



**YOKOSO**  
**bei den**  
**Egelsbacher JUDOKA!**

**Info-Blätter für Judo-MINIs-AG - Kids**



## Judo – Der sanfte Weg

Judo - der sanfte oder "weiche" Weg des Nachgebens dient als Teil der japanischen Budo-Sportarten nicht nur dem Training des Körpers, sondern auch der Vervollkommnung des Geistes.

Judo ist der ideale Sport für jeden - gleich welchem Geschlecht oder Körperkonstitution. Ob groß oder klein, rundlich oder schlank - das Körpermaß spielt hier keine Rolle.

Als so genannten "Lifetime"-Sportart kann Judo ein ganzes Leben lang bis ins hohe Alter betrieben werden. Steht der Wettkampf in der Jugend im Mittelpunkt des Interesses, so kann die Zielsetzung im Alter dem Ausgleichssport dienen.



Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Trainingspartner, Disziplin, Konzentration, körperliche Fitness, Durchsetzungs- und Durchhaltevermögen sind nur einige Aspekte dieses Sports, die auch für das gesamte Leben eine wichtige Rolle spielen können.

So können neue Techniken immer nur mit dem Partner gemeinsam geübt werden, nie gegen dessen Widerstand. Beide Übungspartner sind aufeinander angewiesen in dem gemeinsamen Bemühen um Erfolg.

Wer große Muskelpakete mit sich rumschleppt muss nicht notwendigerweise der Gewinner sein. Entscheidend ist nicht die bloße Kraft, sondern die Fähigkeit die eigene Kraft optimal einzusetzen und die Kraft des anderen, für die eigenen Zwecke, umzuwandeln und zu nutzen.

Dieses ökonomische Prinzip - mit möglichst geringem Aufwand einen optimalen Nutzen zu erzielen - ist eines der Grundbausteine des Judo-Sports. Neben der ganzheitlich-körperlichen Sportausübung, wird Reaktionsvermögen, Geschicklichkeit, Konzentration und Beweglichkeit wie auch das Selbstvertrauen gefördert und gestärkt. In jedem Alter kann Judo einen Beitrag zur Charakter- und Persönlichkeitsbildung leisten.

"Grundsatz des wirkungsvollsten Gebrauch von Körper und Geist. Judo auszuüben bedeutet, Geist und Körper durch das Spiel des Angriffs und der Verteidigung zu entwickeln und sich auf diese Weise zu einem harmonischen Menschen zu vervollkommen und damit zum Glück aller Menschen beizutragen."

*(Jigaro Kano)*

## Judo – Judoka



**Judoka\*** ist die allgemeine Bezeichnung für jemanden (männlich oder weiblich, Einzahl und Mehrzahl) der Judo betreibt. Die Meister einer Schule werden auch Sensei genannt.

Der Judoka durchläuft während seiner aktiven Sportlerzeit verschiedene Stufen, die den Grad seines Fortschritts darstellen.

Schülerstufen, Kyu genannt, werden durch Gürtel unterschiedlicher Farben angezeigt. Die Kyu-Grade werden absteigen von 8 bis 1 gezählt.

Die Grade der Meister, die als Dan bezeichnet werden, können ebenfalls an Farbe und Breite des Gürtels erkannt werden. Die Dan-Grade dagegen aufwärts von 1 bis 10 gezählt.

Mit jedem Grad steigen die Anforderungen an den Sportler.

\*Das Suffix "ka" bedeutet "Haus, Heim". Ein Judoka ist also ganz wörtlich jemand der in der Sportart Judo "beheimatet" oder zu Hause ist.

## Judo – Training & Disziplin

Judo ist keine Sportart, bei der Erfolge durch pure Gewalt und Kraft errungen werden. Hierbei wird "Siegen durch Nachgeben" gelehrt, d.h. praktisch:

- **Die Bewegung des Gegners ausnutzen**
- **Den eigenen Schwung, Gewicht und Kraft optimal einsetzen**
- **Anwenden der Hebelgesetze**
- **Schwachpunkte des Gegners suchen und für sich selber**
- **Höflichkeit und Respekt gegenüber dem Gegner**

Auf das Wohlergehen des Partners jederzeit zu achten. Beim Üben und Trainieren mit dem Partner ist auf Alter, Geschlecht, körperliche und technische Entwicklung Rücksicht zu nehmen.



