

# **1. EINLEITUNG**

## **1.1 Ziel der Arbeit**

Die Sportart Judo gewinnt in den letzten Jahren in der Bundesrepublik Deutschland zunehmend an Popularität. Was früher in Form des Ju-Jutsu als reine Selbstverteidigung angesehen und gelehrt wurde, gilt heute in der mehr auf den Wettkampf ausgerichteten Form des Judo als ein sinnvoller Ausgleichssport für den bewegungsmäßig falsch bzw. unterbelasteten menschlichen Körper. Die zahlenmäßig größte Gruppe aller Judoka bilden Kinder und Jugendliche. Die Ausbildung des Nachwuchses im Judo erfolgt fast ausschließlich in den örtlichen Vereinen, die auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene zu größeren Verbänden zusammengeschlossen sind.

Im Judo können die Kinder und Jugendlichen ihre Kräfte mit Gleichaltrigen messen, sie erlernen auch die Koordination bestimmter Bewegungen und somit die Kontrolle über ihren eigenen Körper. Durchsetzungsvermögen, aber gleichzeitig Disziplin innerhalb einer Gemeinschaft und Kräftigung des heranwachsenden Körpers sind weitere Vorteile des Judo. Judo ist nicht nur ein Sport, Judo ist im Sinne von Jigoro Kano, dem Begründer, eine Schulung von Körper und Geist.

Heute ist Judo mehr und mehr auf den sportlichen Wettkampf zugeschnitten. Dies betrifft auch den Jugendbereich. Die mit der Trainingsintensität und den Leistungsanforderungen im Wettkampf steigenden Verletzungszahlen machen die Unterstützung von Sportmedizinern notwendig. Die Kenntnis der besonderen Bewegungsmuster und Belastungen in dieser Sportart kann dem Sportmediziner und behandelnden Arzt nicht nur wichtige Hinweise auf die Entstehung und das mögliche Ausmaß einer Verletzung geben, sondern ermöglicht auch bessere sportmedizinische Therapiemöglichkeiten. Gerade im Jugendbereich sollte dies genutzt werden, um späteren judotypischen Sportschäden vorzubeugen.

Es gibt zahlreiche Veröffentlichungen über Judotechniken für Anfänger und Fortgeschrittene, für Kinder und Erwachsene. Es gibt auch mehrere Untersuchungen über die Häufigkeit von Sportverletzungen, Sportschäden und Verletzungsmechanismen im Judo. Letztere beziehen sich jedoch fast ausschließlich auf Erwachsene und auf Judoka mit hohem Leistungsniveau.

In eigener Betroffenheit als Mutter zweier Judoka ist das Ziel meiner Arbeit eine Untersuchung von Kindern und Jugendlichen auf Breitensportebene, und zwar entsprechend den seitens des Deutschen Judo-Bundes vorgegebenen Altersgrenzen für Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr (männlich) bzw. 19. Lebensjahr (weiblich). Unter Berücksichtigung sportarttypischer Bewegungsabläufe sollen Aussagen zu Verletzungshäufigkeit, sowie zu personengebundenen, sportartspezifischen und wettkampfbedingten Ursachen der Judoverletzungen herausgearbeitet werden. Lokalisation und Art der Verletzungen sollen hinsichtlich beeinflussender Faktoren untersucht werden.

Die Besonderheit meiner Erhebung liegt darin, daß die Daten nicht retrospektiv erhoben wurden, sondern kurz nach dem Verletzungsvorgang.

Eine körperliche Nachuntersuchung soll zeigen, inwieweit die Verletzungen schon Folgeschäden hinterlassen haben und ob Muskeldysbalancen vorliegen.

Daraus folgernd sollen Hinweise für Training und Verhalten beim Wettkampf gegeben werden mit dem Ziel der Prävention von Verletzungen und Sportschäden.

