch einfach mal mit!**  
(Kostenloses Probetraining ist jederzeit in allen Gruppen möglich!)

# Die häufigsten Vorurteile zum Judosport

## **Für Judo bin ich nicht sportlich genug**

Judo ist in erster Linie ein Breitensport. Man muss dafür nicht sportlicher sein als für andere Sportarten wie zum Beispiel Schwimmen, Radfahren oder Jogging. In den Anfängergruppen werden Kondition und Beweglichkeit nicht vorausgesetzt, sondern nach und nach aufgebaut. Niemand wird überfordert, denn Judo soll vor allem Spaß machen.

## **Judo ist eine harte Sportart**

Grundsätzlich gibt es beim Judo keine gefährlichen Schläge oder Tritte. Judo-Neulinge werden zunächst kontinuierlich in die hohe Kunst der Fallschule eingeführt, die übrigens auch außerhalb der Judo-Matte (z. B. bei Stürzen) gut zu gebrauchen ist. Erst wer fallen kann ohne sich weh zu tun, lernt die ersten leichten Würfe.

## **Für Judo bin ich nicht kräftig genug**

Nicht Kraft ist das Grundprinzip, sondern Technik. Die Kraft des Gegners wird geschickt ausgenutzt, sein Gleichgewicht gebrochen und die eigene Kraft auf den schwächsten Punkt des Gegners konzentriert. Deshalb kann man mit Judo auch einen größeren und stärkeren Gegner bezwingen. Prinzip: Siegen durch Nachgeben.

## **Judo ist für Kinder ungeeignet**

Judo ist im Gegenteil ein idealer Sport für Kinder und Jugendliche. Unter der Obhut von qualifizierten Trainern können sie sich spielerisch austoben. Ganz nebenbei erzieht Judo sie zu sportlichem Verhalten und Kameradschaftlichkeit, stärkt ihr Selbstbewusstsein und hilft ihnen, sich im täglichen Leben zu behaupten.

## **Judo ist eine gefährliche Sportart**

Statistiken belegen, dass die Verletzungsgefahr insgesamt beim Judosport sehr gering ist. Bei den Unfallsportarten im Vereinsport liegt Judo z. B. weit hinter den Ballsportarten (Fußball, Handball, Volleyball, Basketball), selbst in den Bereichen Gymnastik und Turnen ereignen sich deutlich mehr Sportunfälle. Beim Judo-Breitensport sind größere Verletzungen sogar äußerst selten.

## **Für Judo bin ich schon zu alt**

Auch wenn man sich nicht mehr jung genug fühlt, um an großen Wettkämpfen teilzunehmen, um Judo zu erlernen ist man nie zu alt. Als Breitensport bietet Judo selbst Senioren die Möglichkeit sich körperlich fit zu halten. Im Ursprungsland Japan ist das keine Seltenheit. Judo wird dort bis ins hohe Alter ausgeübt.

## **Judo macht aggressiv**

Das genaue Gegenteil ist der Fall. Von fernöstlicher Mentalität geprägt, zwingt Judo die Sportler zu Fairness und Selbstdisziplin. Das ethische Prinzip des Judo ist gegenseitiges Helfen und Verstehen. Es geht nicht darum einen Gegner zu bezwingen, sondern das Ziel ist ein faires Kräftemessen mit dem Partner nach festgelegten Regeln.