Die Trainingsfläche, so auch die Wettkampffläche, besteht aus Matten, die so genannte Tatami.

Die Tatami wird immer barfuß betreten.

Alle Judoka verbeugen sich vor und nach dem Training. Dabei kommen sie zur Ruhe, sie zollen dem Meister, den mitübenden Judoka und dem Leben gegenüber ihren Respekt und signalisieren damit außerdem die Judo-Regeln zu beachten.

Wie bei jeder Sportart ist es natürlich auch beim Judo wichtig, sich erst einmal aufzuwärmen. Das geschieht durch geeignete Übungen oder Aufwärmspiele - allein oder mit einem Partner.

Je nach Altersklasse, individueller Leistungsbereitschaft und

Gruppeneinteilung (von der Anfängergruppe bis zum Leistungssport) wird anschließend auf unterschiedliche Ziele hintrainiert. Diese können z.B. sein:

- **Erlernen neuer Techniken**
- **Vorbereitung auf Gürtelprüfungen**
- **Wettkampftraining**
- **Judo-Selbstverteidigung**
- **Kata**

Ausgehend von den Zielsetzungen ergeben sich die theoretischen und praktischen Trainingsinhalte, die - wie die folgenden Beispiele zeigen - sehr unterschiedliche aussehen können:

- **Grundfassart**  
Die Grundfassart (Kumi-kata) wird grob in zwei Fassarten unterschieden, die linke und die rechte. Bei der rechten Fassart befindet sich die rechte Hand des Agierenden am Revers/Kragen und die linke Hand am Ärmel des Gegners (linke Fassart umgekehrt).
- **Falltechniken**  
Es wird erlernt, wie man sich beim geworfen werden bzw. Hinfallen nicht verletzt. Grundtechniken sind die Fallübungen vorwärts, rückwärts und seitwärts. Hierbei wird so abgerollt, dass der Schwung, der zu Verletzungen führen kann, mit den Armen abgefangen wird.
- **Ansetzen von Griffen**
- **Eindreihen zu einem Wurf**
- **Wurftechniken**  
Die Wurftechniken werden in vier Gruppen ein kategorisiert:  
Fuß- und Beinwürfe (Ashi-waza), Hüftwürfe (Koshi-waza), Opferwürfe - hierbei "opfert" der Werfende sein Gleichgewicht (Surtemi-waza) und Hand- bzw. Schulterwürfe (Te-waza).  
Grundsätzlich besteht jeder Wurf aus drei Teilen:  
Der Gleichgewichtsbrechung (Kutsushi), dem Eindreihen bzw. Ansetzen der Technik (Tsukuri) und dem Niederwurf (Kake).  
[Der Werfende wird als Tori bezeichnet, der Geworfene als Uke.]
- **Bodentechniken**  
Die Bodentechniken werden in die Gruppen Festhaltegriffe (Osae-komi-waza), Würgegriffe (Shime-waza) und Hebel (Kansetsu-waza) eingeteilt.

- **Kontertechniken**
- **Komplexaufgaben**
- **Wettkampftechniken**
- **Kata-Training** usw.

Das Training wird mit der traditionellen Rei-Etikette (Gruß + Verbeugung) beendet.

**Die Judo-AG – Kids erlernen die Grundfassarten, Falltechniken und das Ansetzen von Griffen. Nach Möglichkeit werden ebenfalls erste Wurf- und Bodenübungen durchgeführt.**

## **Judo – Verhaltensregeln**

An folgende Regeln hält sich ein guter Judoka.  
(Dojo-Verhalten nach Mihail Donciu)

Ein ordentlicher Judoka ...