## **1.2 Das Phänomen Judo**

### **1.2.1 Wesen des Judo**

Judo ist eine Kampfsportart und zählt zu den asiatischen Budo-, d.h. Selbstverteidigungs - sportarten. Für den Ostasiaten ist Judo jedoch wesentlich mehr: eine Kampf-Kunst - die Kunst, körperliche und geistige Fähigkeiten zum höchst wirksamen Gebrauch zu koordinieren. Auch im Englischen spricht man von „martial arts“.

Der Europäer sieht im Judo möglicherweise nur einen für ihn mehr oder weniger brutalen und dementsprechend verletzungsträchtigen Kampfsport. Dies wird verstärkt durch die nur Gewalt und Brutalität hervorhebende Darstellung der Budosportarten in vornehmlich für die westliche Welt produzierten Filmen. In der Philosophie des Abendlandes sind körperliche Auseinandersetzungen einerseits Ausdruck für Primitivität, Brutalität, geistige Ohnmacht, andererseits Mittel zum Zweck, zum Erreichen von Territorialansprüchen, Macht, Besitz, Recht. Voraussetzung ist ein Feindbild.

Im japanischen Verständnis hingegen ist Judo ein (Lebens-)Weg von hohem erzieherischen Wert für die geistige, sittliche und moralische Entwicklung des Schülers. Hier kämpft man nicht gegen Feinde, sondern mit Partnern. Man muß lernen, die Stärken und Schwächen des Gegners möglichst schnell zu erkennen und dabei die Stärke des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen, indem man der Bewegung des Gegners genau so lange nachgibt, bis sie ihre Wirkung verloren hat und der Gegner in eine Position gelangt ist, die nun für den eigenen Angriff günstig ist. Dieses gegenseitige Wechselspiel von Angriff und Verteidigung erfordert ein Höchstmaß an Konzentration und Schnelligkeit und fortwährendem Lernen und Üben. Deshalb ist Judo eine Kampf-Kunst und keine Rauferei oder blinder Aktionismus. Haß ist dem Wesen des Judokampfes fremd, er würde den Kämpfer blind machen für die reale Einschätzung der Situation und würde ihn dadurch sehr gefährden.

Es ist wichtig zu wissen, vor welchem Hintergrund die Judotechniken entwickelt wurden, um zu verstehen, daß blindwütiges Draufloskämpfen auf die Dauer nur zu Niederlagen und Verletzungen auf beiden Seiten führt. Um diese Hintergründe noch ausführlicher zu beleuchten, werde ich im folgenden die Vorstellungen des Begründers Jigoro Kano, die religiösen, kulturellen und historischen Hintergründe genauer darstellen. Auch hinsichtlich des erzieherischen Wertes des Judo besonders für Kinder und Jugendliche möchte ich ins Detail gehen.

*JIGORO KANO* (1860-1936), der Begründer dieser Sportart, definiert Judo wie folgt [35]: „Ju“ bzw. „Jiu“ bedeutet sanft oder nachgeben und „do“ Weg oder Grundsatz, also den Weg oder Grundsatz *erst nachzugeben, um schließlich den Sieg zu erringen.*

*J. KANO* faßt das Wesen des Judo folgendermaßen zusammen: „Judo ist Studium und eine Übung von Geist und Körper, die für die Führung des Lebens und aller Angelegenheiten gilt. Aus der Übung der verschiedenen Methoden von Angriff und Verteidigung kam ich zu der Überzeugung, daß alles von der richtigen Anwendung des einen großen Prinzips abhängt: was immer das Ziel ist, es kann am besten erreicht werden durch den *höchst wirksamen Gebrauch von Geist und Körper* für diesen Zweck.“

Zur Abgrenzung vom Vorläufer des Judo dem Ju-Jutsu schreibt *KANO*: „Ebenso wie dieses Prinzip (höchst wirksamer Gebrauch von Geist und Körper), angewendet auf die Methoden von Angriff und Verteidigung, Ju-Jutsu bedeutet, so bedeutet dasselbe Prinzip

auf körperliche, geistige und sittliche Kultur angewendet, das Wesen vom Judo.“ Wichtig ist für ihn somit neben der körperlichen Erziehung vor allem die gleichzeitige geistige und moralische Erziehung.

