

Was ist Judo?

Judo, übersetzt heißt "sanfter Weg" und ist ein faszinierender Kampfsport, der aus Japan kommt, inzwischen aber Millionen Anhänger in aller Welt gefunden hat.

Der Japaner Jigoro Kano (1860 bis 1938) hat aus der traditionellen Selbstverteidigungstechnik die moderne Sportart Judo entwickelt. Judo bedeutet aber auch, die maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand zu erzielen. Eine gleichzeitige Herausforderung für Geist und Körper. Durch das Wechselspiel zwischen Angriff und Verteidigung trägt Judo dazu bei, dass sich der Judoka zu einem harmonischen Menschen entwickelt. Damit besitzt Judo nicht nur einen hohen erzieherischen Wert, sondern bietet darüber hinaus die besten Voraussetzungen zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit.

Deutsche Judosportler waren in den vergangenen Jahrzehnten bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften sehr erfolgreich. Viele internationale und nationale Turniere bieten den männlichen und weiblichen Judo Leistungssportlern Gelegenheit zur Bestimmung ihrer Stärke im Wettkampf.

Judokas des Judoclubs Grenzach-Wyhlen konnten in der Vergangenheit sehr große Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene sammeln. Der Verein hat in der Vergangenheit auch zahlreiche Wettkämpfer für den Kader des Landesverbandes gestellt. Aber auch Freizeitsportlern eröffnet Judo mit einer Vielzahl von Einzel- und Mannschaftswettbewerben ein breites Betätigungsfeld. Judo ist auch eine Schule für das Leben. Für jung und alt: Schon Kinder im Vorschulalter können durch Judo Bewegung und Spiel lernen, während gleichzeitig ihre Körperhaltung trainiert und der Gesamtorganismus gestärkt wird.

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren leistet Judo einen wertvollen pädagogischen Beitrag, der neben Spaß und Freude auch Kooperationsbereitschaft, Verantwortung und Rücksichtnahme vermittelt. Im Freizeitverhalten von Jugendlichen spielt der Sport eine große Rolle. Eine Alternative neben Judo als Leistungssport ist dabei die Selbstverteidigung. Der Judosport schafft die notwendigen Freiräume zur eigenen Entfaltung und zeigt den Weg zu Selbstbehauptung und Selbstvertrauen.

Für Erwachsene bietet Judo ein vielseitiges Bewegungsangebot mit viel Kommunikation und Geselligkeit. Damit verbunden ist ein intensives Herz- und Kreislauftraining.