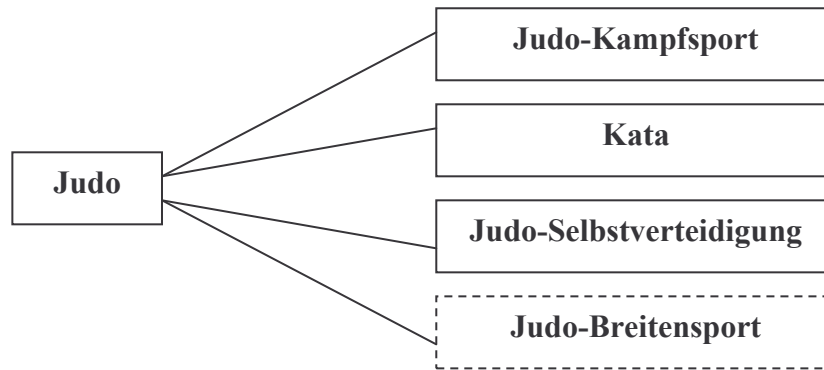


Ausbildungsbereiche des Judo

Im Wesentlichen können nachfolgende Ausbildungsbereiche mit unterschiedlichen Lehrzielen im Judo unterschieden werden:



Judo-Kampfsport

Eine Ende des 19. Jahrhunderts von Kano in Japan aus dem Jiu-Jitsu entwickelte Kampfsportart. Ziel des Wettkampfes ist die Erringung eines Ippon. Dieses ist durch Werfen des Gegners mit Kontrolle, Kraft und Schnelligkeit auf den Rücken (Nage-waza) oder mit einem Bodengriff (Katame-waza) möglich.

Kata

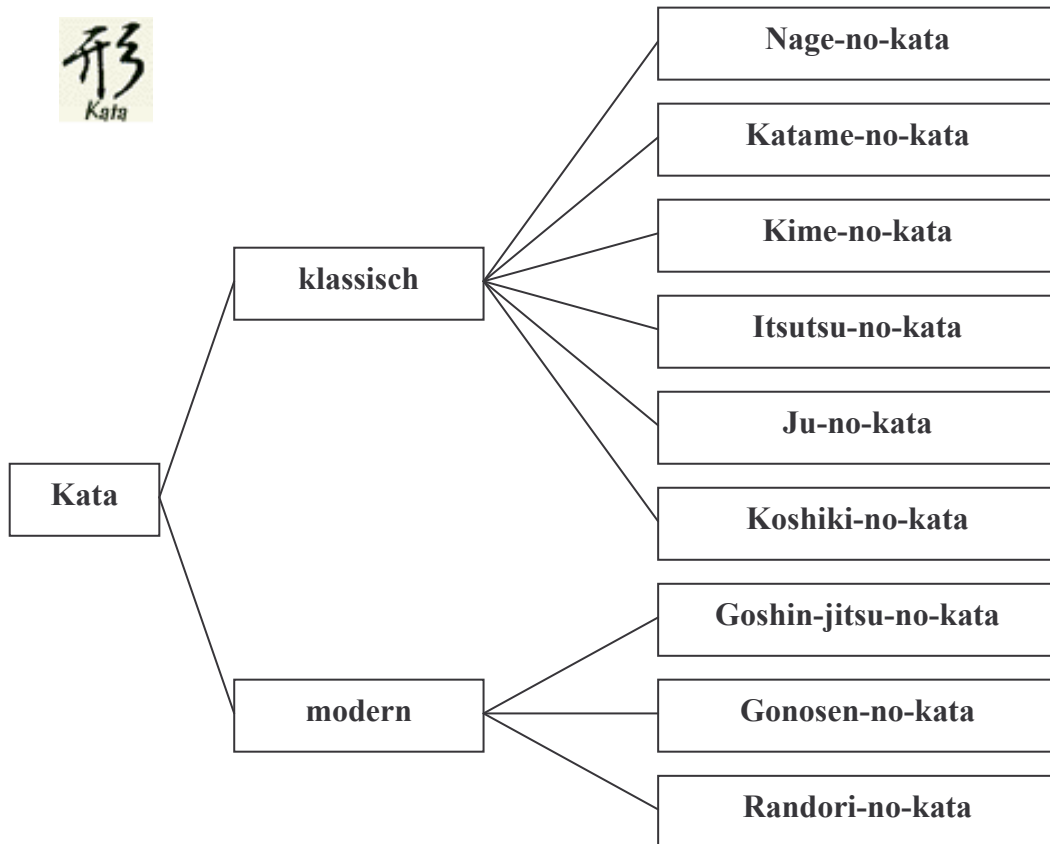
Kata ist eine vorgeschriebene Form der Demonstration eines bestimmten Technikkomplexes, um sowohl die Ästhetik der Bewegung als auch die den Aktionen zugrunde liegenden Prinzipien zu zeigen.