Die Verinnerlichung des Prinzips Sieg durch Nachgeben und des Grundsatzes von höchster Wirksamkeit mache den Schüler „ernst und aufrichtig, vorsichtig und überlegend in seinem ganzen Wesen“ und übe ihn in „schnellem Entschluß und sofortigem Handeln“. In die sittliche Seite des Judo fließt der Geist der alten japanischen Kriegerkaste, der Samurai, ein mit ihrem hohen Ehrbegriff, dem Bushido. Die Prinzipien und ihre Anwendung auf Geist und Körper „verlangen vor allem Ordnung und Harmonie unter seinen Mitgliedern, und diese kann nur durch *gegenseitige Hilfe und Nachsicht* erreicht werden, die zu allgemeiner Wohlfahrt und Glück dienen.“

*F.M. VAN HAESENDONCK* [30] hat die Bedeutung der beiden großen Grundsätze Jigoro Kanos folgendermaßen zusammengefaßt:

„*Maximale Wirkung von Geist und Körper*“ = *das Mittel*:

- Fundamentaler Grundsatz für alle Techniken des echten Judokampfes. Jeglicher Begriff von Sieg und Niederlage zielt daran vorbei.
- Entwicklung des Körpers = körperliche Erziehung
- Studium - geistige Erziehung - Charakterbildung
- Art und Weise des Essens, Kleidens, Wohnens, Umgangs mit den Menschen = Lebenskunst

„*allgemeines Wohlbefinden für Alle*“ = *das Ziel*

- Gegenseitige Fügsamkeit und Hilfsbereitschaft
- JUDO bedeutet folglich, durch eigene Vervollkommnung die Gemeinschaft zu bereichern.
- Gegenseitige Fügsamkeit (Geschmeidigkeit) ist der Weg zum Glück für alle Menschen.

Zum religiösen Aspekt sagt Kano nichts. Er hat dem Judo keine buddhistische Theorie unterlegt. Nichtsdestotrotz finden sich Parallelen zum Zen-Buddhismus. *M. GRUNDMANN* [25] schreibt hierzu:

„In der Zen-Meditation soll der Zustand der Geistesleere erreicht werden, der, so paradox es erscheinen mag, auf höchster Konzentration und Wachsamkeit basiert. ... Eine Begründung für diese Meditationsweise ist die Annahme, daß nur der, der in der Lage ist, seinen Geist willentlich über eine bestimmte Zeit von allem freizuhalten, in Situationen, die seine ganze geistige Kraft verlangen, sich selbst vollständig einsetzen kann. Jemand, der die Fähigkeit hat, diese „Leere“ während der Meditation hervorzurufen und zu ertragen, kann das „störende Ich“, das seinen Willen und somit seine Taten beeinflusst, ausschalten“. Genau diese Fähigkeiten benötigt man in den Kampfkünsten.

Hierzu einige Zitate von *TAISEN DESHIMARU-ROSHI* [14], einem der bekanntesten japanischen Zen-Meister unserer Zeit: „Wenn man im Kampf auch nur einen Rest von Energie zurückbehält, kann man nicht gewinnen.“ „Intuition und Handlung müssen im gleichen Moment hervortreten. In der Ausübung des *budo* kann es kein Nachdenken geben. Nicht eine einzige Sekunde.“ Dies unterscheidet die Kampfkünste von allen Sportarten, bei denen immer noch für kurze Momente ein Nachdenken möglich ist.

