

Neu beim VfL-Kutenholz



Die Gruppe wird geleitet vom Übungsleiter **Jan Behrens**, der hier einmal viele Informationen über Judo zusammen gefasst hat.

Siegen durch Nachgeben

Judo ist Kampfkunst und Weltanschauung zugleich, Respekt, Rücksicht und Fairness sind wichtige Elemente. Der Wettkampf- und Selbstverteidigungssport aus Japan mit dem fernöstlichen Charme begeistert 240.000 Menschen in Deutschland. Kein Wunder, denn Judo ist so vielseitig, dass es jedem etwas bieten kann. Dem ehrgeizigen Wettkämpfer genauso wie dem Freizeitsportler, der sich einfach nur fit halten und nette Leute kennen lernen möchte. Die Bedeutung des Wortes Judo - "der sanfte Weg" - kennzeichnet das Wesen dieser olympischen Sportart. Mit minimalem eigenen Kräfteinsatz wird die Kraft des Gegners geschickt ausgenutzt. Zug wird mit Druck, und Druck wird mit Zug beantwortet und bringt so einen Gegner aus dem Gleichgewicht. Auch ein erheblich größerer und stärkerer Gegner kann problemlos geworfen werden, wenn er die Grundprinzipien des Judos nicht beherrscht. Ziel ist es, den Gegner zur Aufgabe zu bringen oder einen Punktsieg über ihn zu erringen. Im fairen Wettkampf werden Stand- und Bodentechniken, Würfe und Griffe angewandt.

Judo für Kinder

Gerade auch für Kinder - egal ob Jungen oder Mädchen - ist Judo ein ideales Grundagentraining. Unser erfahrener Trainer und Sportlehrer Jan Behrens achtet darauf, dass Spiel und Spaß bei ihren Schützlingen nicht zu kurz kommen. Judo trägt wie kaum eine andere Sportart zur ganzheitlichen Entwicklung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen bei. Neben der vielfältigen Förderung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit werden auch soziale Kompetenzen und das Selbstwertgefühl gestärkt. Die körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner, insbesondere mit ständigem engen Körperkontakt im Judo, schult die Empathie und Fairness. Judo wirkt in hohem Maße gewaltpräventiv und vermittelt soziales Verantwortungsgefühl. Darüber hinaus ist Judo gut zur Übung von Disziplin und Geduld, weil der Sport klaren Regeln unterliegt. Und Fallübungen, die im Training gelehrt werden, sind nicht nur unverzichtbar für Wurftechniken, sondern können auch bei Stürzen im Alltag nützlich sein und Bewegungssicherheit vermitteln. Aus diesem Grund empfehlen Sportärzte das Judotraining auch häufig schon in frühen Jahren, jedoch nicht früher als mit 6-7 Jahren.

Das Training

Ein Judotraining dauert meist eineinhalb Stunden. Mit Funktionsgymnastik, Dehnübungen oder einem leichten Boden-Randori (Übungskampf) beginnt zunächst einmal das Aufwärmen. Dazu gehören auch verschiedene Spiele, die die Kondition, die Ausdauer, das Reaktionsvermögen oder das Gleichgewicht trainieren (konditionelle Fitness wird nicht vorausgesetzt, sondern langsam aufgebaut). Nach dem Aufwärmen und Dehnen der Muskeln beginnt der technische Teil. Der Trainer zeigt eine Wurf- oder eine Bodentechnik und erklärt, worauf es dabei ankommt. Während die Judoka die Technik partnerweise einüben, geht der Trainer herum und kümmert sich besonders um diejenigen, für die die Technik noch neu ist. Damit sich die Judoka nicht auf einen bestimmten Partner einstellen und jeder integriert wird, findet gelegentlich ein Partnerwechsel statt. Das Randori (der Übungskampf im Stand oder im Boden) wird zeigen, ob der Judoka das Gelernte auch anwenden kann. Durch die leichte Gegenwehr des Trainingspartners gelingen die Techniken nur, wenn man sie richtig macht. Deshalb ist Randori die beste Erfolgskontrolle.