Es stellt ein Üben nach Vereinbarung dar. Dies war für alle klassischen kriegerischen Künste in Japan die Grundtrainingsart. Die meisten Jiu-Jitsu-Schulen kannten kein Randori (freies Üben). Viele der gelehrt Techniken waren bei nicht eingeübter Ausführung tödlich. Aus diesem Grunde wurde die Form von Kata unterrichtet, wobei Situationen des Schlachtfeldes nachgestellt oder Scheinangriffe mit oder ohne Waffen vereinbart wurden. So konnten die Kampfkünste ohne größere Verletzungen ausgeübt werden.

Kata bedeutet eifriges, hingebungsvolles Exerzieren um den Bushi (Ritter) zur Reife der Technik und zur geistigen Scharfsinnigkeit zu führen. Es werden wichtige technische und geistige Prinzipien und Wirkungsweisen des Judo in Reinform unter idealistischen Verhaltensweisen dargestellt

Bei den Übungsformen Randori und Shiai werden diese Prinzipien auch unter widrigen Umständen durchgesetzt.

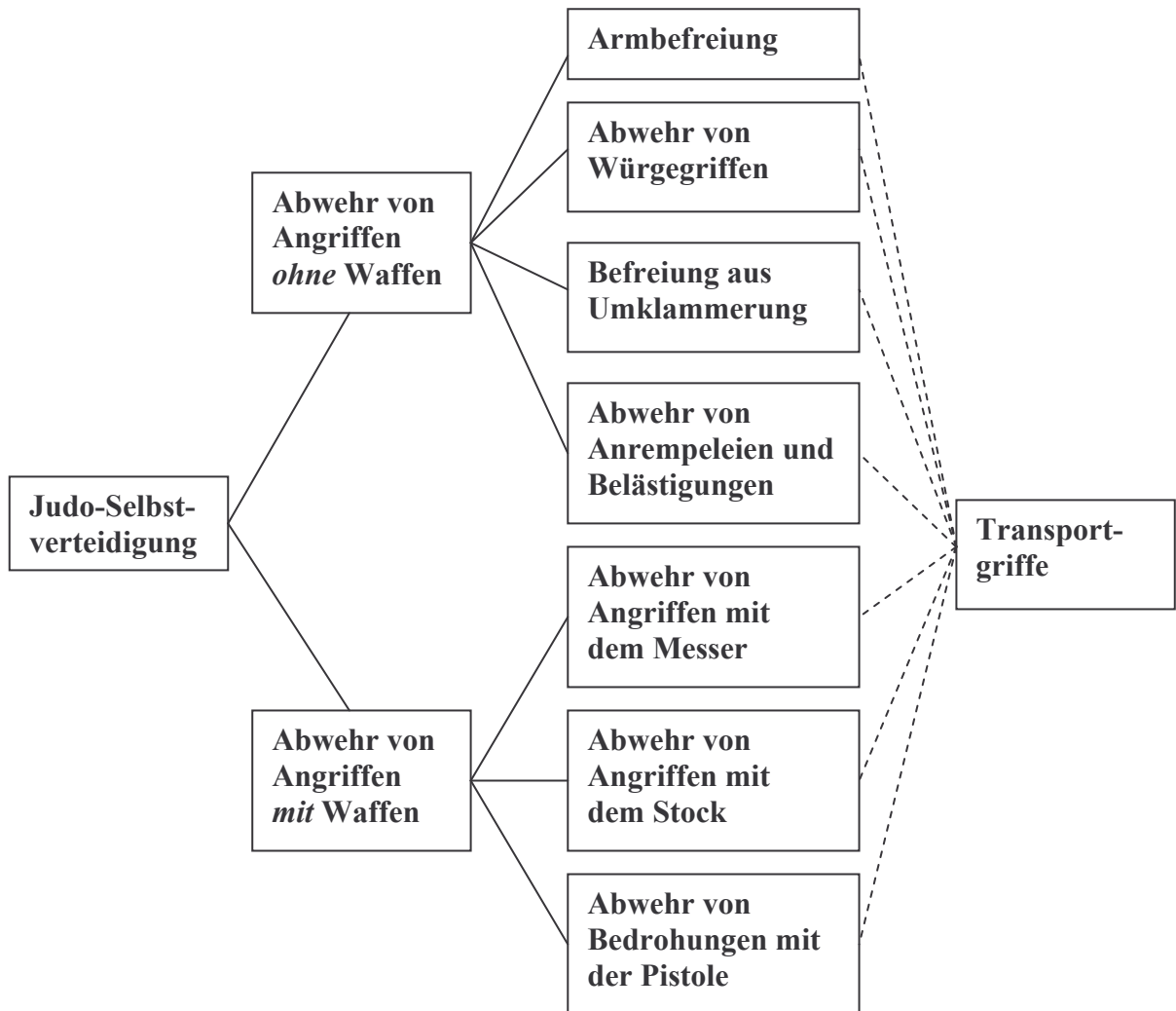
Es gibt eine Vielzahl von Kata. Die nachfolgende Übersicht zeigt die gebräuchlichsten bzw. offiziellen Kata.



Nage-no-kata	Darstellung der Prinzipien der Wurftechniken
Katame-no-kata	Darstellung der Prinzipien der Bodentechniken
Kime-no-kata	Darstellung der Verteidigungsformen gegen verschiedene Angriffe (klassische Selbstverteidigung)