- **ist pünktlich und geht regelmäßig zum Training.**
- **grüßt** (Verbeugung) **beim Betreten des Dojo.**
- **betritt die Tatami nur barfuß und im sauberen Judogi.**
- **achtet auf sein gepflegtes Äußeres.**  
(hat kurz geschnittene, saubere Fuß- und Fingernägel, hat frisch gewaschene Füße)
- **trägt keinen Schmuck.**
- **bringt keine unsinnigen Gegenstände mit zum Training.**
- **lutscht keine Bonbons, kaut keine Kaugummis o.ä. beim Training.**
- **befolgt die Anweisungen des Trainers, des Assistenten oder anderer Aufsichtspersonen.**
- **konzentriert sich auf das Training.**
- **spricht während des Trainings nicht über andere Dinge.**
- **versucht nicht andere Judoka abzulenken.**
- **übt gerne mit "besseren" Judoka und fordert diese höflich dazu auf.**
- **übt nur die vom Übungsleiter gezeigten Techniken.**
- **versucht die einzelne Übung so oft als möglich durch zu spielen.**
- **ist hilfsbereit und unterstützt seinen Trainingspartner.**
- **steht oder sitzt in korrekter Haltung** (und liegt nicht auf der Matte herum).
- **entschuldigt sich höflich bei versehentlichen oder absichtlichen Verstoß gegen die Regeln.**



Absolut verboten ist ...

- **kratzen, beißen, spucken, kneifen, stoßen und treten**
- **an den Haaren ziehen**
- **grob ins Gesicht fassen**
- **Finger verbiegen**
- **Beine und Füße verdrehen**

## Judo – Bekleidung & Ordnung

Judoka tragen eine weite, meist weiße Baumwollhose (Zubon) und darüber eine weite, halblange, ebenfalls meist weiße Jacke (Uwagi) aus Baumwolle die durch einen farbigen Gürtel (Obi) zusammengehalten wird. Als **Judogi** bezeichnet man den gesamten Judo-Anzug, dieser sollte gut passen, also nicht zu groß aber auch nicht zu klein und außerdem sauber sein. An der Gürtelfarbe kann man den Ausbildungsstand des Judoka erkennen. Jeder Anfänger beginnt mit einem weißen Gürtel. Nach entsprechender Trainingszeit kann er eine Prüfung vor einer Prüfungskommission ablegen. Nach abgelegter Prüfung erhält der Judoka das Recht und die Pflicht den entsprechenden Gürtel seines Grades zu tragen.



Anfänger bzw. Judo-AG - Kids sollten anfänglich einen reißfesten Trainingsanzug ohne Reisverschlüsse oder Knöpfe anziehen und warme Socken oder Hausschuhe zum Training mitbringen. Wenn ein ernsthaftes Interesse am Kampfsport besteht, muss die allgem. Sportbekleidung durch einen Judoanzug ersetzt werden.

**Den Kids der Judo-AG JUDO-MINIs wird gegen Unterschrift der Eltern leihweise ein Judo-Anzug zur Verfügung gestellt. Das bestätigte Formblatt ist zum ersten AG-Tag mitzubringen.**

**Folgende Kleiderordnung sollte auch beim Training eingehalten werden, damit fair geübt wird und sich niemand verletzt:**

- **Judojacke**
  - Die Ärmel müssen handgelenklang sein, dürfen nicht über die Hände reichen
  - Die Jacke muss mindestens die Hälfte des Oberschenkels bedecken
  - Die Jacke muss weit genug und somit also gut schließbar sein
  - Die Jacke wird links über rechts geschlossen
    - Weibliche Judoka müssen unter der Jacke ein weißes T-Shirt oder Unterhemd tragen)
- **Judogürtel**
  - Die Gürtelfarbe muss dem Ausbildungsgrad des Judoka entsprechen
  - Der Gürtel wird zweimal um die Hüfte geschlungen und mit einem Spezial-Knoten befestigt. Die Knoten-Enden sollten jeweils 20 - 30 Zentimeter lang sein
- **Judohose**
  - Die Hose darf nicht zu eng und muss knöchellang sein
- **Barfuß** (auf den Wettkampf-/Trainingsmatten)
- **Offene Hallenschuhe** (Zoris, Badelassen, Hausschuhe o.ä. - bitte keine Turnschuhe)
- **Kein Schmuck** (Ringe, Ketten, Ohrringe, Uhren etc.)
- Evtl. weite **Trainings- oder Schwitz-Jacke** für Pausen

