

Bruno Binder
stellv. Abteilungsleiter Judo

Bericht für die VKZ
zum aktuellen Judo – Sportangebot des
TV Vaihingen / Enz, Abteilung Judo

Thema: J u d o - Fitness durch japanischen Kampfsport

J u d o - Fitness durch japanischen Kampfsport

Mit dem Slogan „Fitness durch japanischen Kampfsport“ geht die Judoabteilung des TVV mit neuen Trainingsangeboten ins Sportjahr 2020.

Unter Fitness verstehen wir das Wohlgefühl von körperlicher und geistiger Harmonie. In Zeiten des Bewegungsmangels durch Arbeits- und Lernstress, Bildschirmarbeit, Fixierung auf neue Medien und unendlichen Fahrten von Termin zu Termin, sind Oasen des Gleichgewichts zwischen Körper und Geist notwendig.

Eine ähnliche Situation hatte der japanische Gelehrte und Gründer des Kampfsports **Judo**, Professor Jigorō Kanō, bereits 1881 in der japanischen Hauptstadt Tokio.

Er suchte nach einer Methode, um seine geistig stark geforderten, aber körperlich schwachen Schüler in eine neue Balance aus körperlicher und geistiger Kraft zu bringen.

Dazu übertrug er Techniken aus Kampfstilen, welche für die Verteidigung entwickelt wurden, ins Judo und ersetzte die verletzungsgefährdeten Elemente durch neu entwickelte Formen. Der Kampfsport Judo, übersetzt „der Sanfte Weg“, war geboren.

Mit diesen aus Würfeln und Bodentechniken bestehenden Techniken hat er den Ansporn für die Schüler gefunden, sich körperlich und geistig zu entwickeln. Damit gelingt es mit Spass und Spannung, Fitness und Körperbeherrschung aufzubauen und über die übermittelten Werte des Judosports, wie Rücksicht, Freundschaft, Hilfsbereitschaft, usw. das soziale Verhalten der Trainierenden zu entwickeln.

Die Vaihinger Judokas setzen die Philosophie von Jigorō Kanō im Training um und bieten den Trainierenden die Möglichkeit, den Sport als Freizeitausgleich zu leben.

Judokas, welche die sportliche Herausforderung suchen, werden im aktiven Wettkampfsport unterstützt und zu offiziellen Turnieren begleitet.

Unterstützt durch die erfahrenen Trainer der Judoabteilung haben einzelne Kämpfer höhere Ligen und auch internationales Niveau erreicht.

Im Training werden die Judokas mit einem abwechslungsreichen Aufbautraining auf die Anforderung des Judoports vorbereitet.

Das erfolgt mit Bewegungsspielen, Kraftübungen, turnerischen Elementen, Akrobatik usw. Das Training wird mit Musik und tollen Einzel- und Partnerübungen aufgelockert.



Bild1: Übungszirkel mit viel Spass in der Gruppe „Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene“

Falltraining und Selbstschutz

Ein wichtiges Element zum Schutz gegen Verletzungen beim Judo und im Alltag ist eine gezielte Fallschule.

In der Fallschule wird trainiert, wie man bei plötzlichem Verlust des Gleichgewichts, ausgelöst durch Stolpern, Ausrutschen oder durch Judowürfe, reagieren muss.

Nach dem intensiven Training der Fallschule reagiert der Judoka in kritischen Situationen unbewusst automatisch und schützt sich selber gegen schmerzhaftes, punktuelle Spitzenlasten, welche zu Prellungen und Brüchen führen können. Jeder, der den Sport schon einige Zeit betreibt, hat diesen Schutz auch ausserhalb der Judomatte zu schätzen gelernt.



Bild2: Selbstschutz beim Training oder Ausrutschen auf einer glatten Fläche

Judotechniken im Stand und Bodenkampf

Judo besteht aus vielen Stand- und Bodentechniken, Bewegungsabläufen und Reaktionsmustern.

Um Judo schnell erlernen zu können, wurde das Schulungsprogramm in kleine Lerneinheiten aufgeteilt. Damit kann jeder das umfangreiche Programm mit etwas Trainingsfleiß erlernen und praktizieren. Der Lehrplan wird speziell an die unterschiedlichen Altersklassen, den Gürtelgrad und den Leistungsstand angepasst.

Da Judo aus Verteidigungs- und Kampftechniken entwickelt wurde, sind im Lehrplan viele Elemente enthalten, welche auch für die Selbstverteidigung nützlich sind.

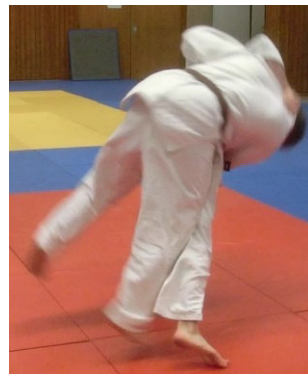


Bild3: Beispiel eines Judowurfs aus dem Stand und einer Bodenhaltetechnik als Abschluss

Übungskampf und Wettkampfvorbereitung

Der Höhepunkt des Judotrainings ist der Übungswettkampf (Randori).

Im Randori versuchen die Judokas ihren Trainingspartner mit einer oder mehreren Techniken im Stand- und Bodenkampf zu dominieren.

Siegpunkte gibt es, wenn im Standkampf ein Wurf gelingt und der Gegner bis zum Boden kontrolliert geworfen wird. In vielen Fällen beginnt der Kampf im Stand und wird dann im Bodenkampf vollends entschieden.

Den Judokampf gibt es in unterschiedlichen Leistungsleveln. Er beginnt mit einem leichten Randori mit geringem Widerstand im Training und geht bis zum maximalen Krafteinsatz bei den Turnieren.



Bild4: Bilder aus dem Übungskampf

Trainingsgruppen und Kurse

Die Judoabteilung des TVV bietet Judo für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene an. Das Training findet in der Stadthalle in Vaihingen Enz im Turnraum, UG, Eingang vom Schulhof der Realschule.

Der Einstieg in die aktuellen Gruppen ist ohne Voranmeldung möglich. Die Trainingszeiten finden Sie auf der Website „<http://www.vaihingen-judo.de/>“ der Judoabteilung.

Am Mittwoch, den 22. Januar 2020 beginnt ein neuer Kurs für Frauen und Männer und Jugendliche ab 16 Jahren. Der Kurs ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Fortgeschrittene sind natürlich in der parallel laufenden Gruppe ebenfalls herzlich willkommen.