



WIENER ARBEITER TURN- UND SPORTVEREIN

Judozentrum

Wohnpark Alt Erlaa

Anton Baumgartner-Straße 44
Rundhalle - 1230 Wien



JUDO FÜR KINDER

Liebe Eltern,

Sie können ihrem Kind dabei helfen, dass es beim Judo Freude und guten Erfolg findet. Judo ist ein Kampfsport nach wohlüberlegten, festen Regeln. Beim Judo können die Kinder balgen und Aggressionen harmlos abreagieren, ohne dass bei dieser Form einer sportlichen Betätigung jemand verletzt oder Schaden angerichtet wird.

Judo hat seinen Ursprung in Japan, ist eine olympische Disziplin und wird in fast allen Ländern der Erde betrieben. Der erfolgreichste österreichische Athlet ist der Doppelolympiasieger Peter Seisenbacher.

Dem Kinder-Judo werden von Ärzten und Pädagogen besondere Werte zuerkannt. Ihr Kind erhält eine vielseitige, motorische Ausbildung, ohne einseitig überfordert zu werden. Motorische Grundeigenschaften wie Gewandtheit, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden verbessert. Die Kinder lernen in der Gruppe ein positives Sozialverhalten. Die Fairness steht im Vordergrund – „Prügeln“ findet natürlich nicht statt.

Es gibt (vor allem im Wettkampf) Erfolgserlebnisse, aber der Schüler lernt ebenso seine Grenzen kennen und mit Niederlagen „fertig zu werden“. Auch durch Misserfolge, z.B. im Vergleich mit geübteren Judokämpfern, kann ein Lernfortschritt erzielt und Ehrgeiz geweckt werden.

Sollte ihr Kind später einmal einen Wettkampf verlieren, zeigen sie Verständnis und geben sie Trost und neue Motivationen. Auch „kleine Meister“ fallen nicht vom Himmel.

Das Wichtigste: Judo soll vor allem Spaß machen, und man sollte regelmäßig am Training teilnehmen!

Die folgenden Ausführungen sollen ihnen und vor allem ihrem Kind einen Überblick über die Inhalte im Judo geben. Setzen sie sich mit ihrem Kind ruhig zusammen und lesen alles gemeinsam durch.

Was ist Judo? - Wo kommt es her?

Judo wurde vor mehr als 100 Jahren von einem Mann geschaffen, der **Jigoro Kano** hieß und in Japan wohnte. Er beschäftigte sich mit einer alten Art der Selbstverteidigung, dem Ju-Jitsu, die er nach seinen Erkenntnissen und Ideen abwandelte, erweiterte und zum Judo machte. Judo ist ein zweisilbiges, japanisches Wort und heißt übersetzt: „**Der sanfte Weg**“. Später gründete Kano eine Judoschule, in der seine Schüler den Judokampf nach von ihm festgelegten Kampfregeln lernten. Er zeigte seinen Schülern Fallübungen sowie Würfe und Griffe, mit denen auch kleinere oder schwächere Menschen einen großen, stärkeren Gegner besiegen konnten. Geübt und gekämpft wurde auf weichen Matten, um sich selbst und seinen Partner nicht zu verletzen.

Judo ist also ein Kampfsport, bei dem man sich ordentlich austoben kann, ohne dass dabei etwas Schlimmes passiert. Gewiss bekommst du manchmal auch blaue Flecken, aber bestimmt nicht schlimmer als beim Fußball.

Was kann ich beim Judo alles machen?

Als erstes gibt es die **Judowürfe**. Man kann also seinen Gegner zu Boden werfen. Wenn du jetzt denkst, „das muss doch wehtun“ oder, „dabei kann man sich bestimmt verletzen“, so irrst du dich; denn bevor man seinen Partner wirft oder selbst geworfen wird, lernen beide erst richtig fallen. Du lernst dabei, wie du deine Arme, Beine und den Kopf halten musst, damit dir nichts wehtun kann. Eine dieser Übungen ist die Judorolle.

Und damit das Fallen richtig Spaß macht, gibt es beim Judo eine große Matte, auf der man trainiert. Diese Matte ist natürlich weicher als der Fußboden und federt auch ein wenig, so dass nichts passieren kann. Auf Japanisch nennt man diese Matte **Tatami**.

Dann gibt es beim Judo die **Festhaltegriffe**. Wenn man nämlich seinen Partner umgeworfen hat oder selbst zu Boden gefallen ist, kämpft man auf der Matte weiter. man versucht dabei, den Partner auf der Matte so geschickt festzuhalten, dass er auch dann nicht mehr aufstehen kann, wenn er alle seine Kräfte anwendet.

