

Ein Sport für Jeden

Egal ob 6, 60 oder 100 Jahre. Für den Judosport ist man niemals zu alt. Man kann in jedem Alter mit dem Sport beginnen. Durch altersangepasstes, individuelles Training ist für jeden ein Platz auf der Tatami.

Vielfältigkeit

Als Breiten- oder Leistungssportler im Wettkampfbetrieb, Trainer, Prüfer oder Kampfrichter auf der Matte oder auch als Funktionär und Betreuer bietet dir der Judosport viele Möglichkeiten dich sowohl in körperlicher als auch in geistiger Form einzubringen.

Gesundheit

Judo ist ein Fitnessprogramm für den ganzen Körper und optimal, um fit zu werden und zu bleiben. Zentral sind Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Wirklich jeder – egal wie alt, groß oder schwer – kann mit dem Judosport beginnen.

Sport mit Köpfchen

Kraft alleine reicht nicht aus, um seinen Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen und zu besiegen. Vor allem sind Technik, psychische Stärke und auch Taktik gefragt. Für den Erfolg braucht man alle Komponenten. Ein vielseitiges, buntes Training führen dahin! Judo ist ein Sport mit Köpfchen!

Verantwortung

Judoka lernen bereits früh, gegenüber anderen Rücksicht zu nehmen. Bei jeder Aktivität auf und neben der Matte sind sie nicht nur für ihr eigenes, sondern auch für das Wohl ihres Partners verantwortlich. Nur das „Miteinander“ sorgt für Fortschritte. Ein Judoka achtet auf sich selbst und lernt gleichzeitig, Verantwortung für sich und die Gruppe zu übernehmen.

Vielfalt

Ob jemand groß, klein, dick oder dünn ist, spielt beim Judo keine Rolle. Auch ethnische Zugehörigkeit, Glaube oder Behinderungen sind irrelevant. Niemand wird ausgegrenzt und alle sollen gemeinsam Spaß am Sport haben! Integration ist ein Eckpfeiler in der Philosophie des Judo.

Freude

Judo soll Spaß machen. Dementsprechend wird niemand zu etwas gezwungen oder überfordert. Jeder soll im Rahmen seiner Möglichkeiten mit trainieren. Nur wer Spaß hat, kann seine Leistungsgrenze nach oben verschieben und wird dann auch erfolgreich sein.

Stärkung des Selbstbewusstseins

Judo erhöht das Selbstbewusstsein und reduziert das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Auch wenn man nicht bewusst daran denkt, so tritt man automatisch sicherer auf. Außerdem werden in manchen Trainings auch Selbstverteidigungstechniken und der verantwortungsvolle Umgang damit gelehrt. Sollte es zu einer Notsituation kommen, wird sich ein Judoka in einer angemessenen Weise wehren können.

Judo-Werte

Der Deutsche Judo-Bund hat sich selbst zu vermittelnde Werte auferlegt. Hierzu zählen Mut, Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Selbstbeherrschung, Höflichkeit, Disziplin, Wertschätzung, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt. Diese werden im Rahmen des Trainings manchmal offensichtlich, manchmal unterschwellig vermittelt und formen den Charakter der Sportler. Werte, die gerade in der heutigen Zeit auch außerhalb des Dojos sehr wichtig sind.

Freundschaften

Sport verbindet und nirgends findet man leichter Freunde! Obwohl sie regelmäßig gegeneinander auf der Matte antreten, besteht unter Judoka ein sehr herzliches, familiäres Verhältnis. Hier lernt man schnell Menschen kennen und findet Freunde fürs Leben!