

# Judo - der sanfte Weg

Â Â Â

Â

Â

Judo im TSV Meine

Â

Geschichte des Judo-Sport

Â

Er kam sah und siegte

Â  
Neuer Judo Anfängerkurs

Â  
Judo-Turnier

Â

Â

Raufen nach Regeln

Â

Wenn junge Hunde oder Katzen miteinander balgen, trainieren sie dabei spielerisch ihren ganzen Körper, Reflexe und Koordination. Auch Kinder raufen gerne miteinander, ohne sich dabei ernsthaft etwas Bisses zu wollen, aber werden solche Kabbeleien schnell unterbunden, weil die Grenzen zu einer aggressiven Auseinandersetzung fließend sind.

Beim Judo ist es möglich, sich im Spiel von Reaktion und Gegenreaktion immer wieder zu messen, ohne, dass dabei Trauen fließen. So entwickeln die Kinder außerdem ihr Körpergefühl und verbessern Balance und Motorik. Jeder Judoka erlebt schon beim Training Erfolge, muss aber auch Niederlagen weg stecken. Sie lernen, sich auf einen Partner einzustellen und sich ihm gegenüber verantwortungsbewusst zu verhalten, denn genau darauf müssen sie im Gegenzug auch von ihrem Gegenüber verlassen können. So verändert sich bei vielen Kindern mit der Zeit auch ihr Sozialverhalten positiv – schließlich werden selbstbewusster, aggressive werden fairer.

Judo eignet sich für Kinder ab ungefähr sechs Jahren. Voraussetzung ist, dass die Konzentrationsfähigkeit für eine gute Stunde ausreicht und man sollte bereits einen Purzelbaum können. Das ist oft auch schon bei fünfjährigen gegeben.

Trainingszeit ist immer dienstags von 15:30 bis 17:00 in der Turnhalle der Grundschule. Für Interessenten ab neun Jahren und für Fortgeschrittene gibt es dienstags und freitags Trainingszeiten. Wer Fragen hat, kann sich per Mail ([gabyreif@gmx.info](mailto:gabyreif@gmx.info)) oder Handy (0178 – 1316298) die Trainerin Gaby Reif wenden.

Â Â

[zurück zum Seitenanfang](#)

---

Â

Judo im TSV Meine 09 e.V.

Â

In Meine trainieren zur Zeit etwa 30 Kinder und Jugendliche in verschiedenen Gruppen an zwei Trainingstagen in der Woche. Alle Anfänger werden zukünftig am Dienstag in der Zeit von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr trainieren.

Diejenigen, die schon etwas länger dabei sind, werden dann in einer späteren Dienstags- und einer Freitagsgruppe trainieren.

Unsere Übungsleiter bieten neben dem Erlernen der verschiedensten Techniken auch Spiele und Gymnastik zum Aufwärmen sowie die Möglichkeit an, sich mit Gleichgesinnten im freundschaftlichen Wettkampf auf der Matte zu messen.

Judo besteht aber nicht nur aus Training, sondern natürlich sollen die gelernten Techniken auch bei Wettkämpfen gewinnbringend eingesetzt werden. Hierauf werden die Kinder systematisch vorbereitet und konnten so für den TSV Meine auch schon zahlreiche Erfolge verbuchen.

Genau wie im Training kommt es aber auch im Wettkampf gar nicht in erster Linie darauf an zu gewinnen, sondern darauf, sich selbst zu beweisen, da man erlernte Techniken auch unter Wettkampfvoraussetzungen anwenden kann und auch selbstbewusst genug ist, sich gegen andere Kämpfer zu behaupten. Selbst verlorene Kämpfe dienen dazu, eigene Fehler zu erkennen, seine Technik weiter zu entwickeln und einmal gemachte Fehler möglichst beim nächsten Mal nicht noch einmal zu machen.

[zurück zum Seitenanfang](#)

Ä

Eine Geschichte über den Judo sport

Ä

"Judo", was übersetzt "Der sanfte Weg" heißt, hat seinen Ursprung in den Selbstverteidigungskünsten der japanischen Samurai. Geprägt vom Studium dieser Selbstverteidigungskünste eröffnete ein Japaner im Jahre 1882 eine kleine Schule, in der er seinen Schülern nicht nur einen Weg zeigte, wie man nach dem "Prinzip des Nachgebens" zum Erfolg kommen kann, sondern auch zur Charakter- und Persönlichkeitsbildung seiner Schüler beitrug.

Im Judo sport herrschen zwei Grundprinzipien vor: einerseits wird jede Technik und jede Bewegung nach dem Prinzip der größtmöglichen Wirkung ausgeführt, es wird also immer nur so viel Kraft eingesetzt wie gerade benötigt wird. Hierbei kommen die Gesetze des Nachgebens und des Gleichgewichtbrechens zum Tragen. Andererseits - und das ist noch viel wichtiger - gibt es im Judo das Prinzip vom "gegenseitigen Helfen und Verstehen".

Jede Judo-Übung wird mit einem Partner und nicht gegen einen Gegner durchgeführt.

Judo umfasst neben den Wurftechniken, die in fünf Gruppen eingeteilt sind, auch Haltegriffe, Armhebel und Würfetechniken. Im Judotraining werden aber nicht nur die einzelnen Techniken gelernt, sondern es geht vielmehr darum, den eigenen Körper in Form zu bringen und diese Form auch zu erhalten.