Bei den Kampfkünsten schult man - wie auch im Zen - zunächst Körper und Technik, das entscheidende ist aber der Geist (shin), das Bewußtsein, die Intuition. Essentiell ist die Einheit von Geist, Körper und Technik. *DESHIMARU-ROSHI* schreibt ferner: „Budo ist der Weg des Kriegers, und er umfaßt alle Kampfkünste Japans.“ „Das japanische *budo* hat sich im direkten Zusammenhang mit Ethik, Philosophie und Religion entwickelt - ohne jede Verbindung zum Sport. Daher handeln auch alle uns erhaltenen Texte über *budo* von der geistigen und intellektuellen Bildung und der Reflexion über das Ich. Mit anderen

Worten, sie erklären und lehren die tiefe Technik des WEGES“ (= Do). Bei dem WEG „handelt es sich nicht nur darum, eine Technik, eine „waza“, zu erlernen, und noch viel weniger um sportlichen Wettkampf. Budo umfaßt Künste wie *kendo*, *judo*, *aikido* und *kyudo* (Bogenschießen). ... Denn im *budo* geht es nicht allein um Wettstreit, sondern viel mehr darum, den Frieden und

die Meisterschaft über sich selbst zu finden. *Do* ist der WEG, die Methode, die Lehre, durch die man das Wesen seines Geistes und seines ICHS vollkommen verstehen kann.“ Der Einfluß des Zen-Buddhismus auf die japanischen Kampfkünste geht auf das 12. und 13. Jahrhundert zurück [25], als die damaligen Ritter, die Samurai, die Zen-Ideale mit in die sieben Prinzipien ihres Moralkodex Bushido (= Weg des Samurai) einfließen ließen. Aspekte des Zen wie die Betonung von Training, Willen und Selbstbeherrschung des Individuums waren für den Samurai und seine Kampfsysteme existentiell wichtig, ebenso wie die im Zen so hochangesehene Intuition. Im Kampf mußte der Samurai oft intuitiv, ohne Zögern handeln. Dies konnte nur dann schnell erfolgen, wenn der Geist leer war von hemmenden Faktoren, die die Ausübung des zu Tuenden behindert hätten.

### **1.2.2 Herkunft und Geschichte des Judo**

Die Ursprünge der fernöstlichen Kampfsysteme lassen sich letztlich nicht ergründen, aber Ansätze zu ihrem Verständnis findet man in den Lehren der Hindu, der Buddhisten und bei Kung Fu Tse. In Japan haben sich auf grund der kriegerischen Vergangenheit schon früh verschiedene Kampfsportarten entwickelt. Eine Schule unter den waffenlosen Systemen war Ju-Jutsu. Man nimmt an, daß Ju-Jutsu bereits vor dem 10. Jahrhundert von China nach Japan kam. Vor ca. 400 Jahren gelangte es unter den Samurai zur Blüte. Sie hatten das Privileg, ein langes und ein kurzes Schwert zu tragen, mußten aber in der Lage sein, bis zu ihrem Tod oder Sieg auch ohne Waffen weiterzukämpfen. Daraus entwickelten sich waffenlose Kampftechniken. Als 1868 mit dem Herrschaftsbeginn der Meiji-Kaiser den Japanern das Tragen von Schwertern verboten wurde, verloren die Samurai ihre Stellung als staatsbeherrschende Kaste und die Kampfsportarten wurden nur noch an wenigen kleinen Schulen betrieben und gerieten allmählich in Vergessenheit.

Der *deutsche Medizinprofessor Erich Bälz* (1849 - 1913), der von 1876 bis 1892 an der Kaiserlichen Universität in Tokio lehrte und Leibarzt der kaiserlichen Familie war, ist für das Wiederaufkommen des Ju-Jutsu mitverantwortlich. Motiviert durch die Bekanntschaft mit dem siebzigjährigen Ju-Jutsu-Lehrer Totsuka sah er in der Ausübung dieser martialischen Kunst einen körperlichen Ausgleich für die geistige Belastung seiner Studenten und hielt sie zur Ausübung dieser Sportart an, u.a. den Studenten *Jigoro Kano*.