Wenn man dabei bis 20 zählt und der Gegner immer noch nicht aufstehen kann, hat man den Kampf gewonnen. Oft gibt der Partner aber, weil er merkt, dass er doch nicht rauskommt, schon vorher auf.

Als drittes haben wir noch die **Armhebel**. Hierbei kann man die Arme seines Gegners so verbiegen, dass es, wenn man immer weiterbiegen würde, irgendwann wehtut. Du musst also bei Armhebeln ganz besonders vorsichtig sein, denn wenn man einen Arm zu stark verbiegt, könnte man den Partner dann doch verletzen.

Sobald man merkt, dass dem anderen ein Armhebel gelungen ist, ruft man laut „Aus“ oder klopft auf die Matte, bevor es wehtut. Der andere hört dann sofort auf und hat gewonnen.

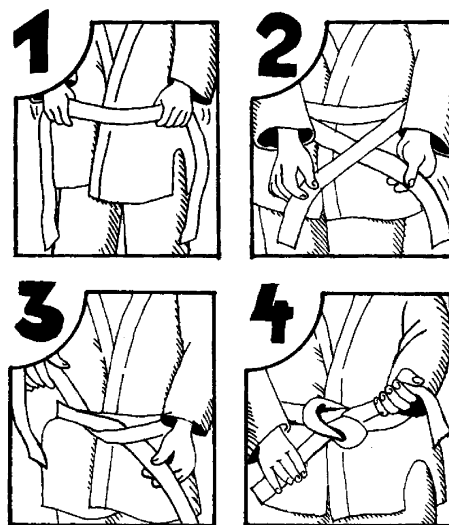
Dann gibt es beim Judo noch die **Würgegriffe**. Das hört sich vielleicht schrecklich an, ist aber gar nicht so schlimm. Man versucht dabei nur den Gegner am Hals zu würgen, und sobald dieser dann merkt, dass man einen richtigen Würgegriff angesetzt hat oder er keine Luft mehr bekommt, gibt er auf, indem er wieder „Aus“ ruft oder abklopft.

Das **Abklopfen** ist eine gute Erfindung beim Judo. Sobald beim Judokampf einem der beiden Kämpfer irgendetwas wehtut, klopft er mit seiner Handfläche zwei- bis dreimal auf die Matte oder aber gegen den Körper des Partners. Das letzte ist sogar noch besser, da es beim Training manchmal sehr laut zugeht. Wenn man dann auf die Matte klopft, hört es der Partner vielleicht nicht. Sollte man nicht mehr mit den Armen klopfen können, so klopft man einfach mit den Füßen, oder man brüllt laut „**Aus**“. Das alles heißt: „**Ich gebe auf**“. Natürlich hört man sofort auf zu kämpfen, sobald der Gegner aufgibt, denn wir wollen uns nicht verletzen und sind besonders fair zueinander.

Was brauche ich um Judo zu machen?

Jeder der Judo macht heißt auf Japanisch **Judoka**. Dazu braucht er einen „komischen Schlafanzug“. Dieser Judoanzug heißt **Judogi**. Er ist sehr praktisch. Man kann daran reißen und ziehen, ohne dass dabei etwas kaputtgeht. Er ist nämlich aus sehr festem, dickem Stoff. Es gibt keine Knöpfe oder Reißverschlüsse, an denen man sich beim Kämpfen verletzen kann. Das Judogi besteht aus einer Jacke, die wir **Kimono** nennen, und einer Hose, zu der man **Zubon** sagt. Da man die Jacke nicht zuknöpfen kann, gibt es einen Gürtel, welcher **Obi** heißt, mit dem man sie zubindet.

Und so bindet man den Gürtel richtig:

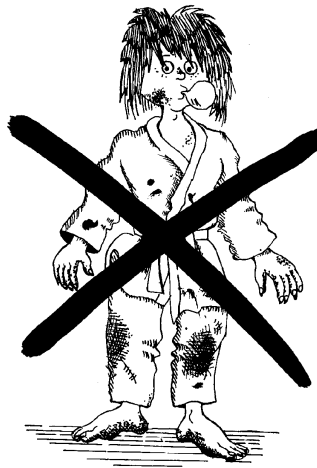


Mädchen sollten unter dem Judogi noch ein Leibchen anziehen.

Was muss ich beachten, wenn ich Judo mache?