Außerdem soll neben der Charakter- und Persönlichkeitsformung auch eine Ausbildung der geistigen Fähigkeiten erreicht werden.

[zurück zum Seitenanfang](#)

Von einem der kam, sah und (fast) siegte

Ä

Neulich kam mal wieder jemand zum Judotraining, der meinte, daß das ja alles so furchtbar einfach wäre und man überhaupt kein Training benötigen würde und trotzdem alle "einfach umhauen" könnten. Er schnappte sich gleich jemanden, der einen orange-grünen Gürtel umhatte und sagte: "Dir werde ich es schon zeigen!"

Kaum hatte er das aber gesagt, wurde er auch schon am Arm und an der Hüfte gepackt und mit einem gekonnten Hüftwurf auf die Matte befördert.

"Autsch! Das tut doch weh", hörte man ihn da nur noch jammern. "Tja, sagte da der andere Junge, das kommt davon, wenn man nicht fallen kann! Ich dachte, Judo wäre so leicht und dann kannst du nicht einmal das Wichtigste, was man beim Judo braucht!? Wer nicht lernen kann oder will wie man richtig fällt, der kann nie ein guter Judoka werden und hat beim Judo auch nichts zu suchen."

Und damit hatte er vollkommen recht, denn das richtige Fallen hat beim Judo eine sehr große Bedeutung. Es dient dazu, die Wucht des Aufpralls bei Würfen auf eine möglichst große Fläche zu verteilen und somit einen harten Aufschlag zu verhindern. Hierbei muß besonders trainiert werden, den Kopf, die Schultern, die Ellenbogen und die Handgelenke zu schützen, weil diese bei Fallübungen am empfindlichsten sind. Daher soll immer versucht werden auf einer möglichst großen Körperfläche aufzukommen, wenn man fällt.

Hätte der vorlaute Junge diese wichtigen Grundregeln beachtet, hätte er sich auch nicht weh getan. Inzwischen ist er jetzt auch schon eine Weile dabei und man hat ihn nie wieder so abfällig über "Judo" reden hören.

Wer also nur zum Judo kommen möchte, um andere zu ärgern und möglichst schnell ganz viele andere "umhauen" will, der hat beim Training in Meine nicht viel verloren. Wer aber wirklich ernsthaft daran interessiert ist, diesen schönen Sport zu erlernen und dabei auch die nötige Geduld aufbringt, der ist jederzeit zu den oben beschriebenen und unten noch einmal dargestellten Trainingszeiten in unserer kleinen aber gemächlichen Turnhalle willkommen!

Ä

Â

Â

Meiner Judoka Chiara Janger qualifiziert sich für die Norddeutschen Meisterschaften  
am 20. November 2011 in Bremen Â

Â

Â

Gleich in ihrem ersten Jahr in der Altersklasse u14 erkämpfte sich Chiara Janger vom TSV bei den Judo-Landesmeisterschaften den dritten Platz bis 36 kg. In der ersten Begegnung setzte sie sich vorzeitig mit einer wunderschönen Huftechnik gegen Wiebke Zahn aus Elze durch und auch Annie Schulz aus Varrel musste sich ihr geschlagen geben. Dabei erwiesen sich beide Kontrahentinnen nicht als harmloses Fallobst und Chiara Janger musste jeweils verschiedene technische und taktische Register ziehen, um eine Runde weiter zu kommen. Im Kampf um den Einzug ins Finale traf sie dann auf die zwei Jahre altlere Theresa Sommer vom Osnabrücker Turner Bund. Während die Meinerin zuvor nur einen wenig aussagekräftigen Kampf ihrer Gegnerin hatte beobachten können, den diese nur mit Glück gegen eine andauernd sperrende und statisch agierende Kämpferin gewonnen hatte, war Theresa Sommer ausgesprochen gut auf den Kampfstil von Chiara Janger eingestellt. So holte die Osnabruckerin gleich zum Beginn eine kleine Wertung durch eine Futechnik. Aber auch die Jangere fand immer besser in die Begegnung und schaffte schließlich mit einem als Konter durchgeführten Hufwurf den Ausgleich. Da wäre durchaus mehr drin gewesen, doch entgegen der Einschätzung fast aller Beobachter, die den Wurf als perfekt gelungen bezeichneten, gewährten die Kampfrichter ihr nur eine kleine Wertung. Im weiteren Kampfverlauf musste sich Chiara mehrfach gegen Armhebelattacken verteidigen, währen im Stand beide Kontrahentinnen ihre Chancen hatten. Am Ende musste sie sich dann doch der späteren Landesmeisterin mit einem Armhebel geschlagen geben. Im Kampf um den dritten Platz wartete dann mit Freya Wendt aus Bothfeld erneut eine weit altlere Gegnerin auf Chiara Janger. Doch mit immer überraschenden Angriffen aus verschiedenen Bewegungsrichtungen gelang es ihr, ihre Gegnerin zu verunsichern, zumal sie auch deren bevorzugte Fassart mehrfach verhindert konnte. So erreichte sie zunächst eine kleine Wertung auf eine Wurftechnik und erarbeitete sich über das Ende der regulären Kampfzeit hinaus auch noch einen Haltegriff. Damit lusste sie gleich bei

ihrer ersten Landesmeisterschaft die Fahrkarte zu den Norddeutschen Titelkämpfen am 20. November in Bremen.

Â

Â

[zurück zum Seitenanfang](#)