J. Kano studierte diese Kunst bei verschiedenen Meistern und verschaffte sich einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Ju-Jutsu-Systeme. An allen Richtungen störten ihn die Schmerzhaftigkeit und die Verletzungsgefahr, die mit vielen Techniken verbunden waren. So eröffnete er 1882 im Eishoji-Tempel in Tokio seine eigene Schule. Er nannte sie KODOKAN, die „Schule zum Studium des Weges“. Sein System nannte er Judo (später auch als Kodokan Judo bezeichnet), um es bewußt vom überlieferten Ju-Jutsu abzugrenzen. Neu sind die Grundstellung und die Faßart. Der Gegner wird nicht schon in der Angriffsphase geblockt und kampfunfähig gemacht, sondern man gibt ihm eine Chance gemäß dem Prinzip Siegen durch Nachgeben. Gefährliche Techniken, wie Tritte, Schläge und Stöße fallen weg. Somit entfernt sich J. Kano sehr deutlich von den kriegerischen Techniken und stellt den erzieherischen Aspekt in den Vordergrund.

Professor Jigoro Kano hatte Staatswissenschaften, Literaturgeschichte, Philosophie und Ethik sowie Körpererziehung studiert und war zeitweise Dozent an einer japanischen Hochschule sowie Erziehungsminister. 1909 wurde er Vorsitzender des Internationalen

Olympischen Komitees in Japan und 1911 Präsident der Japan-Athletic-Association sowie erstes Mitglied Japans im Internationalen Olympischen Komitee [3, 4, 10, 25, 30, 40, 65, 66]

### **Entwicklung des Judo in Deutschland:**

Zu Beginn dieses Jahrhunderts begeisterten Angehörige der japanischen Kriegsmarine bei einem Freundschaftsbesuch in Kiel den deutschen Kaiser Wilhelm II. durch eine Vorführung asiatischer Nahkampftechniken, woraufhin dieser die Unterrichtung seiner Militärskadetten in der neuen Sportart Ju-Jutsu einführte [57, 58].

1905 kamen japanische Ju-Jutsu-Lehrer nach Berlin u.a. Agitaro Ono. Sein bedeutendster Schüler war der Berliner *Erich Rahn*.

1906 wurde die erste deutsche Ju-Jutsu Schule in Berlin gegründet.

Das Jahr 1922 gilt als Geburtsjahr des Judosports in Deutschland, obgleich sich das eigentliche Judo erst einige Jahre später aus dem Ju-Jutsu herauskristallisierte [37]. Am 10. Oktober gründete *Alfred Rhode* (1896 - 1978) - Schüler von Erich Rahn - den 1. Deutschen Jiu-Jitsu Club Frankfurt. Zudem entstanden unter Mitwirkung von *Otto Schmelzeisen* der 1. Jiu-Jitsu Club Wiesbaden, ferner ein weiterer Club in Berlin. Nachdem er richtiges Judo kennengelernt hatte, war Alfred Rhode später der erste deutsche Judo-Lehrer. Sein Schüler war *Edgar Schäfer*, später einer der ersten Dan-Träger Deutschlands.

1926 fanden in Köln erstmals deutsche Judo-Einzelmeisterschaften statt.

1932 richtete Alfred Rhode in Zusammenarbeit mit Otto Schmelzeisen im Frankfurter Waldstadion die internationale Judo-Sommerschule ein, bei welcher japanische Meister Judo ganz nach japanischer Art vermittelten. 1932 war auch J. Kano anwesend. Die sich jährlich wiederholende Sommerschule trug entscheidend zur Verbreitung des Judo in Deutschland bei.

1934 wurden in Dresden erstmals Europameisterschaften im Judo durchgeführt.

1939-1949 trat ein kriegsbedingter Stillstand der Entwicklung ein.

1948-1956 erfolgte die Aufbauarbeit in kleinsten Gruppen, zunächst innerhalb des „Deutschen Athletenbundes“, später kam es zur Gründung der Landesverbände.

1956 erfolgte die Gründung des Deutschen Judo-Bundes e.V. (DJB) in Frankfurt am Main durch *Heinrich Frantzen*.

1964 wird Judo erstmals *olympische* Disziplin. Bei den Olympischen Spielen in Tokio gewann Wolfgang Hofmann die Silbermedaille und Klaus Glahn die Bronzemedaille.

Seit 1965 werden alle 2 Jahre Weltmeisterschaften im Judo ausgetragen.

