

## Geschichte des Judo

Der deutsche Professor Erwin Bälz, der Leibarzt der kaiserlichen Familie von Japan war, war vom schwächlichen Zustand der Gesellschaft insbesondere der Studenten entsetzt.

Erwin Bälz setzt sich zusammen mit zwei weiteren Ärzten im Auftrag des Erziehungsministeriums Japans für neue Formen der körperlichen Ertüchtigung in der Erziehungsbildung ein.

Sein bester Student hieß **Jigoro Kano** der **Begründer des modernen Judo**.

Kano übernahm die Ideale und den Einsatz des Professors und entwickelte 1882 das moderne Judo vorrangig aus dem Jiu-Jitsu und anderen Kampfsportarten.

Die erste Trainingsstätte (Dojo) der sogenannte Kodokan steht in Japan, Tokyo.

Kano entfernte damals sämtliche tödliche Techniken sowie Schlag- und Tritttechniken und Angriffe auf die Fuß-, Finger-, und Beingelenke.

Jedoch fügte er auch die Fallschule als Verletzungsprävention, das Training auf Reisstrohmatten und ein moralisches Prinzip hinzu.

Im Laufe des Entwicklungsprozesses des Judo festigten sich die Prinzipien und somit wurde das Judo zu einer weltweit beliebten Kampfsportart für alle Altersgruppen.



## Die Judo-Prinzipien

"Sei-Ryoku-Zen-Yo" - das technische Prinzip (JU)  
**"Beste Möglicher Einsatz von Körper und Geist"**

**Das technische Prinzip** beinhaltet zunächst das Erlernen von Wurf-, Halte-, Hebel- und Würgetechniken.

Im Laufe der Zeit werden diese technischen Elemente im Randori (Übungskampf), im Shiai (Wettkampf) oder in der Kata (feste Form) und dem allgemeinen Techniktraining vertieft, automatisiert und präzisiert. Hierbei geht es keineswegs um Kraft, sondern das Ausnutzen und Erkennen von Bewegungsabläufen um diese physikalisch mit möglichst wenig Kraftaufwand im Judo anzuwenden.

→ Die Idee des Siegens durch Nachgeben, sowohl als körperliche Eigenschaft und auch als geistig-emotionale Einstellung

"Ji-Ta-Kyo-Ei" - das moralische Prinzip (DO)  
**"Gegenseitige Hilfe und Rücksichtnahme für den wechselseitigen Fortschritt und das beiderseitige Wohlergehen"**

**Das moralische Prinzip** beinhaltet die Judowerte, die bereits den „Kleinsten“ vermittelt werden, indem die „Größten“ sie täglich leben. Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Mut, Respekt, Selbstbeherrschung und Wertschätzung werden im Training gelebt, spielerisch vermittelt, diskutiert und reflektiert.

→ Es beschreibt den Lebensweg bzw. die prinzipielle Einstellung zum Leben miteinander

# TAG DES JUDO

WERTSCHÄTZUNG

RESPEKT

BEScheidenheit

Höflichkeit

SELBSTBEHERRSCHUNG

HILFSBEREITSCHAFT

ERNSTHAFTIGKEIT

FREUNDSCHAFT

EHRlichkeit

MUT



wir gratulieren dem Gründer des Judo,  
Jigorō Kanō zum Geburtstag  
28.10.1860

Eine Initiative  
der Vereine  
des Deutschen  
Judo-Bundes e.V.  
für Schulen

