

250 Judo (Anfänger und mäßig Fortgeschrittene)

Du willst dich körperlich betätigen und hast keine Scheu zu schwitzen!

Es macht dir nichts aus auch einmal ausgeprägt deine Muskeln zu spüren!

Du wolltest dich schon immer einmal mit anderen körperlich messen und

hast Interesse an einer fernöstlichen Kampfkunst – dann bist du richtig bei

JUDO

Judo ist ein Kampfsport, der in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts vor allem aus dem Jiu Jitsu entwickelt wurde. Damals – wenn du willst wie heute - war die körperliche Ertüchtigung von Studenten Leitmotiv der Lehrer. Natürlich wirkt auch eine fernöstliche Lebensphilosophie in den Sport hinein, auf die auch der Name Judo (sanfter/weicher Weg) zurückzuführen ist. Doch dieser „sanfte Weg“ erfordert ein hohes Maß an Konzentration und körperlicher Fitness.

In der Einheit Judo für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene werden die Prinzipien dieser Sportart, die sich im Laufe des 20. Jahrhunderts zu einem Wettkampfsport weiterentwickelt hat, vermittelt.

Über Grundübungen um einen verletzungsfreien Ablauf zu gewährleisten (Rollen, Fallen), gelangt man sehr schnell zu ersten Wurf - (Nage-Waza) und Bodentechniken (Ne-Waza).

Diese erlernten Techniken trotz Gegenwehr erfolgreich bei Partnern oder Partnerinnen in Übungskämpfen (Randoris) anzuwenden, macht für viele Judokas den Reiz dieser Sportart aus.