

Die Entwicklung des Kampfsports Judo in Deutschland von 1901 bis heute

Fach: Sport

Name: Florian Schmück

Klasse: R10

Fachlehrer: Herr Ritz

柔道

Hausarbeit zur Abschlusspräsentation von Realschulen in
Hessen 2007

Inhaltsverzeichnis

Deckblatt	1
Inhaltsverzeichnis	2
Die Entstehung von Judo	3
Wie Judo nach Deutschland kam	3
Der Deutsche Judobund	4
Nationale sowie internationale Erfolge Deutschlands	5
Der Judoka	5
Rund um den Kampf	6
Wichtige Regeln	8
Anhang	10

Die Entstehung von Judo



Die Entwicklung des Judo ist maßgeblich dem Japaner Jigoro Kano zu verdanken. Dieser wurde im Jahre 1860 unweit von Kioto in Japan geboren. Die Kito-Ryu Schule war die letzte Ju-Jitsu Schule die er besuchte. Sein dortiger Trainer Likubo Kuwakichi war besonders auf Wurftechniken (Nage Waza) spezialisiert. Der Einfluss dieses Meisters war ein wichtiger Faktor bei der späteren Entwicklung des heutigen Judo.

Während dieser Zeit begann Kano eigene Techniken zu entwickeln, darunter Wurftechniken wie den Kata-guruma (Schulterwurf), den Uki-goshi (halbeingedrehter Hüftwurf)

und den Tsuru-komi-goshi (Hebezughüftwurf). Diese Techniken sind noch heute Bestandteil jedes Judo-Trainings. Aus 9 Schülern der Kito-Ryu Schule sowie 12 Matten gründete er 1882 in Shitaya (Japan) seinen eigenen Kodokan und somit das Judo. Judo ist eine Abwandlung von Ju-Jitsu. Jigoro Kano hat lediglich die Schlag und Tritttechniken sowie alles andere an gefährlichen Techniken entfernt und selbstentwickelte Techniken dazu genommen. Judo ist also eine Abwandlung des Ju-Jitsu. Im Wesentlichen besteht Ju-Jitsu aus vier verschiedenen Technikgruppen: den Wurf-, Boden-, Schlag- und Tritttechniken. Ju-Jitsu bedeutet Sanftheit. Hier wird mit minimalem Kraftaufwand die größte Wirkung erzielt. Judo hingegen besteht nur aus zwei Technikgruppen, den Wurf- und Bodentechniken. Der Begriff Judo setzt sich aus „Ju“ und „Do“ zusammen. Anstatt „Jitsu“ wurde die Silbe „Do“ verwendet. Daraus ergibt sich der Name „Judo“ was soviel bedeutet wie „Der sanfte Weg“. Hier wird die maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand erzielt.¹ Oder anders gesagt, wie es Jigoro Kano formulierte: *„Ein Baum, der sich dem Sturm beugt, wird überleben, der der sich dem Sturm mit Kraft entgegenstellt, wird knicken“*²

Wie Judo nach Deutschland kam

Im Jahr 1901 ist das Judo nach Europa gekommen. Kaiser Wilhelm II las davon und wurde neugierig. 1906 kamen zwei japanische Kreuzer zu einem Freundschaftsbesuch nach Kiel. Kaiser Wilhelm II bekam bei diesem Anlass die Kampfkunst Judo erstmals mit eigenen Augen zusehen. Dadurch war er so begeistert, dass er unbedingt einen Judo-Lehrmeister für