**Weitere Dinge die beim Training zu beachten sind:**

- **Lange Haare müssen gebunden werden** (Haarbänder nur metallfrei)
- **Finger- und Fußnägel müssen kurz** (Verletzungsgefahr) **und sauber sein**
- **Keine Kaugummis oder Bonbons auf der Judomatte essen** (Erstickungsgefahr)
- Unmittelbar vor dem Training **nicht zu allzu viel essen oder trinken**
- **Erfrischungsgetränke, wie Vitamin-C-haltige Fruchtsäfte oder Mineralwasser** (für evtl. Trinkpausen mitbringen)
- Vor dem Training **noch einmal zur Toilette gehen**

## Aktuelle Trainingszeiten

**Judo-AG JUDO-MINIS** – jeweils eine Gruppe pro Halbjahr (max. 16 Kinder ab 6 Jahren)

[Übungsleiter: Ole Vogel]

**DIENSTAG 17:30 - 18:30 Uhr**



**GRUPPE I + III** – LEISTUNGSTRATINING – Kyu-Vorbereitung + Randori (U11 -U 15)

[Übungsleiter: Jürgen Krist + Peter Bastian]

**DIENSTAG 18:30 - 19:30 Uhr**

**GRUPPE I** – AUFBAU – Kyu-Vorbereitung (U9 / U12)

[Übungsleiter: Jonas Hartig + Ole Vogel]

**DONNERSTAG 16:00 - 17:30 Uhr**

**GRUPPE II** – FORTGESCHRITTENE – Kyu-Vorbereitung (U12 / U15)

[Trainer: Jürgen Krist]

**DONNERSTAG 16:00 - 17:30 Uhr**

**GRUPPE III / LEISTUNGSTRAINING** – WETTKAMPF (U12/ U15 / U18) + AUSDAUERTRAINING

[Trainer: Jürgen Krist + Ausdauer-Trainer: Andrei Peesel]

**DONNERSTAG 17:45 - 19:45 Uhr**

**GRUPPE IV** – JUGEND + ERWACHSENE – alle Grade (U18 / U21 / Männer / Frauen)

[Trainer: Jürgen Krist]

**DONNERSTAG 20:00 - 22:00 Uhr**

**JUDO ganz BUNT** – JUGEND + ERWACHSENE – alle Grade (U18 / U21 / Männer / Frauen)

[Trainer: Jürgen Krist + Peter Bastian]

**DONNERSTAG 20:00 - 22:00 Uhr**

– Änderungen vorbehalten –

An Feiertagen sowie in den Weihnachtsferien findet leider kein Judo-Training statt. In den anderen Ferien nach Absprache.

Die jeweiligen Trainingsstunden finden in der Sporthalle WLS (neben dem Rathaus), Freiherr-vom-Stein-Str. 15a in Egelsbach, statt.

## **Ansprechpartner der SGE-Judoka**

Übungsleiter der Judo-MINIS-AG und Übungsleiter der Gruppe I (Aufbau):

**Ole Vogel**  
(1. Kyu)

**Organisation Judo-MINIS-AG:**  
**Daniela Kösling + Tanja Wunderlich**  
0171 - 178 59 53 + 0162 - 496 33 92  
judo-ag@sg-egelsbach.de



Fragen zu Trainingsabläufen, Gürtelprüfungen, Wettkämpfen und Turnierregeln beantworten gerne – zum jeweiligen Trainingsbeginn – unsere lizenzierten Trainer:

**Jürgen Krist**  
(2. Dan)  
Haupttrainer + Kyu-Prüfer



**Peter Bastian**  
(1. Dan)  
Trainer + Kyu-Prüfer



Übungsleiter der Gruppe I (Aufbau), Assistenten und „Springer“:

**Jonas Hartig**  
(1. Kyu)  
Jugend-Kampfrichter



Für alle Fragen zu Organisatorischem, wie Trainingszeiten oder weiteren Aktivitäten der Abteilung, zudem zuständig für Infos für Mitglieder und Eltern ist:

**Manuela Benz**  
In der Mittelgewann 14  
63329 Egelsbach  
  
Tel.: 06103 – 372 24 83  
info@sge-judo.de



Viele nützliche Hinweise, zum Beispiel zu Gürteln & Graden oder News & Termine der SGE-Judoka findest du auf unserer Webseite <http://www.sge-judo.de>. Schau doch einfach mal rein!

