



# **TSV v. 1861 Deggendorf e.V.**

## **- Abteilung JUDO -**



## **Judo in Deggendorf**

Kampfsport für Kinder  
Mädchen und Jungen  
Jugendliche und Erwachsene

### **Wer...**

TSV v. 1861 Deggendorf e.V. - Abteilung Judo

### **Wo...**

Dreifachturnhalle Schulzentrum, Konrad-Adenauer-Straße  
Eingang und Zufahrt über neuen Parkplatz Gymnasium

### **Wann...**

Training für Kinder und Anfänger jeden Mittwoch 17.30 bis 19.00 Uhr  
Training für Jugendliche und Erwachsene jeden Mittwoch 19.00 bis 20.30 Uhr  
Wettkampf und Techniktraining nach Bedarf jeden Mittwoch 20.30 bis 21.45 Uhr  
(außer Schulferien / Feiertage)

### **Wie läuft der Einstieg...**

Einfach! Interessenten und Sportbegeisterte können jederzeit  
bei einem kostenlosen Schnuppertraining mitmachen!

### **Info / Kontakt / Anmeldung...**

Abteilungsleiter: Rudolf Kauer, Tel.: 0991-28099571 / E-Mail: rudolfkauer@gmx.de  
Training: Robert Jung, Tel.: 09901-93110 / E-Mail: jung@degnet.de

# Was ist Judo?

Judo, japanisch wörtlich 'sanfter/flexibler Weg', ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist. Ein Judo-Kämpfer wird auch Judoka genannt, was die Bedeutung von „jemand, der in etwas bewandert ist“ hat.

Gegründet wurde Judo von Kanō Jigorō (1860–1938) Anfang des 20. Jahrhunderts. Dieser schuf eine Symbiose aus verschiedenen alten Jiu-Jitsu Stilen, welche er seit seiner Jugend mit großem Fleiß trainiert hatte.

Judo ist ein Weg zur Leibesertüchtigung und darüber hinaus auch eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung. Zwei philosophische Grundprinzipien liegen dem Judo im Wesentlichen zugrunde. Zum einen das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen und zum anderen der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist.

Ziel ist es, diese Prinzipien als eine Haltung in sich zu tragen und auf der Judomatte (jap. Tatami) bewusst in jeder Bewegung zum Ausdruck zu bringen. Die beiden Säulen des Judo sind im traditionellen Sinne meist der Formenlauf, jap. Kata, und der Übungskampf, jap. Randori, auch als Wettkampf, jap. Shiai.

Das heutige Judo ist stark von den Wettkampftechniken der letzten Jahre dominiert und wird dementsprechend von sogenanntem Techniktraining geprägt, bei dem gezielt dafür geeignete Techniken trainiert werden.

Judo ist eine Zweikampf-Sportart. Ziel ist es, den Gegner durch Anwenden einer Technik mit Kraft und Schnelligkeit kontrolliert auf den Rücken zu werfen. Gelingt dies, so ist der Kampf gewonnen, wie ein KO beim Boxen. Dabei ist es meist unerheblich wie geworfen wurde und welche Technik verwendet wurde, solange der Werfende den Geworfenen dabei deutlich kontrolliert und keinen Regelverstoß begeht. Als grober Anhaltspunkt: Je besser der Gegner auf den Rücken fällt, umso bessere Wertungen erhält man. Konnte keiner der Kontrahenten den Kampf vorzeitig für sich entscheiden wird nach dem Ende der Kampfzeit nach Wertungen entschieden.

Der Kampf findet jedoch nicht ausschließlich im Stand statt, sondern geht auch am Boden weiter. Hier gibt es prinzipiell zwei Möglichkeiten, einen Sieg zu erringen. Wird der Gegner für eine gewisse Zeit auf dem Rücken liegend am Boden festgehalten, so ist der Kampf gewonnen. Als Alternative besteht abhängig von der Altersklasse die Möglichkeit, den Gegner durch einen Armhebel oder Würgegriff zur Aufgabe zu zwingen. Sobald einer der Kontrahenten jedoch in den Stand zurückkehrt, muss der Kampf unterbrochen und im Stand neu begonnen werden.

Traditionell tragen Judoka einen Judoanzug (Judo-Gi), der durch einen farbigen Gürtel (Obi) zusammengehalten wird.

