



„Hajime“

Dein Judo (-Team Bruchsal) für dein Zuhause

Unsere Zahl der Woche: 10

Judo ist heute im allgemeinen als Wettkampfsport bekannt. Der Begründer des Judos (Prof. Jigoro Kano) sah neben dem körperlichen Aspekt, dem Training und Wettkampf, einen moralischen Aspekt. Aus diesem Grund hat der Deutsche Judo Bund 10 Werte¹ formuliert, die durch Judo in besonderer Weise vermittelt werden und dich auch neben der Trainingsmatte weiterbringen.



Höflichkeit



Bescheidenheit



**Hilfs-
bereitschaft**



**Wert-
schätzung**



Ehrlichkeit



Mut



**Ernst-
haftigkeit**



**Selbst-
beherrschung**



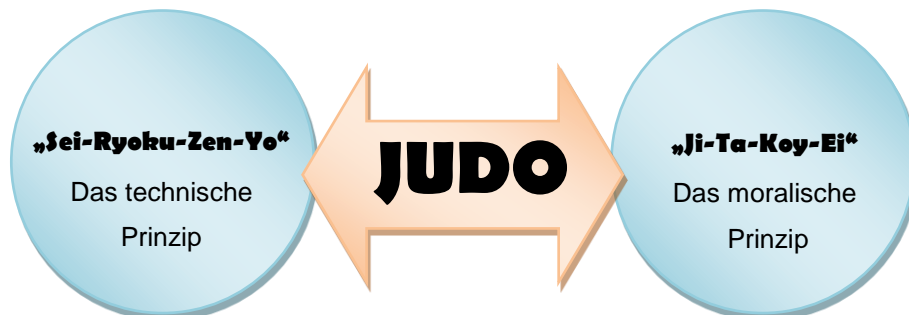
Respekt



Freundschaft

¹ Auf unserer Homepage kannst du dir die 10 Judowerte vom DJB genauer anschauen: www.judo-team-bruchsal.de

Der Hintergrund der 10 Judo-Werte



Das erste Prinzip beschreibt die Ausführung der Technik und das Verhalten im Wettkampf. Dabei sollen die Techniken mit dem besten Einsatz der vorhandenen Kräfte im Vordergrund stehen. Dabei entstand die Idee „Siegen durch Nachgeben“.

Wie lässt sich das in deinem Judotraining / Wettkampf umsetzen?

- Ausnutzen der Bewegung des Gegners und des eigenen Schwungs.
- Brechen des gegnerischen Gleichgewichts.
- Den Gegner beobachten und seine Schwachpunkte nutzen.
- Das eigene Gewicht mehr einsetzen als die bloße eigene Kraft.
- Die eigenen Stärken gegen die Schwächen des Gegners nutzen.

Das zweite Prinzip beschreibt die Sportart Judo über eine bloße Wettkampfsportart hinaus. Vielmehr sieht der Begründer Jigoro Kano Judo als Erziehungssystem an. Man kann auch sagen: „Gegenseitige Hilfe für den wechselseitigen Fortschritt und das beidseitige Wohlergehen“.

Wie lässt sich das in deinem Judotraining / Wettkampf umsetzen?

- Alle Judokas trainieren miteinander und kein Partner wird zum Üben abgelehnt.
- Uke hilft Tori beim Erlernen von Techniken (kein Widerstand, Blocken, etc...).
- Gegenseitige Rücksicht im Randori.
- Sein eigenes Können dem Partner (Alter, Geschlecht, Gewicht) anpassen.
- Der Trainingspartner ist **kein** Übungsobjekt.



Nenne die 2 Judoprinzipien!

Nenne jeweils 2 Beispiele aus deinem Training, in denen du die beiden Judoprinzipien umsetzen kannst.

Worin unterscheiden sich die beiden Judoprinzipien?

Die Judoprinzipien
von Judo-Team Bruchsal e.V.

100-Challenge

April 2020

Übung der Woche

Ballwechsel aus dem Stütz

Trainingsgerät: Tennisball, Sandsack oder ähnliches

Schau dir die Übungen an und trainiere von zuhause aus mit!



www.judo-team-bruchsal.de

facebook.com/JudoTeamBruchsal/

instagram.com/jt_bruchsal/