

Was ist Judo?

柔道

Judo ist ein moderner japanischer Kampfsport, der in Deutschland seit etwa 100 Jahren betrieben wird. Judo basiert auf dem Einsatz von Wurftechniken, um den Gegner zu Boden zu bringen, und verschiedenen Bodentechniken. Schlag-, Stoß- und Tritttechniken wurden aus dem modernen Judo entfernt. Judo ist der ideale Sport für Kinder, denn Judo garantiert im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten eine ganzheitliche körperliche Betätigung. Regelmäßiges Judo-Training verbessert Kondition, Kraft und Gewandtheit. Außerdem schult es Konzentrationsfähigkeit und Disziplin.

Kinder können sich beim Judo hervorragend austoben. Ganz nebenbei erzieht Judo sie zu sportlichem Verhalten und Kameradschaftlichkeit, stärkt ihr Selbstbewusstsein und hilft ihnen, sich im täglichen Leben zu behaupten.

Die Judo-Abteilung des 1. SC Gröbenzell bietet mit ihrem großen Angebot an Trainingsmöglichkeiten und einer Vielzahl an ausgebildeten Trainern und Übungsleitern beste Bedingungen zum Erlernen dieses Sports.

Training

Die körperlichen Voraussetzungen, die man zum Judo mitbringen muss sind gering. Kondition, Kraft und Gewandtheit werden während des Trainings erworben. Das Training hat spielerischen und wettkampfmäßigen Charakter, so dass die Einsatzfreude immer groß bleibt. Der erzieherische Aspekt für Kinder ist sehr hoch. Über das körperliche Training hinaus werden Charaktereigenschaften wie Mut, Selbstdisziplin, Kontaktfreudigkeit, Selbstsicherheit und Friedfertigkeit verstärkt und entwickelt. Alle Trainer achten während des Unterrichts darauf, dass Höflichkeit und Disziplin dem Partner gegenüber gewahrt wird. Judo kann in jedem Alter gelernt und ausgeübt werden.



Geschichte

Die Wurzeln dieses japanischen Kampfsystems liegen im Ju-Jutsu und wurden von Professor Jigoro Kano dem geistigen Vater des Judo weiterentwickelt. Mit 23 Jahren gründete Kano eine eigene Ju-Jutsu Schule und nannte die Disziplin, die er unter richtete, Judo. Er maß dem Judo einen stark erzieherischen Aspekt bei und setzte seine Schwerpunkte auf das körperliche Training, die Selbstverteidigung und die Selbstbeherrschung. Mittlerweile hat sich Judo auch zu einem modernen Wettkampfsport entwickelt, der seit 1964 olympisch ist.

Der erste Judo-Verein der 1918 von Gunji Koizumi (1885-1965) in London gegründet wurde kann gut als Ausgangspunkt für die Verbreitung des Judo in Europa betrachtet werden. Mit seiner Gründung verbreitete sich diese neue Sportart über ganz Europa bis 1951 bereits die ersten Europameisterschaften und wenig später 1956 die ersten Weltmeisterschaften stattfanden. Als eigentliche Sportart gibt es Judo also in Deutschland erst seit knapp 50 Jahren.



Kleines Judo-ABC

Ausrüstung:

Zunächst reicht bequeme Sportkleidung (ohne Reißverschlüsse oder andere harte Teile) + Badeschlappen + Getränk in Plastikflasche

Badelatschen:

Dein bester Freund! Du trägst sie immer, sobald du die Matte verlässt.

Gürtel:

Spiegeln den Wissenstand eines Judoka wieder: Je dunkler desto besser! Nach ca. einem Jahr kannst du deine erste Gürtelprüfung ablegen.

Daheim üben:

Gerne! Aber bitte dabei nicht zu viel Druck aufbauen. Nicht alles muss gleich auf Anhieb funktionieren.

Kosten:

10,- monatlich für das erste Mitglied (+50,- Aufnahmegebühr)

Jüngere Geschwister:

Noch keine sieben? Wie wäre es mit unserem MiniJudo ab 5 Jahren?

Judogi:

Bestehend aus Jacke, Hose und Gürtel können im dritten Probetraining bestellt werden. (Kosten: 30-40 Euro)

Probetraining:

Dreimal kostenlos und unverbindlich möglich.

Straßenschuhe – bleiben bitte

draußen. Judoka ziehen in der Umkleide ihre Schlappen an und stellen die Straßenschuhe an den vorgesehenen Platz im Regal.

Umkleiden – befinden sich im ersten

Stock. Bitte dort und nicht schon daheim umziehen.

Waschen – Regelmäßiges Waschen bei 30°

reicht normalerweise aus, um den Judoanzug schön weiß zu halten. Bitte die Gürtel nicht mitwaschen. (Die Judoka selbst sollten ebenfalls regelmäßig gewaschen werden – bitte nicht zu heiss! ;))

Zuschauen – Gerne dürfen Sie

während der drei Probetrainings zuschauen.

Was unterscheidet Judo von anderen Sportarten?

