

Kodokan-Judo

(von Neil Ohlenkamp)

Die Wurzeln des Judo liegen im Jujutsu und wurde von Prof. Jigoro Kano (*28. Okt. 1860) entwickelt. Er starb am 4. Mai 1938 nachdem er den größten Teil seines Lebens der Förderung des Judo gewidmet hatte. Nachdem Jigoro Kano in seiner Jugend Meistergrade in verschiedenen Jujutsu-Stilen, wie etwa Kito-Ryu und Tenjinshinyo Ryu erworben hatte, begann er ein eigenes System zu entwickeln, das auf den Prinzipien des modernen Sportes beruhte.



Das Foto zeigt Jigoro Kano (Kreis) in einer Gruppe von Jujutsu-Meistern.
Aufgenommen 1921)

1882 gründete er das "Kodokan Judo Institut" in Tokio, wo er damit begann, Judo zu unterrichten und welches heute noch immer die internationale Autorität für die Techniken des Judo ist.

Der Name Judo wurde gewählt, weil es "Der sanfte Weg" bedeutet. Jigoro Kano hob damit stärker die Bedeutung der Erziehung beim Trainieren der Angriffs- und Verteidigungstechniken hervor, da es ein Weg zur Lebensführung sein sollte, an dem alle teilhaben und einen Nutzen daraus ziehen können.

Jigoro Kano ließ bei der Entwicklung von Judo einige traditionelle Jujutsu-Techniken wegfallen und änderte einige Trainingsmethoden, so daß alle Bewegungsabläufe mit voller Kraft ausgeführt werden können, um einen schnellen Sieg zu erringen, ohne den Partner zu verletzen.

Nach einem Turnier, ausgerichtet von der Tokioter Polizei, bei der die Judokas die meisten der besten Jujutsu-Kämpfer besiegten, wuchs die Popularität von Judo explosionsartig an. Schließlich wurde Judo Bestandteil des Sportprogramms des japanischen Erziehungssystems, womit der Grundstein für den weltweiten Siegeszug von Judo gelegt war.

Das Wachstum von Judo in seinem frühen Jahren läßt sich am Wachstum von Kodokan selbst ablesen:

- 12 Matten (Mai 1882, Eishoji Tempel)
- 10 Matten (Februar 1883, Jimocho/Kanada)
- 20 Matten (September 1883, Shihan's House, Kojimachi)
- 40 Matten (Frühjahr 1887, Mr. Shinagawa's House, Kojimachi)
- 60 Matten (April 1890, Hongo-ku, Masaga-cho)
- 107 Matten (Februar 1894, Koishikawa-cho, Shimotomisaka-cho)
- 207 Matten (November 1897, Koishikawa, Shimotomisaka-cho)
- 314 Matten (Januar 1898, Otsuka Sakashita-cho)
- 514 Matten (Dezember 1919, 1-chome, Kasuga-cho, Bunkyo-ku)
- 986 Matten (März 1958, 2-chome, Kasuga-cho, Bunko-ku)



Eishoji Tempel, der "Geburtsort" von Judo.

Ergänzend zu den bereits oben aufgeführten, wurden weitere Aspekte im Kodokan-Judo eingeführt: 1894 das Wintertraining (Kan-geiko), 1896 das Sommertraining (Shocha-geiko) sowie die Frühjahrs- und Sommer- als auch die Rot- und Weißturniere Anfang 1884.

Nachdem Jigoro Kano 1928 den Olympischen Spielen in Amsterdam beiwohnte entstand bei ihm die Idee Judo in den Kreis der olympischen Sportarten zu bringen. 1936, während der 35. Sitzung des Olympischen Komitees in Berlin, wurde Tokio als Austragungsort für die XII. Olympischen Spiele gewählt. Natürlich wäre Judo dann als Olympische Sportart eingeführt worden. Aber der Krieg gegen China zwang Japan 1937 von der Ausrichtung der Spiele zurückzutreten und Judo wurde nur im Rahmen einer Vorführung in die XII. Olympischen Spiele eingebunden.

Schließlich wurde 1964 Judo für die Männer eine Olympische Disziplin. Somit war Judo die einzige asiatische Kampfsportart die den Sprung zum offiziellen Medailensport geschafft hatte. 1992 wurden auch die Wettkämpfe der Frauen olympisch.

Zunächst bestand Judo aus NAGE-WAZA (Wurftechniken) und KATAME-WAZA (Bodentechniken), welche OSAEKOMI-WAZA (Haltetechiken), SHIME-WAZA

(Würgetechniken) und KANSETZU-WAZA (Hebeltechniken) beinhalteten. Zusätzliche Techniken, wie ATEMI-WAZA (Schläge) und verschiedene Block-Kombinationen werden in den Judo-Katas gefunden.



Jigoro Kano demonstriert seinen Spezialwurf, den Uki-goshi.

Judo wird im allgemeinen mit Ringen verglichen, aber es besitzt einen eigenen Kampfstil. Als ein Ableger von Jujutsu werden dessen Techniken auch häufig in Judo-Kursen gelehrt. Da der Gründer des Judo im Bildungssektor beschäftigt war (Präsident der Universität Tokio) legt Judo ebenso viel Gewicht auf die Entwicklung der mentalen Kräfte, der Moral und des Charakters wie auf das Training des Körpers.

Die meisten Lehrer betonen die Bedeutung der Prinzipien des Judo als die Prinzipien des Überwindens von überlegener Kraft oder Größe ebenso wie die wissenschaftlichen Prinzipien von Hebelwirkungen, Balance, effizienter Leistungsfähigkeit, Schwung und Kontrolle.

Seiryokou zenyo (maximale Leistungsfähigkeit) und Jita kyoei (gegenseitige Fürsorge und Nutzen) sind die bekanntesten Prinzipien des Judo. Judo ist auch deshalb eine gute Wahl für Kinder, da es sowohl sicher ist als auch Spaß macht.

Judo Training findet in unterschiedlichen Formen, entsprechend den unterschiedlichen Interessen der Judokas, statt. Einige Schüler Trainieren auf Wettkämpfe hin, um an möglichst vielen Turnieren teilzunehmen. Andere Schüler beschäftigen sich mit der traditionellen Kunst und Form (Kata) von Judo. Wieder andere betreiben Judo als Methode der Selbstverteidigung oder einfach um Spaß zu haben.

Von den Trägern des schwarzen Gürtels wird erwartet, sich mit all diesen Aspekten des Judo auseinanderzusetzen.

Da Judo in unserer modernen Zeit beheimatet ist, ist es - wie die meisten großen Sportarten - durch eine international maßgebende Organisation, die "International Judo Federation (IJF)" sowie eine technisch maßgebende Autorität (Kodokan) organisiert.

Anders als bei anderen Kampfsportarten sind beim Judo die Wettkampfregeln, die Trainingsmethoden und das Rang-System weltweit relativ einheitlich gehalten.



*Jigoro Kano im Alter
von 77 Jahren.*

"Es ist nicht wichtig besser zu sein als jemand anderes,
aber es ist wichtig besser zu sein als gestern."