



Judo, dein Kampfsport

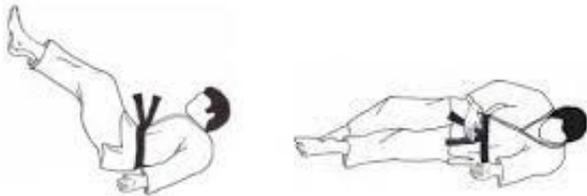
8. Kyu - weiß-gelber Gürtel

Dein erste Schritt zum schwarzen Gürtel



Ukemi Waza - Falltechniken

Wer sicher fällt, steht auch verletzungsfrei wieder auf.
Dazu gehört Mut und Selbstbeherrschung.



Nage Waza - Wurftechniken

Ein Judowurf ist ein zentrales Element des Judo.
Würfe kann man nur lernen, wenn beide Partner
sich gegenseitig helfen.



Osaekomi Waza - Haltetechniken

Bei einem Haltegriff wird ein Judoka auf dem
Rücken festgehalten.



Rei – die Begrüßung

Durch eine Begrüßung werden die Judowerte
wie Respekt, Wertschätzung, Höflichkeit und
Ernsthaftigkeit zum Ausdruck gebracht.



Maitta – das STOP- Signal

Durch zwei bis dreimaligen Abschlagen mit der flachen Hand
auf die Matte, oder bei deinem Partner, signalisierst du
deinem Partner, dass er sofort alle Aktionen beenden soll.



Judo ist eine japanische Kampfsportart, bei der ohne Schläge und Tritte miteinander gekämpft wird (der sanfte Weg).
Sicheres Fallen können ist eine Voraussetzung, um Judo zu lernen. Judo ist ein Partnersport, wo man dafür gut zusammen
arbeiten muss. Gegenseitiger Respekt und Hilfsbereitschaft ist dabei wichtig.
Bei weiteren Fragen rund um Judo helfen die Trainer eines Judovereins vor Ort gerne weiter.