

# Siegen durch Nachgeben

Die Zweikampfsportart Judo hat ihren Ursprung in Japan. Mit dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ und der Übersetzung „Der sanfte Weg“ würde man zuerst gar nicht an einen Kampfsport denken.

Nicole Dschulnigg

**J**udo ist eine japanische Kampfsportart, bei der man grundsätzlich drei verschiedene Arten von Techniken unterscheidet. Es gibt Falltechniken, wie zum Beispiel eine Vorwärtsrolle, Bodentechniken, wie zum Beispiel Armhebel, und Standtechniken, zu denen auch Würfe zählen. Den Kämpfenden nennt man Judoka. Den Anzug nennt man Judogi. Der Judogi besteht aus drei Teilen. Der Hose (Zubon), der Jacke (Kimono) und dem Gürtel (Obi). Mädchen müssen zusätzlich ein weißes T-Shirt tragen.

## Judo als professionelle Kampfsportart

Judo gibt es auch als Wettkampfsport. Zu den Arten der Wettkämpfe zählt man unter anderem Staatsmeisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympische Spiele. Allgemein ermittelt man den Gegner bei Kämpfen durch die beiden Kriterien Gewicht und Alter. Die Altersgruppe bestimmt einiges beim Kämpfen. So darf man ab der Altersgruppe U12 Hebeln und ab der Altersgruppe U14 Würgen. Im Wettkampf gibt es die beiden Wertungen „Wazari“ und „Ippon“. „Wazari“ ist ein halber Punkt. Man erzielt ihn, wenn man den Gegner für 15 Sekunden in einem Festhaltegriff hält oder den

Gegner auf die Seite des Körpers wirft. Wenn man zwei halbe Punkte bekommt, gewinnt man den Kampf. „Ippon“ ist ein ganzer Punkt. Man kann ihn durch das Werfen des Gegners auf den Rücken erzielen, oder wenn man den Gegner für 20 Sekunden im Festhaltegriff festhält.

## Perfektion der Technik

Beim Judo geht es nicht nur ums Kämpfen. Ganz im Gegenteil. Die größte Rolle spielen beim Judo die Techniken. Ohne diese könnte man nämlich gar nicht kämpfen. Techniken braucht man auch, um sogenannte „Gürtelprüfungen“ zu machen. Im Judo gibt es insgesamt 19 verschiedene Gürtel. Diese zeigen das Können des jeweiligen Judokas. Die letzten Gürtel können jedoch nur noch verliehen werden und nicht geprüft. Bei der Gürtelprüfung muss man einen Teil Theorie und einen Teil Praxis können und vorzeigen. Diese Prüfung wird pro Gürtelgrad schwieriger.

## JC Piesendorf

Der JC Piesendorf ist einer der wenigen Judo-Clubs im Pinzgau. Im Juni 2007 wurde mit dem Anfängertraining begonnen und Anfang 2008 wurde der Verein dann von Obmann und Trainer Manfred Hartl offiziell gegründet. Derzeit hat der Verein zirka 40 aktive Mitglieder.

Sponsored by



NICOLE DSCHULNIGG

“If it doesn’t challenge you, it won’t change you.”



Bilder: JJC Piesendorf

Der Judoclub Piesendorf ist zwar nicht der größte Verein in Piesendorf, jedoch wurden schon viele verschiedene Aktivitäten unternommen. Darunter lagen unter anderem auch Trainingslager mit verschiedenen Judovereinen. Diese sind wegen Covid - 19 derzeit leider nicht möglich.