¹ Vgl. <http://www.schneiderweb.info/sport/judo.htm#%C3%9C#>

² Zitat von Jigoro Kano / www.budo-altdorf.de/Geschichte/geschichte.html

seine Kadetten haben wollte. Von der japanischen Regierung wurde ihm ein Lehrmeister gesandt. Ihm folgten viele Japaner, um die Kunst zu lehren. Allerdings ist das Judo, nachdem es nach Deutschland kam vorübergehend untergegangen und Ju-Jitsu stand im Vordergrund. Im Jahr 1929 wurde von Alfred Rhode ein Judo-Turnier mit dem Budokwai London in Frankfurt organisiert. Neben Alfred Rhode kämpften für Deutschland Edgar Schäfer und Philipp Breitstadt. Dieses Turnier wurde von den Engländern für sich entschieden, was dazu führte, dass das Interesse am Judo in Deutschland wieder erweckt wurde. Im folgenden Jahr wurde bereits ein Rückkampf in London ausgetragen. Bei diesem Turnier wurden erstmals farbige Gürtel an die Deutschen Judokämpfer verliehen. Alfred Rhode gründete 1932 die erste Sommerschule in Frankfurt, damit das Judo auch außerhalb bekannt wurde. Diese Sommerschule existiert auch heute noch. Im August dieses Jahres wurde von Herrn Rhode der Deutsche Judoring gegründet, dessen Leitung dem Budokwai London übertragen wurde. Ab diesem Zeitpunkt gingen Judo und Ju-Jitsu getrennte Wege. Bereits ein Jahr später wurde der Judoring wieder aufgelöst und Judo wurde in Schwerathletik eingegliedert. Das Judo entwickelte sich in Deutschland vor dem zweiten Weltkrieg sehr langsam. Nach dem Krieg erließen die Alliierten im Jahr 1945 die Direktive Nr.23 über die „Beschränkung und Entmilitarisierung des Sportwesens in Deutschland“ Dies war ein Verbot, das für alle Kampfsportarten in Deutschland, unter anderem auch für Judo. Drei Jahre später wurde dieses Verbot wieder aufgehoben. Daraufhin bildeten sich in den einzelnen Bundesländern Gemeinschaften, um Judo zu erlernen. 1953 wurde schließlich der Deutsche Judo Bund gegründet, der bereits drei Jahre später 1956, vom deutschen Sportbund anerkannt wurde. Zur Olympiade 1964 in Tokio wurde Judo erstmalig für Männer vom Internationalen Olympischen Komitee als olympische Sportart zugelassen. Dem folgte 1970 die Zulassung für die Frauen¹

Der Deutsche Judobund

Der DJB ist Deutschlands größter Kampfsportbund, mit über 200.000 Mitgliedern in über 2.700 Vereinen. Die Vereine sind untergeordnet in 18 Landesverbände, wobei der Landesverband Nordrhein Westfalen der Größte ist. Der DJB ist aber nicht die einzige Organisation in Deutschland für Judo. Der DDK, das Deutsche Dan-Kollegium, wurde bereits ein Jahr vor dem DJB gegründet. 1956 wurde der DDK Mitglied des Deutschen Judobundes. Das Dan-Kollegium war zuständig für Danträger, Ausbildung der Lehrer, Verbreitung und Lehre des Judogedankens und Prüfungen. Diese Aufgabe war bis Anfang der 90er Jahre dem

¹ Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Judo#Judo_in_Deutschland

DDK überlassen, von da an wurde es von den einzelnen Landesverbänden übernommen, die es bis heute noch machen. Der DJB hatte bzw. hat die Aufgabe nationale und internationale Turniere in Deutschland zu organisieren. Der Präsident des DJB ist Herr Peter Frese. Auf das DDK möchte ich aber nicht weiter eingehen.¹

Nationale sowie Internationale Erfolge Deutschlands

Wolfgang Hofmann aus Köln war der erste deutsche Judoka, der die Silbermedaille bei den Olympischen Spielen gewann. Ihm folgte Klaus Glahn, er gewann 1964 in Tokio mit Bronze und 1972 in München mit Silber, damit war er der erste deutsche, der zwei Medaillen bei den Olympischen Spielen gewann. Detlef Ultsch konnte in Paris 1979 den ersten Weltmeistertitel für Deutschland erzwingen. 1983 gewann er erneut die Weltmeisterschaft. Erster Deutsche Olympiasieger war Dietmar Lorenz 1980. 1984 wurde der heutige Bundestrainer Frank Wieneke Olympiasieger, der 1988 in Seoul auch noch eine Silbermedaille gewann. Alexandra Schreiber gewann 1987 in Essen den ersten Weltmeistertitel der Frauen. Udo Quellmalz ist bislang der erfolgreichste deutsche Judoka. Er gewann 1991 und 1995 die Weltmeisterschaft und gewann die Goldmedaille in Atlanta 1996. Bronze erkämpfte er sich in Barcelona bereits 1992. Richard Trautmann war der erfolgreichste Leichtgewichtler. Yvonne Bönisch war die erste Deutsche, die einen Olympiasieg erzielen konnte. Sie gewann 2004 in Deutschland. Florian Wanner wurde 2003 Judoweltmeister in Osaka (Japan).²

Der Judoka

Die Judokas, so nennt man Judotreibende, müssen Mitglied in einem Judo-Verein sein, um Kyu- oder Danprüfungen machen zu können oder um an Turnieren, Kursen oder Veranstaltungen teilzunehmen. Die Judokas können im Alter von 5 Jahren (eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht) mit dem Training beginnen. Die Schüler sowie die Trainer tragen einen so genannten Judogi, einen weißen Judoanzug, dessen Jacke aus besonders starkem Leinen oder Baumwollstoff besteht. Die Jacke wird von einem Gürtel zusammengehalten, der zweimal um den Körper gewickelt und mit einem einfachen Knoten gebunden wird. Die Farbe des Gürtels zeigt den Ausbildungsgrad des Schülers oder des Trainers an. Die Schüler tragen einen Kyu-grad. Dieser zeigt absteigend an welchen Grad ein jeder Schüler hat. Es beginnt bei dem neunten Kyu(weiß) und geht bis zum ersten Kyu(braun). Die Meister tragen Dan. Dieser beginnt beim ersten Dan, welcher schwarz ist

¹ Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Judo#Judo_in_Deutschland

² Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Judo#Judo_in_Deutschland

und endet beim 10.Dan, welcher rot ist (diesen hatten bisher lediglich 13 Männer). Es gibt aber auch einen 12.Dan, den nur Jigoro Kano tragen durfte. Dieser Gurt war allerdings weiß. Wenn man einen neuen Kyu erreichen will muss man dafür eine gute Prüfung ablegen sowie Kampfpunkte und Erfahrung haben! Vor Beginn des Trainings bzw. Kampfes stellen sich die Schüler sortiert nach ihren Gürtelfarben auf und grüßen sich. Gegrüßt wird sowohl vor als auch nach jedem Training bzw. Kampf. Dies ist die formelle und traditionelle Höflichkeitsbezeugung der Judokas. Dieses so genannte An- und Abgrüßen kann sowohl im Stehen als auch im Knien vollzogen werden; im Allgemeinen entscheidet der Trainer über die Art des Grüßens.¹

Rund um einen Kampf

Vor dem Kampf wird sich auf dem Kampffeld begrüßt. Das Kampffeld ist je nach Altersklasse unterschiedlich groß. Auf dem Feld befindet sich ein Schiedsrichter (je Turnier verschieden, manchmal bis zu 3). Außerdem ist vor dem Kampffeld noch ein Kampfrichter-Tisch, an dem in der Regel 4 Kampfrichter (Helfer vom Verein) sitzen. Diese haben die Aufgabe, die Zeit zu stoppen, einer die Gesamtzeit und einer die Zeit, die in der Bodentechnik verbracht wird. Ein weiterer zeigt mit Hilfe von zwei Fahnen Kampfstände an: die blaue Fahne steht für eine Bodentechnik und die gelbe für eine Kampfunterbrechung. Der Vierte Kampfrichter führt eine Liste wer gegen wen gekämpft hat und muss ansagen wer als nächstes kämpfen muss. Nachdem der Schiedsrichter die Kämpfer in das Innere des Kampffeldes gebeten hat, spricht er das Kommando „Jime“. Dies bedeutet, dass die Kämpfer anfangen sollen zu kämpfen. Nach dem Kommando versuchen die Judoka an den Ärmeln oder am Kragen des Judogi des Gegners einen guten und sicheren Griff zu finden. Mit dem passenden Griff kann er nun das Gleichgewicht des Gegners brechen und mit der passenden Technik den Gegner zu Fall bringen. Ein Beispiel hierfür ist der De-ashi-barai: Sobald ein Kämpfer einen Schritt vorwärts macht und das Gleichgewicht nicht vollständig hält, fegt der Gegner sein Fußgelenk mit einer seitlichen Bewegung weg und zieht gleichzeitig den Arm des Gegners in entgegengesetzter Richtung nach unten. Je nachdem wie gut der Angreifer diese Technik ausgeführt hat, bekommt er von dem Schiedsrichter Punkte zugeteilt. Bei einem perfekten Wurf bekommt der Kämpfer vom Kampfrichter einen Ippon (10 Punkte) zugeteilt. Dadurch wäre der Kampf zu Ende. Ein Kampf ist immer zu Ende, wenn ein Kämpfer 10 Punkte erreicht hat, oder wenn die Zeit abgelaufen ist. Allerdings kann der Verteidiger Gegentechniken anwenden. Dort unterscheidet man zwischen Block- und Konterwürfen. Mit ihnen nutzt man den gegnerischen Angriff für sich aus. Diese Würfe und

¹ Vgl. http://www.judo-wetter.de/rundumjudo/judo_allgemein.htm

Haltetechniken heißen Renraku-waza (Kombinationstechniken). Einige Judoka favorisieren für ihren Kampf nicht die Wurf- sondern die Bodentechniken (Ne-waza). Dazu gehören diverse Haltegriffe, Würgegriffe und Hebeltechniken. Junge Kämpfer dürfen Bodentechniken erst anwenden, sobald nach einem Wurf oder einem Konter ein Kämpfer am Boden liegt. Sobald man in der U-20 Liga kämpft, also mindesten 17 Jahre alt ist, sind die Hebel- und Würgetechniken auch im Stand erlaubt. Im Boden gibt es vier Haltegriffe, die die Ausgangsposition von vielen verschiedenen Techniken sind. Diese vier Techniken nennt man Kesa-gatame, Kami-gatame, Yoku-shio-gatame und Tate-shio-gatame. Aus diesen vier Haltegriffen im Boden lassen sich Hebel oder Würger ansetzen oder zwischen den verschiedenen Varianten der Haltegriffe wechseln. Wenn ein Judoka seinen Partner 25 Sekunden in einem Haltegriff hält, bekommt er einen Ippon zugeteilt. Somit hat er gewonnen. Begriffe wie Jime oder Ne-waza usw. stammen aus dem Japanischen. Begriffe die im Kampf von Schiedsrichtern verwendet werden sind: Mate (lösen), Sono-mama (nicht bewegen/liegen bleiben), Yoshi (kämpft/weitermachen), Sore-Mate (der Kampf ist zu ende durch Punktesieg) und Osae-komi (wenn ein Haltegriff im Boden ausgeführt wird) und Toketa (wenn der Haltegriff gelöst wird).

Im Judo gibt es Regeln wie in anderen Sportarten auch. Wer gegen diese verstößt wird bestraft. Bei den Strafen gibt es keine gelbe oder rote Karte wie im Fußball und man bekommt auch keinen Freistoß oder ähnliches. Bei einem Verstoß wird der Judoka in Abhängigkeit von Schwere und Häufigkeit der Verstöße wie folgt bestraft: **(1)** Verwarnung, ohne Auswirkungen auf die Punkte (nur bis U 14 Liga), **(2)** Shido – Verwarnung, bei der der Gegner drei Punkte bekommt, **(3)** Chui – Verwarnung, bei der der Gegner fünf Punkte bekommt, **(4)** Keikoku – Verwarnung, bei der der Gegner sieben Punkte bekommt und als maximale Strafe **(5)** hansoku-make – Disqualifikation und Abzug von zehn Punkten. Entscheidet der Kampfrichter nach einem groben Verstoß sofort auf hansoku-make, ohne vorher niedrigere Verwarnungen auszusprechen, ist der Kämpfer von dem ganzen Turnier disqualifiziert. Zwei Chui ergeben einen Keikoku. Erhält ein Kämpfer drei Verwarnungen, wird er ebenfalls disqualifiziert. Wie bei anderen Kampfsportarten sind der Stil und die korrekte Ausführung der Techniken wichtig. Der Schiedsrichter nimmt dies in seine Wertung mit auf. Wird ein Kampf nicht eindeutig nach Punkten gewonnen, kann die Entscheidung auch aufgrund der Überlegenheit in Stil, Technik oder Angriffslust fallen

Wichtige Regeln

In der heutigen Zeit zählen Respekt, Disziplin, und Körperbeherrschung sowie Achtung vor dem Menschen nicht mehr viel, ohne diese Werte sollte man allerdings nicht mit dem Training des Kampfsports Judo beginnen. Denn der Judoka kämpft nicht, um auf Straßenkämpfe vorbereitet zu sein, sondern um möglichst, einem Kampf aus dem Weg zu gehen.

Im Judo gibt es 10 wichtige Punkte die sich ein Judoka einprägen sollte:

- *Judo formt dich, deswegen solltest du in seine Lehren vertrauen haben und, wenn nötig, Entbehrungen erbringen, um ihnen zu folgen.*
- *Das Dojo (Halle) ist der Ort, wo du Judo mit Opfern erlernen wirst. Es soll für dich ein heiliger Ort sein. Du solltest ihn so respektieren wie du dein Haus respektierst.*
- *Du sollst deinen Lehrer ehren, seinem Beispiel folgen und deinen Kameraden Vorbild sein.*
- *Du sollst auf die Ratschläge der Fortgeschritteneren hören und dich bemühen, den dir Unterlegenen zu helfen vorwärts zu kommen.*
- *Du sollst dich bei den dir Ebenbürtigen nach dem Lehrsatz von „Mir, und den Anderen zum Besten“ richten.*
- *„Die beste körperliche und moralische Kraftanwendung“ wird dein Leben wie dein Training führen.*
- *Du sollst für die Sauberkeit der Matten, des Judogi und deines Körpers peinlich sorgen.*
- *Du sollst deinen Lehrer und die Fortgeschritteneren korrekt begrüßen und immer deren Gruß erwidern.*

- *Sowohl die Niederlage im Kampf als auch der Sieg sollen dich zur Vervollkommnung anspornen. Der Sieg soll nicht Anlass dafür sein, sich auf Lorbeeren auszuruhen.*
- *Du sollst dich immer entsprechend der Ethik des Judo verhalten und nie seinen Namen und seine Prinzipien entwerten.¹*

¹ Zitat <http://www.budo-altendorf.de/Geschichte/geschichte.html>

Anhang

Bildquellen



Dieser Mann ist Jigoro Kano.

http://www.judo-lage.de/assets/images/autogen/a_judo_Begrunder.jpg

柔道

Dieses Japanische Zeichen heißt Judo.

<http://www.ipponjudo.de/judo.gif>

Literatur:

<http://www.budo-altdorf.de/Geschichte/geschichte.html>

<http://www.ipponjudo.de>

<http://www.judo-lage.de>

http://www.judo-wetter.de/rundumjudo/judo_allgemein.htm

<http://de.wikipedia.org/wiki/Judo>

© Florian Schmück, 31, Oktober 2007