1970 hob der DJB das Verbot(!) von *Frauenwettkämpfen* auf. Es wurden erstmals deutsche Damen-Judomeisterschaften ausgetragen.

1970/71 wurde Judo erstmals in Bielefeld als *Schulsportart* eingeführt. [57]

### **1.2.3 Der erzieherische Wert des Judo für Kinder und Jugendliche**

Im Judotraining für Kinder und Jugendliche gibt es, basierend auf der Trainings- und Bewegungslehre in der Sportwissenschaft, *vier Hauptförderbereiche* [34]:

- konditionelle Fähigkeiten
- koordinative Fähigkeiten
- sensorische Fähigkeiten
- sozial-integrative Fähigkeiten

### **Konditionelle Fähigkeiten**

Darunter versteht man die motorischen Grundeigenschaften. Kondition wird nach *GROSSER* [34] definiert als die gewichtete Summe aller leistungsbestimmenden physischen (körperlichen) Fähigkeiten und ihre Realisierung durch Persönlichkeitseigenschaften und beinhaltet die Elemente: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gelenkigkeit.

### **Koordinative Fähigkeiten**

Unter *koordinativen* Fähigkeiten verstehen *GROSSER* u.a. das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb einer willkürlichen Bewegung. Sie helfen beim Erlernen von sportlichen Bewegungen und beim Beherrschen sportlicher Situationen. Man kann Koordination unterteilen in: Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Orientierung im Raum, Reaktion.

### **Sensorische Fähigkeiten**

*Sensorische* Fähigkeiten oder Wahrnehmungsleistungen sind für den Erwerb von Handlungs- und Bewegungsabläufen unverzichtbar. Heutzutage weisen viele Kinder Schwächen im Wahrnehmungsbereich auf. Die Sensorik kann nach *KIPHARD* [34] unterteilt werden in:

visuelle Wahrnehmung, akustische Wahrnehmung, taktil-kinästhetische Wahrnehmung, Körperschema.

### **Sozial-integrative Fähigkeiten**

Diese lassen sich nach *INNENMOSER* [34] unterteilen in Kommunikation, Interaktion, Integration. Kommunikation beinhaltet das „Aufeinander-Zugehen“, die erste Berührung, das erste Festhalten. Diese Berührungängste sind auch bei Erwachsenen weitverbreitet. Um Interaktion handelt es sich, wenn die Partner gelernt haben, sich gemeinsam Judo-Techniken zu erarbeiten, um Integration, wenn sie Gegner werden und doch Partner und Freunde bleiben. Dieser Aspekt des Judo ist besonders interessant für jüngere Kinder, aber auch für Senioren und Behinderte.

Judo spricht alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten in gleichem Maße an, es trainiert den ganzen Körper [5]. Bei den sensorischen Fähigkeiten werden durch Judo neben der visuellen speziell auch die taktil-kinästhetische Wahrnehmung und das Körperschema geschult. Dies ist wichtig, da heutzutage viele, auch die als gesund geltenden Kinder und Jugendlichen, bereits Schwächen im motorischen Bereich und im Wahrnehmungsbereich aufweisen. Da im Judo enger Körperkontakt unumgänglich ist, erfährt der Judoka auch in besonderer Weise sein „Körperselbst“, er lernt sich besser kennen. Diese Körperschema-Schulung sowie die obengenannten Vorzüge des Judo werden im Behindertensport therapeutisch genutzt zur Rehabilitation und Integration von

geistig Behinderten, Verhaltensauffälligen, Gliedmaßengeschädigten, zerebral Bewegungsgestörten, Sehbehinderten, Blinden, Gehörbehinderten und Gehörlosen.

Der sozial-integrative Aspekt ist heutzutage besonders wichtig, da Gewalt und Aggressivität bei Kindern und Jugendlichen eine immer größere Rolle spielen. Es gab Modellversuche an Schulen [6, 53], die durch Vermittlung der Idee und der Techniken des Judo auf eine Verringerung des Gewaltpotentials abzielen. Diese Projekte verliefen insgesamt positiv.