An der Gürtelfarbe kann man den Ausbildungsstand eines Judoka erkennen. Es gibt die Schülergrade (*Kyu*) und Meistergrade (*Dan*). Jeder Anfänger beginnt mit einem weißen Gürtel und kann dann durch eine Prüfung den nächsthöheren Grad erlangen. Der Prüfling demonstriert dabei Fallübungen, Stand- und Bodentechniken, die nach Höhe der Graduierung immer schwieriger werden. Die Schülergrade gehen bis zum braunen Gürtel. Die Meistergrade beginnen mit dem schwarzen Gürtel.

# Informationen zum Verein:

## Vereinsmitgliedschaft

Um Judo bei uns machen zu können, benötigen Sie die Mitgliedschaft im Mehrspartenverein *TSV von 1861 Deggendorf e.V.* sowie zusätzlich die Mitgliedschaft in dessen *Abteilung Judo*. Für alle Vereinsmitglieder gilt grundsätzlich die Vereinssatzung und Finanzordnung des TSV v. 1861 Deggendorf e.V.

## Trainingsmöglichkeiten

Das Judotraining findet jeden Mittwoch von 17.30 bis ca. 18.45 Uhr für Anfänger, danach bis ca. 20.15 Uhr für Fortgeschrittene in der Dreifachturnhalle des Schulzentrum Deggendorf statt.

Bei Bedarf trainieren Jugendliche und Erwachsene zusätzlich bis ca. 21.45 Uhr.

Nur während den Schulferien und an Feiertagen findet kein Training statt, da an diesen Tagen die Turnhalle geschlossen ist.

## Judopass

Jeder aktive Judoka benötigt einen Judopass. Er begleitet den Judoka seine gesamte sportliche Laufbahn und wird bei Gürtelprüfungen, Lehrgängen und Wettkämpfen benötigt. Der Judopass wird in Bayern über den *Bayerischer Judo-Verband e.V.* bezogen und vom Verein ausgestellt. Im Pass wird jedes Jahr vom Verein eine Jahressichtmarke als Nachweis der Mitgliedschaft und der entrichteten Beiträge eingeklebt und abgestempelt. Nur mit aktueller Jahressichtmarke ist der Judopass gültig.

## Wettkämpfe, Prüfungen

Es gibt eine Vielzahl von Judo-Wettkämpfen über das ganze Jahr, regional und überregional. Je nach Leistungsstand unserer Judoka und Art der Veranstaltung fahren wir zu diesen Wettkämpfen.

Jedes Jahr findet mindestens eine Gürtelprüfung im Bezirk Niederbayern statt. Je nach Ausbildungsstand der Judoka und auf deren Wunsch werden diese von uns bei einer Prüfung angemeldet.

Die Teilnahme an Wettkämpfen, Lehrgängen, Gürtelprüfungen usw. ist freiwillig!

## Körperliche Voraussetzung

Die Teilnahme am Judotraining ist bei uns ab ca. 6 Jahren für Jungen und Mädchen möglich.

Aber auch Jugendliche und Erwachsene können jederzeit einsteigen, denn es sind anfangs keine besonderen sportlichen Fähigkeiten nötig. Sie bzw. Ihre Kinder sollten jedoch sporttauglich sein.

## Beiträge und Kosten

Die Organisatoren im Verein arbeiten ehrenamtlich. Die erhobenen Beiträge dienen der Bezahlung von Verbandsabgaben, Sportversicherung, Trainern und Übungsleitern, Verwaltungskosten u.v.m. Mit den verbleibenden Geldern gehen wir sorgsam um und investieren in Sportgeräte, Wettkampfkosten, Weiterbildung etc. Aufgrund unserer günstigen Beiträge bleiben am Jahresende in der Regel keine Überschüsse im Verein übrig.

<b>Kostenübersicht (Stand 01/2017)</b>	<b>Jährliche Beiträge € TSV + Abteilung</b>	<b>Einmalige Kosten € bei Vereinseintritt</b>	<b>Sonstige Kosten € nach Bedarf</b>
Jahresbeitrag <i>TSV von 1861 Deggendorf e.V.</i> - Details siehe Vereinssatzung / Finanzordnung -	Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre 60,-- Erwachsene 72,-- Familie 120,--	-	-
Jahresbeitrag <i>Abteilung Judo</i>	Kinder bis 14 Jahre 15,-- Jugendliche 18,-- Erwachsene 21,--	-	-
Aufnahmegebühr	-	Abteilung Judo 10,--	-
Judopass inkl. erste Jahressichtmarke	-	30,--	-
Jahressichtmarke ab 2. Jahr = BJV Beitrag	20,--	-	-
Gürtelprüfung -Kyu Grade-	-	-	ab 15,-- bis 25,--
Neuer Gürtel nach erfolgreicher Prüfung	-	-	5,--
Vereinskleidung : <i>JUDO T-Shirt</i>	-	-	14,--
Judoanzug je nach Qualität und Größe	-	-	ab 20,--

