

J



Judo er mange forskellige ting for forskellige mennesker:

- en olympisk sport
- en kunstform
- en disciplin
- en fritidsaktivitet
- et fitness-program
- en sjov måde at røre sig på
- et middel til selvforsvar
- en kampsport
- en livsform

Judoen indeholder alle aspekter i

En sund sjæl i et sundt legeme

Styrke, smidighed, motorik, balance, og ikke mindst stor respekt for individet.

Der hersker ikke streng disciplin, men der lægges vægt på høflighed og hensyntagen til hinanden.

U

den

= milde

Det går i alt sin enkelthed ud på at kaste, holde, strangulere eller armlåse sin modstander til overgivelse

(stranguleringer og armlåse må ikke bruges i børneklasserne). Modsat andre kampsportsgrene arbejder judoudøveren meget tæt på kroppen for at kunne udføre sine teknikker. Det betyder at en teknisk velfunderet judokæmper kan overvinde en fysisk stærkere modstander. Det er forbudt at slå, sparke, kradse og bide, ligesom redskaber heller ikke anvendes.

D

vej

O



Der er mange grunde til at lære judo:

- du lærer din krop bedre at kende
- du kommer i bedre form
- du får større smidighed
- du får hurtigere reaktionsevne
- du lærer at vurdere og undgå trusler
- du lærer at undgå farlige situationer
- du får større selvkontrol og selvtillid
- du får større respekt for dig selv og andre

Du lærer:

- kasteteknikker
- frigørelsesteknikker
- faldteknikker, så du ikke slår dig
- føre greb
- stranguleringer, når du er over 12 år
- armlåse, når du er over 16 år



Vi træner i en judo-gi. Den består af jakke, bukser og bælte. Bæltets farve fortæller lidt om, hvor gammel man er, hvor dygtig man er til judo og hvor længe man har dyrket det, dvs. hvor mange gradueringer (eksamener) man har.

Træningen foregår i en træningssal på specielle måtter - en dojo.

Judo oversat til dansk betyder "den milde vej"

Judo blev grundlagt i Japan i 1882 af Jigoro Kano. Han havde i mange år trænet Jiu-Jitsu, men tog afstand fra de voldelige elementer i Jiu-jitsuen, og havde længe puslet med ideen om et kampsystem baseret på "eftergivenhed besejrer styrke". I 1882 oprettede Jigoro Kano Kodokan-skolen og introducerede Judo som et nyt kampsystem, hvor der var taget udgangspunkt i Jiu-jitsuens pensum.



Jigoro Kano havde en filosofi om at judo skulle være en moralsk og samfundsgavnlig kampkunst, og en sportsgren som kunne udøves på alle niveauer, på tværs af social- og aldersklasser. Han arbejdede utrætteligt med at udbrede sit budskab op til sin død i 1938.

Judo var hurtigt blevet populært i Japan, men det var efter 2. verdenskrig at judo gjorde sit indtog i Europa. I dag er det én af verdens mest udbredte sportsgrene og f.eks. den 3. største sportsgren i Frankrig.

Som en kulmination på succesen blev Judo optaget på det Olympiske program i 1964 i Tokyo, og har siden været fast repræsenteret.