Itsutsu-no-kata	Darstellung der Kraft der Naturgewalten (5 Symbole)
Ju-no-kata	Darstellung des Siegens durch Nachgeben (Form der 15 Geschmeidigkeits-Übungen)
Koshiki-no-kata	Darstellung der Verteidigungsformen gegen verschiedene Angriffe in Kostümen und schweren Rüstungen der Samurai (antike Form der Verteidigung)
Goshin-jitsu-no-kata	neue offizielle Selbstverteidigungskata
Gonosen-no-kata	Demonstration der Prinzipien der Gegenwürfe
Randori-no-kata	Darstellung der Prinzipien des freien Übens

Judo-Selbstverteidigung

Judo-Selbstverteidigung ist ein System von Paradern, Griffen, Würfen und Atemi, dessen Anwendung in einer Notwehrlage erlaubt ist. Das Recht zur Notwehr, der Umfang und die Grenzen der Selbstverteidigung sind gesetzlich geregelt.



Judo-Breitensport

Judo-Breitensport hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen und ist ein sportorientiertes Angebot für verschiedene Altersgruppen, Leistungsniveaus und für geschlechtshomogene und geschlechtsheterogene Gruppen.

Es ist Sport für jedermann und vorrangig an der persönlichen Fitness und Gesundheit orientiert.

Hier wird Judo ohne regelmäßige Wettkampfteilnahme an offiziellen Meisterschaften vermittelt, wobei Elemente aus allen o.g. Ausbildungsbereichen in das Üben einfließen.