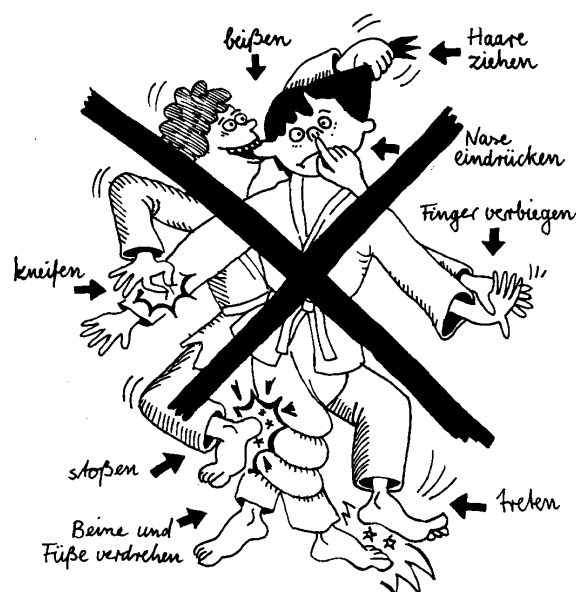
- Das Judogi sollte immer sauber und nicht zerrissen sein.
- Die Fingernägel dürfen nicht zu lang sein, damit man den Partner dadurch nicht verletzt. Ebenso sollten die Zehennägel kurz gehalten werden, denn beim Judo kämpft man ja barfuß. Deswegen müssen auch die Füße sauber sein.
- Zu lange Haare sind (vor allem bei Mädchen) unpraktisch. Sie hängen immer ins Gesicht und man sieht nichts dabei. Binde sie deshalb mit einem Gummiband zu einem Schwanz oder Zopf.
- Damit wir uns selbst und unseren Partner beim Üben und Kämpfen nicht verletzen dürfen wir beim Judo keine harten Gegenstände mit uns herumschleppen. Daher legst du, bevor du auf die Matte gehst, alles außer deinem Judogi ab, oder gibst es deinen Eltern. Dazu gehören Uhren, Ketterl, Ringe, Armreifen, Ohrringe, harte Haarspangen, Gummiringel mit Metall und so weiter.
- Auch Kaugummis und Zuckerl haben auf der Matte nichts verloren. Sie können dir nämlich beim Training im Hals steckenbleiben, oder sie kleben sogar auf der Matte, im Gewand oder in den Haaren deines Partners. Wirf sie also vorher in den Mistkübel.

So gehen wir also nicht auf die Matte:



Und noch etwas: Judo kommt aus Japan und die Japaner halten sehr viel von Respekt und Höflichkeit. Deshalb sollen auch wir zueinander immer sehr **respektvoll sein**. Wir wollen daher nicht wild herumraufen, uns prügeln und vor allem nicht beschimpfen.

Das sollten wir also vermeiden:



Weil wir uns anständig benehmen, begrüßen wir uns auch vor und nach dem Training. Dazu stellen wir uns auf der Matte in einer Reihe gegenüber der Trainerin bzw. des Trainers auf, knien uns dann hin und verbeugen uns voreinander. Der Erste in der Reihe ruft kurz vor dem Verbeugen ganz laut das Begrüßungswort „**Rei**“.

Welche japanischen Wörter höre ich oft im Judo?

Wenn wir unser Training beginnen, begrüßen wir uns mit dem Wort „**Rei**“.

Beginnen wir eine bestimmte Übung oder einen Kampf, so ruft dein/e TrainerIn vorher „**Hajime**“. Damit wissen wir, dass wir jetzt loslegen können. Beenden wir eine Übung oder einen Kampf, so hörst du „**Mate**“. Dann pass gut auf, was die/der TrainerIn weiter vorhat.

Ist das Training vorüber, so ruft die/der TrainerIn „**Soremade**“. Das bedeutet, dass wir uns wie zu Beginn des Trainings in einer Reihe aufstellen, und uns mit „**Rei**“ voneinander verabschieden.

Noch zwei wichtige Ausdrücke wirst du öfters hören: Der Werfende (Aktive) wird im Judo „**Tori**“, der Fallende (Passive) „**Uke**“ genannt.

Dazu wirst du mit der Zeit alle für euch wichtigen Judotechniken ebenfalls auf Japanisch lernen. Du wirst sehen, es ist gar nicht so schwer, wie es sich manchmal anhört!

... und noch ein paar Tipps!

Judo soll dir bei jedem Training Spaß machen. Nur wer regelmäßig und fleißig übt kann ein guter Judoka werden und Freude am Judo haben.

Wenn du etwas nicht verstehst, dich nicht ganz auskennst oder dir beim Üben schwer tust, dann frage jederzeit deine TrainerInnen. Sie werden dir gerne helfen.

Zeige deinen Eltern was du gelernt hast, und bitte sie, auch ab und zu beim Training zuzuschauen.

Doch fleißiges Üben allein reicht noch nicht. Du sollst auch kämpfen lernen. Wie man kämpft, was dabei zu beachten ist und wie man gewinnen kann, das erfährst du im nächsten Teil.

Deine TrainerInnen wünschen dir viel Spaß beim Judo!