

Judo

Judo ist eine japanische Kampfkunst. Es ist sowohl als Sportart als auch als Methode der Selbstverteidigung bekannt.

Der Name bedeutet wörtlich übersetzt „sanfter Weg“. Das weist schon darauf hin, dass es mehr um Technik und Geschicklichkeit als um „rohe“ Kraft geht.

Im Judo werden verschiedene Würfe, Bodentechniken, Haltegriffe und Hebel angewendet, um den Gegner zu kontrollieren oder zu überwältigen. Durch regelmäßiges Training verbessert Judo die körperliche Fitness, die Koordination, Konzentration und Disziplin.

Judo ist nicht nur eine sportliche Aktivität, sondern auch eine Lebenseinstellung.

Werte wie Höflichkeit, Respekt, Bescheidenheit und Selbstbeherrschung sind hier wichtig. Diese Werte werden oft durch den Kodex des Judoka, den „Judo-Kodex“ oder „Dojo-Kodex“, vermittelt. Dieser Kodex stellt die moralischen Grundsätze des Judos dar. (116 Wörter)



Judo

Hier geht's
spannend weiter:



Zur Judoausrüstung gehört eine besondere Bekleidung.

Lies den Text und beschrifte den abgebildeten Judo-Anzug.

Im Judo trägt man einen speziellen Anzug, der Judo-Gi genannt wird. Der Judo-Gi besteht aus einer knöchellangen Baumwollhose, die als Zubon bezeichnet wird. Darüber trägt der Judoka eine halblange weiße Jacke, die Uwagi genannt wird. Diese Jacke hat keine Knöpfe, sondern wird durch einen Gürtel namens Obi zusammengehalten. Die Farbe des Gürtels verrät den Ausbildungsstand des Judokas. Als Anfänger beginnt man mit einem weißen Gürtel. Im Judo gibt es Prüfungen, die man bestehen muss, um den nächsthöheren Grad zu erlangen. Judo wird barfuß betrieben.



© master1305 – stock.adobe.com



Die Judo-Philosophie lautet „Siegen durch Nachgeben“. Manchmal denkst du vielleicht: „Könnte ich nicht einfach gewinnen, indem ich meinen Gegner auf den Boden werfe?“. Aber nein, im Judo geht es um Respekt und Fairness.

Lösung: Judo

Zur Judoausrüstung gehört eine besondere Bekleidung.

Lies den Text und beschrifte den abgebildeten Judo-Anzug.

Im Judo trägt man einen speziellen Anzug, der Judo-Gi genannt wird. Der Judo-Gi besteht aus einer knöchellangen Baumwollhose, die als Zubon bezeichnet wird. Darüber trägt der Judoka eine halblange weiße Jacke, die Uwagi genannt wird. Diese Jacke hat keine Knöpfe, sondern wird durch einen Gürtel namens Obi zusammengehalten. Die Farbe des Gürtels verrät den Ausbildungsstand des Judokas. Als Anfänger beginnt man mit einem weißen Gürtel. Im Judo gibt es Prüfungen, die man bestehen muss, um den nächsthöheren Grad zu erlangen. Judo wird barfuß betrieben.



Judo-Gi

Uwagi

Obi

Zubon

© master1305 – stock.adobe.com