Warum kann gerade eine Kampfsportart *Aggression abbauen* und die Gewaltbereitschaft verringern? *MARTIN VON DEN BENKEN* [6] führt hierfür drei Gründe an:

1. Der Drang zu raufen, seine körperlichen Kräfte zu messen und zu erfahren ist ganz natürlich und in bestimmten Entwicklungsphasen sogar bestimmend. Judo gibt den Raum und durch Etikette und Regelwerk den Rahmen, diesen natürlichen Trieb auszuleben, ohne dabei andere zu gefährden.
2. Beim Judo wird jeder auch mit seinen Schwächen konfrontiert. Er ist unterlegen - eine Erfahrung nicht nur beim Wettkampf, sondern schon beim Randori-Training (Übungskampf) - und lernt mit diesen Niederlagen umzugehen, d.h. seine Frustrationstoleranz erhöht sich. Es wird ihm deutlich, daß Aggression die schlechteste Möglichkeit ist, darauf zu reagieren. *GRUNDMANN* [25] führt hierzu an, daß allgemein in den asiatischen Kampfsportarten aggressives Agieren das sicherste Mittel ist, um einen Kampf zu verlieren. Gerade Ruhe und Ausgeglichenheit, ja sogar Distanz zur eigenen Psyche sind die großen Pluspunkte eines Kämpfers, der einen blindwütig kämpfenden Gegner hat. Auch wollen die asiatischen Kampfsportarten in stärkerem Maße als andere Sportarten einen langfristigen Erziehungsprozeß in Gang setzen, dessen Ziel die Erkenntnis ist, daß Aggression grundsätzlich ungeeignet ist, um Konflikte zu lösen. Die in Training und Kampf immer wieder erlebte Erfahrung kann entsprechende geistige Einsicht zur Folge haben.
3. Beim Judo lernt jeder seinen eigenen Körper gut kennen. Durch das große Bewegungsrepertoire, durch den engen Körperkontakt zum Partner und den stetigen Wechsel von Miteinander und Gegeneinander erfährt man vieles über seine Kräfte und seine Belastungsfähigkeit, seine Grenzen und seine Wahrnehmung.

Sicherlich spielt hier die Etikette eine sehr wichtige Rolle. Durch diese werden feste Formen und Verhaltensregeln vorgegeben. Im Training einbegriffen sind Ruhe- und Konzentrationsphasen (Angrüßen, konzentrierte Durchführung der Technik), die zu einer größeren Ausgeglichenheit der Kinder führen [6]. Die Etikette dient aber auch praktischen und sicherheitstechnischen Anforderungen [25]. Auch die Lehrer-Schüler-Beziehung ist eine besondere [4]. Der Lehrer (Sensei) ist Partner, aber auch Vorbild und Autoritätsperson. Der Schüler hat sich ihm unterzuordnen und seine Anweisungen zu befolgen. Dies sind Relikte aus der japanischen Vergangenheit dieses Sportes. Sie mögen unserem Demokratieverständnis widersprechen, haben sich aber im Judo bewährt.

Judo ist stark partnerbezogen. Man lernt miteinander, hilft sich gegenseitig im Training und im Wettkampf und macht sich gegenseitig auf Fehler aufmerksam. Der Judoka wird in eine Gruppe einbezogen und lernt, sich in dieser Gruppe zu bewegen und sich einzuordnen. Auch kennt man im Kampfsport nicht die Diskriminierung der Schwäche, da Gewinnen und Verlieren zu dicht beisammenliegen.

*BEISSNER* [4] schreibt : Der Judoka lernt auf der Matte Disziplin, Leistungsbereitschaft, Gemeinschaftsgeist, Ehrlichkeit und Optimismus. Judo formt zu einer selbstsicheren Persönlichkeit.

## 1.3 Allgemeines zu Judotechnik und Judokampf

### 1.3.1 Judotechnik

*JIGORO KANO* [35] traf folgende "Einteilung des Judosports" (Abb. 1):