Judo als Selbstbehauptungstraining und Präventionsprogramm gegen sexuellen Missbrauch

Selbstbestimmung über den eigenen Körper setzt voraus, dass ein gefestigtes Selbstbild vorhanden ist. Das Selbstbild ist bestimmt von den eigenen Erfahrungen und den Erwartungen, die an uns gestellt werden. Ein positives Selbstbild ist Voraussetzung dafür, dass Kinder "Nein!" sagen können. Opfern von Übergriffen, so wurde festgestellt, mangelt es oftmals an Selbstvertrauen. Das Training in einer gleichaltrigen Trainingsgruppe verbessert die Sozialkompetenzen und stärkt das Selbstvertrauen. In vielfältigen Bewährungssituationen erleben die Kinder ihre Selbstwirksamkeit und entwickeln Leistungszuversicht. Einmal im Jahr bietet der VfL ein Aktionswochenende an in der das soziale Miteinander vertieft werden kann.



Ein stabiles Körper selbst (sensorisches Selbst) entwickeln

Judo ist Körperarbeit, d.h. Interaktion und Wahrnehmung mit dem eigenen Körper und dem Körper anderer. Kinder sollen ihren Körper als etwas Einmaliges entdecken mit besonderen Merkmalen und seiner spezifischen Leistungsfähigkeit. Im Judo-Unterricht soll deshalb eine breite motorische Basis von vielfältigen Fertigkeiten spielerisch und turnerisch erworben werden. Spielformen des Miteinander-Kämpfens werden ergänzt durch Übungen der Körperwahrnehmung.

Wirksamkeit des eigenen Verhaltens entdecken und bestätigt bekommen

Judo ist Partnerarbeit, d.h. fast alle Übungen sollten mit einem Partner oder in der Gruppe ausgeführt werden. Judo ist immer auch soziales Lernen, denn ohne einen Partner geht im Judo nichts. Deshalb wird positives Gruppen-/Partnerverhalten und Zusammenarbeit ebenso mit Lob versehen wie gelungene Bewegungsversuche. Dissoziales Verhalten, Rücksichtslosigkeit und mangelnder Respekt werden im Gegenzug problematisiert und sanktioniert. Judo soll keine Spielwiese sein, Aggressionen rücksichtslos gegenüber anderen auszuleben.

Sich erfolgreich mit anderen vergleichen/messen

Judo ist "raufen", d.h. von den ersten Judo-Stunden an ein spielerisches Gegeneinander nach festgelegten Regeln. Wichtig ist es dabei, auf gleiche Ausgangsbedingungen zu achten, z.B. auf gleiches Körpergewicht. Regeln des Kämpfens dienen vor allem dem Schutze der körperlichen Unversehrtheit des Trainingspartners.

Von anderen mir zugeordnete positive Eigenschaften aufnehmen

Judo ist Höflichkeit, d.h. Judo unterliegt festgelegten "Benimm-Regeln". Diese sollten nicht aufgeweicht werden. Weder Übungsleiter noch Schüler untereinander sollten andere herabwürdigen, verächtliche Bemerkungen über andere machen oder deren Leistungen (vor allem für die Gemeinschaft), und seien sie noch so klein, abtun. Kinder sind als Personen ernst zu nehmen und sollen einander achten lernen.

Im Judo-Training sind folgende Handlungen unter keinen Umständen zu dulden und zwar weder von Kindern noch von Erwachsenen:

- keine mutwilligen Körperverletzungen
- keine Beleidigungen



- keine Ungleichbehandlungen
- keine Sachbeschädigungen

Unser Übungsleiter steht für den Erhalt dieses Schutzraumes ein.

Die häufigsten Vorurteile

- "Für Judo bin ich nicht sportlich genug"
Judo ist in erster Linie ein Breitensport. Man muss dafür nicht sportlicher sein als zum Beispiel für 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"



Judo-Neulinge werden zunächst kontinuierlich in die hohe Kunst der Fallschule eingeführt, die auch außerhalb der Judo-Matte 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 rohe Kraft ist das Prinzip, sondern Technik. Die Kraft des Gegners wird geschickt ausgenutzt, sein Gleichgewicht wird gebrochen und die eigene Kraft wird auf den schwächsten Punkt des Gegners konzentriert. Deshalb kann man mit Judo auch einen größeren und stärkeren Gegner bezwingen - eben 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 beim Judo sehr gering ist, viel geringer als zum Beispiel bei Ballsportarten. 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 Fall. Von fernöstlicher Mentalität geprägt, drängt 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 Kräftemessen mit dem Partner.

Schauen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst!