

## Meine ersten Schritte auf der Judomatte

Um den Einstieg in unsere schöne Sportart zu erleichtern, haben wir die häufigsten Fragen zusammengefasst und zum Nachlesen aufgeschrieben. Zunächst einmal geht es darum, was Judo eigentlich ist.



### Was ist Judo?

Judo ist ein moderner olympischer Kampfsport mit traditionellen Wurzeln.

Er wurde in Japan zum Ende des vorletzten Jahrhunderts von Jigoro Kano begründet, jedoch im Laufe der Zeit von vielen Personen weiterentwickelt. Tradition und Prinzipien haben im Judo einen sehr hohen Stellenwert. Neben dem körperlichen Training stehen auch die Vermittlung von gesellschaftlichen Werten und die Schulung des Geistes im Vordergrund. Somit dient Judo der ganzheitlichen Entwicklung der Persönlichkeit.

Weiter geht es mit den praktischen Dingen:

### Was brauche ich, um am Training teilzunehmen?

Für die ersten Probetrainings braucht man sich natürlich nicht um einen eigenen Judoanzug zu kümmern. Mitbringen muss ich folgendes:

- Sporthose (am besten lang)
- T-Shirt oder Pullover (bitte nicht die guten Ausgehachen)
- Badelatschen (um von der Umkleidekabine zur Matte zu gehen)

Ein paar Judojacken und Gürtel haben wir auch in der Halle. Die kannst du dir im Training selbstverständlich auch ausleihen.

### Muss ich mich gleich entscheiden, ob ich mich anmelden möchte?

Nein, natürlich nicht. Du kannst dir das Training gern ein paar Mal anschauen, mitmachen, und dann entscheiden, ob du dabei bleiben möchtest. Das schöne in der TSGK ja auch, dass man sich viele Sportarten einfach mal anschauen und ausprobieren kann.

### Woher bekomme ich einen Judoanzug?

Da gibt es verschiedene Varianten:

- 1.) Frag doch mal die Eltern aus den fortgeschrittenen Gruppen. Die Judoka, die dort trainieren sind vielleicht aus ihren ersten Anzügen schon herausgewachsen.
- 2.) Kaufhäuser wie Intersport, Karstadt Sport oder Berlin führen in den meisten Fällen auch Judoanzüge
- 3.) Die ultimative Lösung ist - wie fast immer - das Internet. Sehr viele günstige Angebote für gebrauchte Anzüge findet man auf E-Bay. Auch spezielle Kampfsportshops, die auch zahlreich zu finden sind, führen eine große Auswahl.  
Die bekanntesten sind: Ippon-Shop (Adidas), Budoten (verschiedene Marken), Kwon, Dax-Sports, Stapro usw.

- 4.) Wenn sich mehrere Judoka gleichzeitig einen Anzug bestellen möchten, können wir auch eine Sammelbestellung machen. Sprecht euch dazu am besten mit den anderen Judoka und deren Eltern ab und fragt einen unserer Trainer

### Was muss ich bei einem Judoanzug beachten?

Nicht viel! Gerade die ersten Anzüge brauchen weder teuer sein, noch unterliegen sie besonderen Anforderungen. Es gilt: Ich muss mich wohlfühlen!

- **Größe:** Im Allgemeinen ist bei Judoanzügen Anzuggröße = Körpergröße in cm. Gerade im Kindesalter sollte man den Anzug besser in einer Nummer größer nehmen, damit nicht in einem halben Jahr wieder ein neuer Anzug fällig ist.
- **Webung:** Wichtig ist, dass die Jacke in der sogenannten „Reiskornwebung“ gefertigt ist. Dabei ist der Stoff nicht glatt, sondern ähnelt der Struktur von Reiskörnern. Mit dieser Webung sind die Anzüge deutlich strapazierfähiger und lassen sich besser greifen.
- **Gürtellänge:** Meist ist bei den neuen Anzügen ein weißer Gürtel dabei. Brauche ich jedoch trotzdem einen anderen Gürtel gilt für die Länge: Ich muss den Gürtel etwa dreimal um den Bauch wickeln können.

### Warum haben manche Judoka farbige Gürtel?

Beim Judo erkennt man an der Gürtelfarbe welchen Grad (oder Stufe) ein Judoka hat. Die Stufen sind ähnlich wie Schulklassen aufgebaut. Um von einer Stufe in die nächst höhere Stufe zu gelangen muss ein Judoka eine Prüfung absolvieren. In dieser Prüfung werden vor einem Prüfer die im Training gelernten Techniken vorgeführt. Macht der Prüfling seine Sache gut, darf er den nächsten (farbigen) Gürtel tragen.

### Die wichtigsten Regeln für das Judotraining:

Damit das Judotraining im Team auch Spaß macht und du dabei etwas lernst, solltest du dir für dein Probetraining ein paar kleine Dinge zu Herzen nehmen:

- **Mut:** Trau dich einfach, mitzumachen! Beim Judo lernst du dann besonders viel, wenn du die Dinge einfach ausprobierst. Und selbst wenn du eine Übung nicht auf Anhieb hinbekommst, ist das kein Problem. Die Trainer und deine Trainingspartner helfen dir sicher dabei!
- **Nachfragen:** Wenn du etwas nicht verstehst oder einfach eine Frage hast, frag nach! Beim Training beantworten dir die Trainer gern die Fragen, die du hast der erklären dir die Dinge nochmal.
- **Beim Verlassen der Matte:** Badelatschen nicht vergessen! 😊

**Du hast Lust auf Judo? Komm doch vorbei!**  
**Donnerstags 16:30 – 18:00 im Dojo der TSG Königslutter**

**Gez. Das Trainerteam**