**Eine Teilnahme an der AG JUDO-MINIS ist nur in Verbindung mit der ausgefüllten und unterschriebenen „Bestätigung der Eltern“ möglich.**



## JUDO-AG – Bestätigung der Eltern



Hiermit bestätige/n ich/wir, dass ich/wir an der Teilnahme meines/unseres Kindes an der JUDO-MINI-S-AG, ausgerichtet durch die SGE – Abteilung Judo, einverstanden bin/sind.

\_\_\_\_\_  
Name des Kindes

\_\_\_\_\_  
Vorname des Kindes

\_\_\_\_\_  
Geb.-Datum des Kindes

\_\_\_\_\_  
Telefon (möglichst Mobil)

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Wohnort

\_\_\_\_\_  
E-Mail (nur für wichtige Mitteilungen d. Abtl. Judo)

Bitte Zutreffendes ankreuzen / ergänzen:

- Mein/Unser Kind ist gesundheitlich in der Lage an allen üblichen sportlichen Aktivitäten - wie Laufen, Springen, Klettern oder Ballspielen - teilzunehmen.
- Mein/Unser Kind ist zurzeit frei von ansteckenden Krankheiten.  
Für den Fall einer entsprechenden Erkrankung wird mein/unser Kind für die Zeit der Ansteckungsgefahr entschuldigt dem Training fernbleiben. Eine Mitteilung wird bei der Schulleitung angezeigt.
- Mein/Unser Kind ist behindert.  
Bitte machen Sie Angaben zur Art der Behinderung: \_\_\_\_\_
- Mein/Unser Kind leidet unter ADS oder ADHS.
- Mein/Unser Kind **geht alleine** nach Hause gehen.       Mein/Unser Kind darf **nicht** alleine gehen.
- Mein/Unser Kind **hat** einen eigenen Judo-Anzug (mit weißem Judo-Gürtel).
- Mein/Unser Kind **benötigt** einen Judo-Anzug inkl. weißem Judo-Gürtel als Leihgabe der SGE Abteilung Judo. Die Leihgabe ist für die Judo-AG – Kids unentgeltlich. [Ich/Wir hinterlege/n eine Kautions in Höhe von 20.- €.]

\_\_\_\_\_  
Körpergröße des Kindes cm

Der geliehene Judo-Anzug wird von mir/uns pfleglich behandelt, zwischenzeitlich gewaschen und am letzten Trainingstag gewaschen und gebügelt zurückgegeben.

Sollte der Judo-Anzug ungewaschen bzw. stark verschmutzt oder über eine normale Abnutzung hinaus beschädigt abgegeben werden, wird eine einmalige Gebühr in Höhe von 9.- € erhoben.

Sollte der Judo-Anzug nicht rechtzeitig oder gar nicht zurückgegeben werden, wird die hinterlegte Kautions in Höhe von 20.- € einbehalten. In diesem Falle geht der Judo-Anzug in meinen/unseren Besitz über.

Wird von der  
SGE ausgefüllt:

\_\_\_\_\_  
Anzuggröße

\_\_\_\_\_  
Status

\_\_\_\_\_  
Geliehen am

\_\_\_\_\_  
Kautions (in/out)

\_\_\_\_\_  
Zurück am

\_\_\_\_\_  
Status

Mir/Uns ist bekannt, dass die Judo-AG freiwilliges und kostenfreies Angebot der SGE darstellt. Die Abgabe der Anmeldebestätigung verpflichtet die SGE – Abteilung Judo nicht zur Aufnahme Ihres Kindes. Jedes Kind kann nur einmal das kostenfreie Angebot JUDO-MINI-S-AG in Anspruch nehmen.

Des Weiteren ist mir/uns bekannt, dass die Trainer der Judo-AG JUDO-MINI-S jederzeit, bei Verstoß gegen die bekannten Verhaltensregeln, nach Abmahnung einen Trainingsausschluss aussprechen dürfen. In diesem Falle werden die Eltern unverzüglich informiert. Der geliehene Judo-Anzug ist innerhalb einer Woche gewaschen und gebügelt zurückzugeben.

.....  
(Datum)

.....  
(Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten)

Bitte ausfüllen bzw. ankreuzen und bis zum ersten AG-Termin Ihrem Kind unterschrieben mitgeben.