

# Verhaltensregeln für den Judoka im ESV-Siershahn



Die im Folgenden aufgezeigten Dinge des aktuellen Judobetriebes, sowie die Trainings- und Dojoordnung, sollen von jedem neuen aber auch von jedem erfahrenen Judoka beachtet werden.

Die jüngeren Judoka, die mit dem Lesen noch etwas Probleme haben, erhalten sicherlich Unterstützung von den Eltern oder anderen die lesen können. Von den Übungsleitern und Betreuern wird auf die Einhaltung der Verhaltensregeln Wert gelegt.

## **Kleidung:**

Oft ist zu beobachten, dass Judokas insbesondere unsere jüngeren Sportler, bereits mit dem Judoanzug zum Training kommen, bzw. gebracht werden. Auf dem Weg, oder beim Warten vor der Hallentür kann es bereits zu einer Verschmutzung der weißen Sportbekleidung kommen, die sich - im schlimmsten Fall, auf den Trainingspartner oder auch "nur" auf die Matten übertragen kann. Daher ist das Umziehen in der Halle bzw. in den Umkleieräumen zu bevorzugen. Dies gilt auch für Anfänger, die noch keinen Judoanzug besitzen. Alternativ dazu kann über dem Judoanzug ein Sportanzug, als Schutz vor Verschmutzung, auf dem Weg zum Training getragen werden.

Als Unterkleidung unter der Judojacke ist für Mädchen und Frauen im Wettkampf ein weißes T-Shirt zu tragen. Als Alternative ist im Training ein farbiges T-Shirt zulässig. Für männliche Judoka gilt: "untendrunter - oben ohne". Ausnahmen werden bei den jüngsten Judokas oder bei Erkrankungen zugelassen. Die gleiche Ausnahmeregelung gilt für das Tragen von Strümpfen auf der Matte.

An Stelle der klassischen Judoslipper (für den Weg von der Umkleide bis zur Matte) erfüllen Turnschuhe oder die berühmten "Badelatschen" den gleichen Zweck. Von Strümpfen als Fußbekleidung außerhalb der Matte ist aus Sicherheitsgründen abzuraten.

Ein Judoanzug kann über die Judo-Abteilung bezogen werden. Diese Judoanzüge erfüllen alle Ansprüche und die Modelle sind mehrfach erprobt. Oft stehen auch gebrauchte Judoanzüge zur Verfügung, die natürlich preisgünstiger zu erwerben sind. Auch Sportgeschäfte und Versandhäuser bieten Judoanzüge an, hier sollte aber auf eine ausreichende Qualität und vernünftigen Preis geachtet werden, eine Verwechslung mit einem weniger "stabilen" Karateanzug ist leicht möglich. Die Übungsleiter können hier beratend helfen.

## **Mattenaufbau:**

Das (leider) notwendige Auf- und Abbauen der Matte ist Bestandteil des Trainings und sollte daher von allen Judokas durchgeführt werden. Ein Drücken vor dieser "unangenehmen Arbeit" verzögert nur den Beginn des Trainings und führt zum Verlust von wertvoller Trainingszeit. Wenn alle anpacken geht's am schnellsten.

## **Das Dojo:**

In einer Turnhalle ist es sehr schwierig die Atmosphäre eines "echten" Dojos zu schaffen oder gar den Flair eines Meditationsraumes nachzuempfinden. Dies ist auch im normalen Trainingsbetrieb sicherlich nicht notwendig. Es genügt wenn die Verhaltensregeln befolgt werden um die nötige Ruhe zu erhalten und dem übenden oder kämpfenden Judoka die Möglichkeit zur Konzentration zu geben.

## **Das Training:**

Das Fallen, das Fassen des Gegners, die Gangarten, das Stören des Gleichgewichtes und die Grundstellungen sind Grundübungen, die in jeder Trainingseinheit geübt werden müssen um erfolgreich die Judotechniken anwenden zu können. Je nach Grundaufbau eines Trainings (Grundlagentr., Konditionstr., Prüfungstr. usw.) werden diese Grundübungen unterschiedlich stark geübt. Der Judoka sollte selbst darauf achten, dass er bei der Anwendung und Übung von Judotechniken die Grundtechniken richtig ausführt und nutzt. Die Ausführung eines Wurfes ist nur nach dem Stören des Gleichgewichtes und nach dem Einnehmen der Angriffshaltung möglich, der Wurf muss schnell und mit vollem Körpereinsatz erfolgen. Beim Einüben von neuen Judowürfen sollte zunächst auf den vollen Körpereinsatz verzichtet werden. Erst wenn die Technik einigermaßen "sitzt" werden die Würfe mit vollem Einsatz geübt.

