



FTV 1860

Judo

Frankfurter Turnverein 1860

Pfingstweidstraße 7, 60316 Frankfurt am Main

<http://www.ftv1860.de>

Liebe Judoka, liebe Eltern,

herzlich willkommen in der Judo-Abteilung des Frankfurter Turnvereins 1860! Mit dieser Übersicht möchten wir Euch einen kurzen Überblick über Judo und unsere Abteilung geben und so den Einstieg bei uns vereinfachen.

Judo

Judo (柔道, abgeleitet von ju = sanft, flexibel und do = Weg, Prinzip) ist eine japanische Kampfsportart, die sich vor mehr als 130 Jahren aus dem Ju-Jutsu entwickelt hat. Seit 1964 ist Judo olympische Sportart. Weltweit trainieren mehrere Millionen Menschen Judo, in Deutschland sind es ca. 150.000.

Jigoro Kano, der Begründer des Judo, sah im Judo nicht nur eine Sportart zur Verbesserung der körperlichen Fitness, sondern darüber hinaus auch eine Erziehungsmethode und ein philosophisches Lebensprinzip. Daher sind die beiden Grundprinzipien des Judo „bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist“ (Seryoku-zenyo, technisches Prinzip) und „gemeinsames Wohlergehen“ (Jita-kyoei, moralisches Prinzip). Dementsprechend grüßen Judoka am Anfang und Ende des Trainings gemeinsam im Sitzen an und verbeugen sich, wenn sie miteinander trainieren.

Training in unserer Judo-Abteilung

Unser Judo-Training gliedert sich in Spiel-, Spaß-, Technik- und Wettkampf-Judo:

Ab 4 Jahren können Judoka mit dem Spiel-Judo beginnen. Wir vermitteln spielerisch Judo-Elemente in Form von Bewegungs- und Kampfspielen, um so die Grundlagen für spätere Judo-Techniken zu bilden und um die allgemeine körperliche Koordination der Kinder zu schulen.

In der nächsten Stufe (Spaß-Judo) lernen die Kinder Fallübungen, um sich beim Judo nicht zu verletzen. Außerdem folgen Stand- und Bodentechniken. Ziel der Würfe ist, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen und auf die Matte zu werfen. Anschließend versucht man, ihn im Boden mit einem Haltegriff auf dem Rücken zu kontrollieren.

Beim Technik-Judo geht es um die gezielte Vermittlung der gesamten Judo-Stoffsammlung. Diese umfasst Falltechniken, Wurftechniken, Kontrolltechniken (Haltegriffe, Hebel- und Würgetechniken), Kata (Formen) und Atemi (Schlag- und Tritt-Techniken). Ziel ist es insoweit, dem jeweiligen Alter und Können entsprechend, erfolgreich an Gürtelprüfungen teilzunehmen und Verständnis für die einzelnen Technikprinzipien zu entwickeln.

Der Fokus des Wettkampf-Judo ist die Teilnahme an Einzel- und Mannschaftsturnieren, um sich mit anderen Judoka sportlich zu messen. Das Training dient dem Erlernen und Verbessern von effektiven Wettkampftechniken sowie der erforderlichen Fitness für Judo-Kämpfer. In den letzten Jahren waren unsere Judoka bis hin zur internationalen Ebene

erfolgreich, außerdem ist die Herren-Mannschaft seit Jahren die erfolgreichste Judo-Mannschaft in Frankfurt.

Qualifizierte Trainer

Unsere Übungsleiter besitzen alle mehrjährige Trainer-Erfahrung und Trainer-Lizenzen. Wir legen – unserer Sportart entsprechend – Wert auf höfliche Umgangsformen und Disziplin. Die Trainer vermitteln Judo alters- und zielgruppengerecht, sowohl in Praxis als auch Theorie, und bilden sich regelmäßig auf Judo-Lehrgängen fort.

Graduierung (Gürtelfarben)

Wie weit ein Judoka in seiner Ausbildung fortgeschritten ist, erkennt man üblicherweise an seinem Gürtel. Anfänger beginnen mit dem weißen Gürtel (9. Kyu), ab 7 Jahren können sie im Rahmen einer Gürtelprüfung den nächsten Gürtel (weiß-gelb) erwerben.