## Sonstige Aufwendungen

Prüfungsgebühren für eine Kyu-Gürtelprüfung (weiß-gelb bis braun) sind direkt am Prüfungstag vom Prüfling selber an den/die Prüfer zu entrichten. Die externen Prüfer werden vom Judoverband entsendet.

T-Shirts, Judoanzüge und neue Gürtel können bei uns zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Sollten Sie weitere Fragen haben, scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen!

# Ein paar Worte zu Judo...

**Judo für Jedermann:** Egal in welchem Alter, alle zwischen 5 und 100 Jahren haben die Möglichkeit, Judo zu erlernen und zu machen. Die Sportart ist nicht altersbegrenzt und bietet jedem einen Platz auf der Matte.

**Vielfältigkeit:** Judo bietet eine große Auswahl an Bereichen. Ob im normalen Vereins-/Breitensport, im Wettkampf, in der Kata oder als Kampfrichter, Betreuer, Trainer, Prüfer – Judo bietet für jeden ein passendes Angebot. Also, gleich ausprobieren!

**Gesundheit:** Mit Judo fit werden, sein und bleiben – das ist leicht. Im Judo sind Koordination, Kondition und Beweglichkeit gefragt. Der ganze Körper wird beansprucht. Aber keine Angst: Besondere Voraussetzungen zum Erlernen sind nicht notwendig. Für Judo muss man nicht sportlicher sein als z.B. für Schwimmen oder Radfahren. Judo ist ein Sport für Jedermann!

**Schach auf der Matte:** Nicht Kraft ist das Erfolgsrezept auf der Matte, sondern Technik, Taktik und auch mentale Stärke sind gefragt, um sein Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen und zu bezwingen. Letztendlich entscheidet nicht nur die Muskelkraft, sondern alle Komponenten entscheiden über den Erfolg im Judo. Ein besonderer Reiz für jeden, dem stumpfes Sporttreiben ein Grauen ist. Denn Judo ist ein intelligenter Sport.

**Verantwortung:** Judokas lernen früh, Rücksicht zu nehmen. Bei jedem Training sind sie nicht nur für ihr eigenes, sondern auch für das Wohl ihres Partners verantwortlich. Jedem wird schnell klar, dass nur ein „Miteinander“ für ein Vorwärtkommen sorgt. Es wird dem Judoka vermittelt, auf sich selbst zu achten und gleichzeitig Verantwortung für sich und die Gruppe zu übernehmen.

**Integration:** Im Judo wird Integration großgeschrieben. Niemand wird ausgegrenzt. Ob groß, klein, dick oder dünn – jeder soll mitmachen. Auch Hautfarbe oder Religion spielen keine Rolle, um Freude am Judo zu haben.

**Spaß:** Niemand wird überfordert oder zu etwas gezwungen, denn schließlich soll Judo Spaß machen. Nur wer gerne in das Training geht und das Lächeln nicht vergisst, wird erfolgreich sein.

**Selbstverteidigung/ Stärkung des Selbstbewusstseins:** Judo erhöht das Selbstbewusstsein und reduziert das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Auch wenn man nicht bewusst daran denkt, so tritt man automatisch sicherer auf. Außerdem werden in manchen Trainings auch Selbstverteidigungstechniken und der verantwortungsvolle Umgang damit gelehrt. Sollte es zu einer Notsituation kommen, wird sich ein Judoka in einer angemessenen Weise wehren können.

**Judo-Werte:** Der Deutsche Judo-Bund hat sich selbst zu vermittelnde Werte auferlegt. Hierzu zählen Mut, Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Selbstbeherrschung, Höflichkeit, Disziplin, Wertschätzung, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt.

**Freunde:** Nirgends findet man leichter Freunde als im Sport! Für Außenstehende mag es schwer sein zu verstehen, dass Judokas auf der Matte auch gegeneinander antreten und doch unter Judokas ein herzliches Verhältnis untereinander wie in einer großen Familie besteht. Wer's nicht glaubt: Einfach unseren Judo-Verein aufsuchen und sich selbst davon überzeugen!