### **Judotechnik:**

Bei jeder Gürtelprüfung sind Würfe aus einer der Wurfarten vorzuführen. Je nach Gürtelgrad ist auch der Schwierigkeitsgrad der Würfe bemessen. Jeder Judoka sollte im Training darauf achten das er immer eine Auswahl von Grundwürfen übt. Diese Grundwürfe dienen auch zum Aufbauen einer eigenen "Spezialtechnik".

Im Gegensatz zu den Haltegriffen sind die Hebel- und Würgetechniken nicht ungefährlich. Deshalb werden diese Techniken nur von den älteren und erfahreneren Judokas geübt und angewendet. Für die anderen Judokas sind sie zunächst tabu und wenn, nur unter Aufsicht der Übungsleiter anzuwenden.

### **Regeln:**

In den Judoregeln sind eine Reihe von verbotenen Handlungen aufgeführt, um den Kämpfer vor Verletzungen zu schützen. Verstöße gegen diese Bestimmungen werden, im Wettkampf, mit Ermahnung, Verwarnung oder Disqualifikation (Hansokumake) bestraft. Im Training kann ein bewusstes Fehlverhalten zu einem Mattenverweis, zumindest für einige Zeit des Trainings, führen.

Die Judo- und Kampfregeln sowie das Bewertungssystem im Wettkampf werden im Training besprochen und erklärt.

### **Die Judotaktik:**

Die Grundidee des Judo besteht in der rationellen Anwendung unserer Kräfte gegenüber der rohen Gewalt. Bei einem erfahrenen Judoka setzen wir voraus, dass er mit dem 1x1 des Judo vertraut ist. Dies heißt nicht nur, dass er die Fallübungen, die anderen Grundtechniken und die gebräuchlichsten Würfe und Bodentechniken beherrscht, sondern dass ihm das Kämpfen mit sinnvollem, rationellen und minimalem Kraftaufwand, d. h. mit Kopf und Körper, selbstverständlich geworden ist.

Natürlich bringen Kraft und Kondition auch im Judokampf, wie in allen anderen Sportarten, Vorteile. Jedoch der wesentliche Bestandteil des Judokampfes besteht darin, zu überlegen, wie man den Gegner durch List und Täuschung in eine für ihn "unzweckmäßige" Haltung bringen kann.

Um dieses 1x1 des Judo zu beherrschen ist ein zielstrebiges und kontinuierliches Training notwendig. Nur der eigene Einsatz und die eigene Willenskraft kann letztendlich zum Erfolg führen, die Übungsleiter können nur anleiten und Hilfestellung leisten.

*"Judo weist einen Weg zur optimalen Anwendung körperlicher und geistiger Stärke. Judo-Übungen läutern deinen Körper und deine Seele und helfen dir, den geistigen Inhalt des Judo zum Teil deines eigenen Ichs werden zu lassen.*

*Dadurch gelingt es dir, dich zu vervollkommen und etwas zum Wert der Welt beizutragen".*

### **Jigoro Kano**

#### **Ein guter Judoka ...**

- ... ist immer pünktlich.
- ... begrüßt beim Betreten der Matte.
- ... betritt die Matte nur im Judogi.
- ... ist immer gepflegt, seine/ihre Fuß- und Fingernägel sind kurz geschnitten.
- ... trägt immer einen sauberen Judogi.
- ... legt alles ab, was seine Partner oder ihn selber gefährden könnte.
- ... lutscht im Training keine Bonbons und kaut kein Kaugummi.
- ... befolgt die Anweisungen der Judo-Lehrer/innen und der höher Graduierten.
- ... konzentriert sich stets voll auf das Training.
- ... spricht während des Trainings nicht über andere Dinge.
- ... ist bestrebt, mit besseren Judoka zu üben; er/sie darf diese dazu höflich auffordern.
- ... übt nur die vom Trainer/der Trainerin gezeigten Techniken.
- ... ist stets hilfsbereit und unterstützt seine Partner.
- ... steht oder sitzt immer in korrekter Haltung und liegt nie auf der Matte.
- ... entwickelt Selbstdisziplin und beachtet alle bestehenden Regeln.
- ... ist fair, kein überheblicher Sieger und ein guter Verlierer.
- ... wendet Judo-Techniken außerhalb des Trainings nur zur Selbstverteidigung an. .
- ... beachtet auch außerhalb das Prinzip "Freundschaft und gegenseitige Hilfsbereitschaft".