Nicht nur Wurf- und Festhaltetechniken werden trainiert sondern „nebenbei“ unter anderem auch Kraft, Ausdauer und Disziplin geschult und verbessert. Ergänzt wird das Training durch akrobatische und turnerische Elemente, wodurch beim Judo der ganze Körper gefordert ist. Ein tolles Gefühl gibt es, wenn bald auch größere und schwerere Partner zu Fall gebracht werden. Mit dem eigenen Können wächst schnell auch das Selbstvertrauen der Judoschüler.

Wie funktioniert die Anmeldung?

Bis zur 3. Übungsstunde kann sich Ihr Kind entscheiden, ob es beim Judo bleiben möchte. Nach diesen 3 Stunden bitten wir um Abgabe der Anmeldung. Bitte gleich ein Passbild mit abgeben (es kann auch ein gutes Foto sein; bitte keine auf Normalpapier selbstausgedruckten Fotos), wir benötigen es für den Judo-Pass, in den später alle Gürtelprüfungen und Wettkampfteilnahmen eingetragen werden.

Wie geht es weiter?

Nach einigen Monaten können unsere Judo-Anfänger ihre erste Gürtelprüfung ablegen. Für die erfolgreiche Demonstration der gelernten Techniken erhalten sie den weiß-gelben Gürtel. Nach einem weiteren Jahr folgt dann die Graduierung zum Gelbgurt. Dieser berechtigt gleichzeitig zur Teilnahme an den ersten Judo-Wettkämpfen. Mehrmals im Jahr finden auch bei uns in Gröbenzell solche Judo-Wettkämpfe statt, zu denen wir Sie als Zuschauer herzlich einladen möchten. Termine geben wir rechtzeitig per Aushang und E-Mail bekannt.

Über uns...



Die Judo-Abteilung im 1. SC Gröbenzell wurde 1973 von Paul Barth gegründet, der ein Jahr zuvor bei den Olympischen Spielen in München die Bronzemedaille gewonnen hatte.

Weit über Bayern hinaus ist Gröbenzell für seine Judo-Frauen bekannt, die sich seit Jahren in der 2. Judo-Bundesliga behaupten. Auch in der Jugend erkämpfen sich die Gröbenzeller Jahr für Jahr zahlreiche Pokale und Medaillen. Neben dem sportlichen steht bei uns auch der gesellschaftliche Aspekt hoch im Kurs. In unserer Abteilung finden zahlreiche Unternehmungen wie zum Beispiel unsere Ferien-Lehrgänge, verschiedene Vorführungen, Feiern, die beliebte Judo-Safari und natürlich der regelmäßige Austausch mit anderen Vereinen statt.

Kontakt

Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.judo-groebenzell.de

Für Fragen rund um die Anfängerkurse und das Minijudo stehen Ihnen Margit Dippold und Christa Frey als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Sie erreichen sie unter:

Telefon: 0170-8591773 - E-Mail: anfaenger@judo-groebenzell.de

Anfängerkurs ab 21.09.2022: mittwochs oder donnerstags 16.30 bis 17.40
Minijudo ab 23.09.2022: freitags 15.30 bis 16.30

JUDO-RAUM IM FREIZEITHEIM GRÖBENZELL - WILDMOOSSTR. 36

Ein guter Judoka, eine gute Judoka...



- ... ist immer gepflegt, seine/ihre Fuß- und Fingernägel sind kurz geschnitten.
- ... trägt immer einen sauberen Judoanzug. Mädchen tragen unter dem Judogi ein weißes T-Shirt.
- ... legt alles ab, was seine/ihre Partner oder ihn/sie selbst gefährden könnte (Schmuck, Uhren). Lange Haare bindet er/sie mit einem weichen Haargummi zusammen.

- ... ist immer pünktlich.
- ... kommt nie im Judoanzug ins Training, sondern zieht diesen erst in der Umkleide an.
- ... betritt die Matte nur im Judogi und nur barfuß.
- ... trägt beim Verlassen der Matte stets Badeschlappen o.ä.
- ... steht oder sitzt immer in korrekter Haltung und liegt nie auf der Matte.
- ... lutscht im Training keine Bonbons und kaut kein Kaugummi.



- ... befolgt die Anweisungen der Judo-Lehrer/innen und der höher Graduierten.
- ... konzentriert sich stets voll auf das Training.
- ... spricht während des Trainings nicht über andere Dinge.
- ... übt nur die vom Trainer / von der Trainerin gezeigten Techniken.
- ... entwickelt Selbstdisziplin und beachtet alle bestehenden Regeln.
- ... wendet Judo-Techniken außerhalb des Trainings nur zur Selbstverteidigung an.

- ... ist bestrebt, mit besseren Judoka zu üben; er/sie darf diese dazu höflich auffordern.
- ... achtet auf eine korrekte Verbeugung am Anfang und Ende jeder Übung.
- ... ist stets hilfsbereit und unterstützt seine Partner.
- ... ist fair, kein überheblicher Sieger und ein guter Verlierer.
- ... beachtet auch außerhalb des Dojo das Prinzip "Freundschaft und gegenseitige Hilfsbereitschaft".