## Fragen und Antworten...

**Ist Judo gefährlich?** Judo ist eine Kampfsportart - das hört sich gefährlich an. Muss es aber nicht sein. Denn wie bei allen Sportarten gibt es ein umfangreiches Regelwerk, das die Sportler schützen soll. Gefährlich ist Judo also eigentlich nicht. Aber auch im Judo passieren ab und zu Verletzungen, jedoch nicht häufiger und kaum schwerer als in anderen Sportarten. Zudem ist das Ausbildungssystem im Judo so gestaltet, dass man schrittweise neue Erfahrungen sammeln kann. Das fängt an mit der „Fallschule“, wo man das richtige und schmerzfreie Fallen lernt. Es geht dann weiter mit dem Erlernen von Wurf- und Bodentechniken. Wer Interesse an Wettkämpfen hat, kann sein Können auch dort unter Beweis stellen. Und bei alledem kommt auch im Training das Wichtigste am Sport nicht zu knapp: Spaß und Freude an der Bewegung, mit Spielen, vielen Übungen und Spaß am Sport und in der Gemeinschaft.

**Muss man oder mein Kind an Wettkämpfen teilnehmen?** Natürlich nicht! Judo ist auch als normaler Gesundheitssport geeignet. Übrigens bis ins hohe Alter.

**Welche körperlichen Voraussetzungen sind notwendig?** Judo ist in erster Linie ein Sport, der den ganzen Körper beansprucht. Die Beweglichkeit und Koordination wird nach und nach schrittweise im Training aufgebaut. Jedoch wird niemand überfordert, denn Judo soll vor allem Spaß machen.

**Ab welchem Alter kann man Judo erlernen?** Die erste Gürtelprüfung zum weiß-gelben Gürtel ist laut Statuten ab dem 7. Lebensjahr möglich. Wir bieten jedoch das vom Bayerischen Judo-Verband entwickelte Konzept zum Heranführen an den Judosport an. Hier können Kinder ab dem 5. Lebensjahr teilnehmen und lernen spielerisch judobezogene Fertigkeiten. Auch wird das Erlernen von turnerischen und motorischen Fähigkeiten gefördert.

**Muss ich mir für das Probetraining schon einen Judoanzug kaufen?** Für das Probetraining sind eine Jogginghose und ein stabiles T-Shirt ausreichend. Schuhe werden nicht benötigt, da Judokas generell barfuß trainieren. Flip-Flops, Badelatschen oder Socken sind für den Weg zur Matte aufgrund der Hygienebestimmungen wünschenswert. Ein Judoanzug wird erst später notwendig.

**Ist Judo auch für „Schüchterne“ geeignet?** Judo ist besonders für Schüchterne geeignet, denn Judo reduziert das Gefühl ausgeliefert zu sein und stärkt, ohne dass man es bewusst wahrnimmt, automatisch das Selbstbewusstsein.

# Die 10 Judo Werte

## Höflichkeit

Behandle Deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.



## Hilfsbereitschaft

Hilf Deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.



## Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



## Ernsthaftigkeit

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.



## Respekt

Begegne Deinem Lehrer/Deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.



## Bescheidenheit

Spielerische Dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über Deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere Dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand Du bereits erreicht hast.

## Wertschätzung

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.





### **Mut**

Nimm im Randori und Wettkampf Dein Herz in die Hand. Gib Dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

### **Selbstbeherrschung**

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die Du als unfair empfindest.



### **Freundschaft**

Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst Du beim Judo unweigerlich Freunde finden.

### **Hygiene-Vorschriften – „Wie Judoka sich schützen müssen!“**

- Benutze für den Weg aus der Umkleidekabine Slipper, damit die Matte sauber bleibt.
- Dein Judogi soll sauber und ohne Mängel sein. So schützt Du Deinen Partner.
- Die Finger- und Fußnägel sind kurz geschnitten, damit sich daran niemand verletzt.
- Wunden sind so geschützt, dass sie weder die Kleidung noch den Partner beschmutzen.
- Bei Erkrankungen und Verletzungen soll man nicht trainieren, um sich und die Partner zu schützen.
- Lange Haare müssen zusammengebunden werden, damit die Partner überall am Judogi greifen können.
- Es dürfen keine harten Gegenstände (Kettchen, Haarklammern etc.) getragen werden, damit man sich und andere nicht dadurch verletzt.
- Vor Beginn des Trainings sollte man sich die Hände und Füße waschen. Die Trainingspartner werden es danken.