

# Impressionen aus den Donnerstag-Judotrainings

## Judo – «Der sanfte Weg» – oder Siegen durch nachgeben

### Judo-Geschichte

Jigoro Kano (1860–1938), Gründer des Judos, entwickelte diese Sportart aus den japanischen Selbstverteidigungskünsten Ju-Jitsu oder Jiu-Jitsu, die vorwiegend aus der Zeit der Samurei stammten.

1882 eröffnete Kano eine kleine Schule (Dojo), den Kodokan (Ort zum Studium des Weges) und unterrichtete fortan seine Schüler im Zweikampfsystem basierend auf dem Prinzip des Nachgebens sowie der Charakter- und Persönlichkeitsbildung. Er wollte ihnen die Möglichkeit geben, sich im Wettkampf zu messen, die nach strengen Regeln geführt wurden. Ein Leitsatz von Prof. Jigoro Kano lautet: «Bestmöglicher Einsatz der Kräfte und Wohlergehen für alle».

Vielseitigkeit der Stand- und Bodentechniken sowie das Studium der harmonischen Bewegungsabläufe erfordern ein jahrelanges Studium, um schliesslich über die sechs Schülergrade (Kyu) den Meistergrad (Dan) zu erlangen. Mit dem Studium der verschiedensten Formen (Katas) können weitere Meistergrade (bis 10. Dan) erreicht werden.

Nun möchte ich Sie mit den folgenden eindrücklichen Bildern in die Welt des Judos entführen!

Bei den Bilderklärungen sind jeweils die japanischen Ausdrücke beigefügt.



*Das Judo-Training beginnt mit einer Entspannungsübung im Kniesitz. Die Augen sind geschlossen und die Gedanken werden beiseite gelegt (Mokuso) mit anschließendem Grüßen durch Verbeugen (Rei).*



*Das Aufwärmen des Körpers durch Dehnungsübungen, Ballspiele und Staffeten, geben den Muskeln und Bänder die Geschmeidigkeit fürs ganze Judo-Training. Daher sind Verletzungen eine äusserste Seltenheit.*



*Kampffallen über ein Hindernis.  
Simone beweist hier einigen Mut!*



*Sprung über ein Hindernis. Das intensive Üben und Beherrschen des Fallens ist die Grundvoraussetzung um schadlos und schmerzfrei geworfen zu werden.*



*Bei den Hüftwurf-  
Eingängen muss das  
Gleichgewicht des  
Partners gebrochen  
werden.*

*Studium der vier  
Wurfphasen.  
Vorbereitung Tsukuri,  
Gleichgewicht brechen  
Kuzushi,  
Wurf Kake,  
Fall Nage.*





*Kreiswurf:  
Wurf aus gerader  
Rückenlage  
Tomoe-Nage*



*Handwurf:  
Schulter-Rad  
Kata-Guruma*



*Hebeltechnik Kansetsu-Waza mit dem Oberschenkel auf den Ellbogen Ude-Hishigi-Ashi-Satame.*



*Nach der Entspannungsübung Mokuso wird das Training mit dem knienden Grüssen Zarei abgeschlossen.*



*Hinten von links: René Marti, Markus Limacher, Eugen Hansheer,  
Däni Grüter*

*Vorne von links: Simone Isper, Hans Pfister, Kurt Egli*

*Nicht auf dem Bild: Beat Wanner, Dalia Hausheer*