



Was ist Judo?



Judo ist eine japanische Kampfsportart und bedeutet wörtlich übersetzt „Der sanfte Weg“.

Begründer war der Japaner Jigoro Kano (* 1860 † 1938), der aus den traditionellen Kampfsporttechniken, mit Hilfe des deutschen Professor Erich Bälz, die heutige Sportart Judo entwickelte.

Im Jahre 1964 wurde Judo zum Ersten Mal bei den Olympischen Spielen praktiziert. Hierdurch gewann es in aller Welt schnell an Ansehen und gewinnt seither zahlreiche neue Mitglieder.

Heutzutage wird Judo in über 150 verschiedenen Ländern ausgeübt und ist somit die am bekannteste und meist verbreitete Kampfsportart!

Auch in Deutschland ist Judo eine sehr beliebte Freizeitbeschäftigung. 245.000 Judokas (2/3 hiervon sind Jugendliche!) trainieren in rund 2700 Vereinen.

Was bietet Judo jedem Einzelnen?

Bereits im Alter von 6 Jahren kann man mit dem Judosport beginnen und erlernt hierdurch wertvolle Grundlagen für ein gesundes Leben!

Spielerisch werden die kleinen Judokas in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Konzentration und Selbstbewusstsein trainiert!

Nebenbei vermittelt Judo aber auch viele pädagogische Beiträge, wie zum Beispiel die Rücksichtnahme und die Verantwortung anderen Menschen gegenüber!

Doch nicht nur Kinder sind beim Judo gut aufgehoben, sondern vor allem auch Jugendliche und Erwachsene!

Für Erwachsene bietet diese Sportart ein breites und abwechslungsreiches Bewegungsangebot mit viel Kommunikation und Geselligkeit, verbunden mit einem intensiven Muskel-, Herz- und Kreislauftraining.

Auch ältere Menschen, wie Senioren, nutzen Judo häufig um die körperliche Bewegungsfähigkeit, bis ins hohe Alter erhalten zu können.

Vor allem die Atem- und Konzentrationsübungen machen Judo zu einer hervorragenden Gesundheitsprävention.