

Judo vor Ort und in NRW

Judo wird flächendeckend in NRW in fast 500 Judo-Vereinen betrieben. Dabei zeichnen sich Judo-Vereine durch eine vielfältige und abwechslungsreiche Vereinskultur aus.

Alle Judo-Vereine bieten Breitensportorientierte Angebote für alle Altersklassen an. Darüber hinaus gibt Leistungssportorientierte Vereine, die in der Bundesliga vertreten sind und deren Judoka bei Olympia kämpfen

Zusätzlich wird Wettkampf-Judo auf niedrigen Ebenen als Einzel- und Mannschaftssport betrieben, ein mehrstufiges Gürtelsystem ermöglicht Erfolge außerhalb des Wettkampfes und eine Aus- und Fortbildungsstruktur qualifiziert die Judoka. Das wiederentdeckte Judo-Taiso ist eine ganzheitliche und gesundheitsorientierte Gymnastik, die bis ins hohe Alter trainiert werden kann.

Jeder Judoka kann dabei seinen individuellen Weg gehen. Einige nehmen als Prüfende in ihren Vereinen Gürtelprüfungen ab. Andere assistieren beim Training und übernehmen sogar die Trainingsleitung im eigenen Verein, wieder andere kommen in die Kampfrichterrolle und schiedsen Wettkämpfe.



Weitere Infos zum Judo-Sport in NRW findet man beim Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband.
www.nwjv.de



JETZT MIT JUDO ANFANGEN

Was ist Judo?

Judo („der sanfte Weg“) wurde 1882 von Jigoro Kano aus verschiedenen Ju-Jutsu-Stilen entwickelt und immer wieder verfeinert. So ist sie zu einer der weitverbreitetsten Kampfsportart der Welt geworden.



Der Entwickler hat im Judo ein beträchtliches erzieherisches Potential gesehen und dieses in zwei Leitprinzipien zusammengefasst:

1. Das erste Prinzip (jita kyōei) umfasst die Grundlage des gemeinsamen Trainings und Lebens. Es bedeutet gegenseitiges Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen.

2. Das zweite Prinzip (seiryoku zenyō) beschreibt den bestmöglichen Gebrauch von Körper und Geist. Ein Judoka ist bestrebt Körper und Geist im Einklang zu bringen.

Heute ist Judo zu einem außergewöhnlich vielseitigen Sport herangewachsen. Neben den klassischen Wettkämpfen sind zahlreiche traditionelle und moderne Programme hinzugekommen, so dass Judo bis ins hohe Alter praktiziert werden kann.



Jeder findet im Judo seinen Weg!

Warum mit Judo anfangen?

Judo bietet vielfältige Bewegungsformen.

Judo macht fit, dank Taiso!

Judo macht selbstbewusst.

Judo gibt Sicherheit und Stärke.

Judo bietet schnelle Erfolge.



Judo schützt vor Verletzungen bei Stürzen.

Judo vermittelt spielerisch Werte.

Judo bietet Programme für Jung und Alt.