Kyu-Grad:	9.	8.	7.	6.	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Farbe:	weiß	weiß-	gelb	gelb-	orange	orange-	grün	blau	braun
		gelb		orange		grün			
Empfohlenes Alter Jahren:		7	8	9	10	11	12	13	14

Nach dem brauen Gürtel folgen die Dan-Grade (schwarz), für die man sich jeweils mehrere Jahre vorbereiten muss. Gürtelprüfungen können bis zum 5. Dan abgelegt werden.

Dojo-Regeln

Der Ort, wo man Judo trainiert, wird als Dojo bezeichnet. Judoka trainieren in einem weißen Anzug (Judogi), der aus Hose, Jacke und Gürtel besteht. Es gibt auch blaue Anzüge, die auf Turnieren ab Landesebene getragen werden. Einsteigermodelle gibt es (auch bei uns im Verein) je nach Größe ab ca. 30 – 50 €. Mädchen tragen zusätzlich ein weißes T-Shirt.

Weil Judo ein Vollkontaktsport ist, der barfuß ausgeübt wird, hat die Hygiene der Judoka sehr gut zu sein, außerdem sollen Verletzungen vermieden werden; d.h. also saubere Hände und Füße sowie sauberer Judogi, kurze Finger- und Fußnägel, lange Haare sollten zusammengebunden sein. Wegen des Verletzungsrisikos dürfen harte Gegenstände (z.B. Ringe, Ketten, Ohringe, Haarspangen, Armbanduhren, Brillen) beim Training nicht getragen werden. Damit die Matten sauber bleiben, müssen beim Verlassen Schuhe getragen werden.

Weil wir pünktlich mit dem Training starten, müssen alle Judoka rechtzeitig vor Beginn erscheinen, so dass sich alle umziehen und ggf. die Matten gemeinsam aufgebaut werden können. Da die einzelnen Trainingseinheiten auf einander aufbauen, ist die regelmäßige Teilnahme für erfolgreiche Gürtelprüfungen und Wettkämpfe Voraussetzung. Wer vorher weiß, dass er nicht zum Training erscheinen kann, meldet sich höflicherweise vorher beim Trainer ab. Während des Trainings ist das Essen nicht gestattet, Trinkpausen erfolgen nach Anweisung des Trainers. Eltern dürfen ruhig beim Training zuschauen. Mobiltelefone sind während der Trainingseinheiten auszuschalten.

Termine von Judo-Wettkämpfen, Gürtelprüfungen und Abteilungsveranstaltungen teilen unsere Trainer rechtzeitig den jeweiligen Gruppen mit.

Trainingszeiten

Wochentag:	Uhrzeit:	Inhalt:	Alter in Jahren:	Ort:
Montag	16:30 – 17:30	Spiel-Judo	ab 5	Dojo
	17:30 – 19:00	Spaß-Judo	ab 8	Dojo
Dienstag	16:30 – 18:00	Spaß-Judo	ab 8	A.-Ravenstein-Halle
	18:00 – 19:30	Technik-Judo	ab 12	A.-Ravenstein-Halle
	19:30 – 21:00	Technik- und Wettkampf-Judo	ab 16	Dojo
Mittwoch	16:00 – 17:15	Spiel-Judo	ab 5	Dojo
	17:15 – 18:45	Spaß-Judo	ab 8	Dojo
Donnerstag	17:45 – 19:15	Technik-Judo	ab 12	Hans-Grötsch-Halle
Freitag	16:00 – 17:00	Spiel-Judo	ab 5	Dojo/Hans-Grötsch-Halle
	17:30 – 19:00	Spaß-Judo	ab 8	Hans-Grötsch-Halle
	18:30 – 20:30	Technik- und Wettkampf-Judo	ab 16	A.-Ravenstein-Halle
Samstag	10:00 – 11:00	Spiel-Judo (Krabbell-Judo)	ab 4	Hans-Grötsch-Halle

Weitere Informationen

Ansprechpartner: *Christian Reul* (Abteilungsleiter), E-Mail: judo@ftv1860.de,

Tel. (01 79) 9 08 85 20

Webseite der Judo-Abteilung: <http://www.ftv1860.de/judo>

Webseite des Deutschen Judobundes (DJB): <http://www.judobund.de>

Literatur für Kyu-Gürtelprüfungen: *Lippmann* (Hrsg.), Die Judo-Gürtelprüfung (Band 1: 16,95 €, ISBN 978-3898999755; Band 2: 18,00 €, ISBN 978-3898999762)