

Tagung Leiter Junioren 14./15.11.2008 in Filzbach

JUDO

Judo (jap. 柔道 *jūdō* [*dʒu:do:*] = (wörtlich) *sanfter Weg*) ist eine [japanische Kampfsportart](#), deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist. Der Begründer des Judo ist [Jigoro Kano](#) (1860-1938). Die darauf basierenden Judo/[Jiu-Jitsu](#)-Vorläuferformen wurden Anfang des 20. Jahrhunderts für den Wettkampf angepasst, das heißt viele, ursprünglich noch zahlreich enthaltene, Waffen-, Tritt- und Schlagtechniken wurden entfernt, um aus einer Kunst bis dahin vorwiegend zur Selbstverteidigung, eine ganzheitliche Lehre für Körper und Geist zu machen. Die verbliebenen Techniken sind hauptsächlich Würfe, Halte- und Würgetechniken sowie Armhebel.

Judo ist nicht ausschließlich ein Weg der Leibesertüchtigung, sondern 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 (*jita-kyoei*) und zum anderen der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist (*sei-ryoku-zenyo*).

Ziel ist es, diese Prinzipien als eine Haltung in sich zu tragen und auf der Judomatte (Tatami) bewusst in jeder Bewegung zum Ausdruck zu bringen. Ein Judo-Meister höre demnach niemals auf, Judo zu praktizieren, auch wenn er nicht im [Dōjō](#) (Trainingshalle) ist. Die drei Säulen des [Kodokan](#)-Judo sind [Kata](#), [Randori](#) und [Shiai](#).

Jiu-Jitsu (waffenlose Selbstverteidigung)

Jiu Jitsu [*dzu:dzu.tsu*] (jap. 柔術 ^{2/1}, *Jūjutsu*; „Die sanfte Kunst“ bzw. „Die Wissenschaft von der Nachgiebigkeit“) – ehemals auch als [Yawara](#) bekannt – ist eine von den japanischen [Samurai](#) stammende Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Jiu Jitsu kann unabhängig vom Alter und Geschlecht trainiert werden und bietet ein breites Spektrum von Möglichkeiten zur Selbstverteidigung, und – unter anderem durch Stärkung des Charakters und Selbstbewusstseins – zur friedlichen Lösung von Konflikten.

Jiu Jitsu wurde von Samurai praktiziert, um bei einem Verlust oder Verbot der Hauptwaffen (Schwert, Speer, Schwertlanze, Bogen, etc.) waffenlos oder mit Zweitwaffen weiterkämpfen zu können. Diese [Kampfkunst](#) war zunächst geheim und nur dem Adel vorbehalten, im Laufe der Zeit wurde sie aber auch von nichtadligen Japanern ausgeübt.

Ein übergeordnetes Ziel im Jiu Jitsu ist es, einen Angreifer – ungeachtet, ob bewaffnet oder nicht – möglichst effizient unschädlich zu machen. Dies kann durch Schlag-, Tritt-, Stoß-, Wurf-, Hebel- und Würgetechniken geschehen, indem der Angreifer unter Kontrolle gebracht oder kampfunfähig gemacht wird. Dabei soll beim Jiu Jitsu nicht Kraft gegen Kraft aufgewendet werden, sondern – nach dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ – soviel wie möglich der Kraft des Angreifers gegen ihn selbst verwendet werden.

Aikido

Aikidō [[aikido](#):] (jap. 合気道 oder 合氣道) ist eine betont defensive moderne japanische **Kampfkunst**, die Anfang des 20. Jahrhunderts von [Morihei Ueshiba](#) als Synthese verschiedener Aspekte unterschiedlicher **Budō**-Disziplinen, vor allem aber als Weiterentwicklung des [Daitō-Ryū](#) Aiki-Jūjutsu begründet wurde.

Das Ziel beim Aikidō ist zum einen, die Kraft eines gegnerischen Angriffs abzuleiten (Abwehr) und zum anderen, gleichzeitig dieselbe Kraft intelligent zu nutzen, um den Gegner vorübergehend angriffsunfähig zu machen (Absicherung), ohne ihn dabei schwer zu verletzen. Dies geschieht in der Regel durch **Wurftechniken** (*nage waza*) und Haltetechniken (*osae waza* oder *katame waza*), die den Hauptteil der Aikidō-Techniken ausmachen. Das Besondere im Aikidō ist, dass keine offensiven Angriffstechniken, sondern nur Abwehr- und Sicherungstechniken und dadurch vermittelnd eine entsprechend defensive und verantwortungsbetonte **geistige** Haltung, gelehrt werden.

Karate

Karate [[ka](#) | [late](#)] (空手, jap. „leere Hand“ bzw. „ohne Waffen in den Händen“) ist eine **Kampfkunst**, deren Geschichte sich sicher bis ins **Okinawa** des **19. Jahrhunderts** zurückverfolgen lässt, wo einheimische okinawanische Traditionen (Tōde) mit chinesischen (**Shaolin Quanfa**) und **japanischen** Einflüssen (**Yawara**, Koryu Ju Jutsu, **Bujutsu**) verschmolzen. Zu Beginn des **20. Jahrhunderts** fand sie ihren Weg nach Japan und wurde nach dem **Zweiten Weltkrieg** von dort über die ganze Welt verbreitet.

Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfeiger. **Hebel** und **Würfe** werden ebenfalls gelehrt, in der fortgeschrittenen Anwendung werden auch Würgegriffe und Nervenpunkttechniken sowie die Abwehr oder Anwendung von Techniken unter Zuhilfenahme von **Kobudōwaffen** geübt.

Recht hoher Wert wird meistens auf die körperliche Kondition gelegt, die heutzutage insbesondere **Beweglichkeit**, Schnellkraft und aerobe Belastbarkeit zum Ziel hat. Die **Abhärtung** der **Gliedmaßen** u. a. mit dem Ziel des **Bruchtests** (jap. *Tamashiwari*), also des aus Film und Fernsehen bekannten Zerschlagens von Brettern oder Ziegeln, ist heute weniger populär, wird aber von Einzelnen immer noch enthusiastisch betrieben.

Der traditionellen Etikette (**Reishiki**) kommt je nach den Gepflogenheiten des **Dōjō** mehr oder weniger Bedeutung zu, obwohl ein Mindestmaß fast immer beachtet wird. Das moderne Karate-Training ist häufig eher sportlich orientiert. Das heißt, dass dem Wettkampf eine große Bedeutung zukommt. Dadurch leidet unter Umständen auch die Vermittlung effektiver Selbstverteidigungstechniken, die durchaus zum Karate gehören. Ein weiteres Manko besteht darin, dass im Sportkarate in erster Linie auf Prüfungen hingearbeitet und auf Wettkämpfe vorbereitet wird. Aus diesem Grund werden nur die Techniken intensiv geübt und verinnerlicht, die man zum Bestehen der nächsten Prüfung braucht und die für einen schnellen Punkt in einem Turnier sorgen. Wie einige große traditionelle Karatemeister sagen, besteht dadurch die Gefahr, dass das Karate verstümmelt und pervertiert wird, da viele der Techniken von den Trainern kaum oder auch gar nicht mehr gelehrt werden.