

Judo

Was ist Judo?

Judo ist ein Kampf-Sport aus dem Land Japan.
Dabei kämpfen 2 Menschen gegen-einander.
Jeder Mensch will seinen **Gegner** um-werfen.
Dafür lernen die Menschen verschiedene **Techniken**.
Zum Beispiel:



- Wie sie ihren Gegner fest-halten können.
- Wie sie den Gegner auf den Boden werfen können.
- Und wie sie so hin-fallen, dass sie sich nicht verletzen.

Wenn Menschen gegen-einander kämpfen oder spielen:
Dann werden diese Menschen auch **Gegner** genannt.

Technik bedeutet hier:

Wie ein Mensch eine bestimmte Sache macht.

Zum Beispiel:

- Der Mensch kann seinen Gegner am Arm fest-halten.
- Oder er kann den Gegner am Bauch fest-halten.

Das sind 2 verschiedene Techniken.



Die Menschen lernen beim Judo auch:

- Selbst-Beherrschung

Das bedeutet:

Menschen werden nicht so schnell wütend.

Und sie lernen, wie sie ihre Kraft richtig benutzen.

- Respekt

Das bedeutet: Auf andere Menschen achten.

- Und Hilfs-Bereitschaft

Das bedeutet: Anderen Menschen helfen.



Beim Judo ziehen die Menschen besondere Kleidung an.

Dazu gehört auch ein besonderer Gürtel.

Die Farbe vom Gürtel zeigt:

Wie gut der Mensch im Judo ist.

Zum Beispiel:

- Der weiße Gürtel ist für Menschen, die gerade erst mit Judo angefangen haben.
- Der schwarze Gürtel ist für Menschen, die sehr gut im Judo sind.

Für jeden Gürtel müssen die Menschen eine Prüfung machen.

Und es gibt Wettkämpfe.

Dabei kämpfen immer 2 Menschen gegen-einander.

Fast jeder Mensch kann Judo lernen.

Auch Menschen mit Behinderungen können beim Judo gut mit-machen.

Zum Beispiel:

- Menschen mit Seh-Behinderung und blinde Menschen,
- Menschen mit Lern-Schwierigkeiten,
- Menschen im Rollstuhl
- und Menschen mit Hör-Behinderung und gehörlose Menschen.

Für manche Menschen mit Behinderungen

sind die Regeln beim Judo etwas anders.

Zum Beispiel: Wenn die Menschen im Rollstuhl sitzen.

So können alle beim Judo mit-machen

Manche Aufgaben beim Judo sind schwer.

Für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten

können diese Aufgaben leichter gemacht werden.

Und manche Techniken werden nicht benutzt:

Damit die Menschen sich nicht verletzen.



Es gibt auch Übungs-Partner.

Das sind Menschen, die beim Lernen und Üben helfen:

- Für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten
- und für Menschen mit Seh-Behinderung und blinde Menschen.

Wenn Menschen ihren **Unter-Körper** nicht gut bewegen können:

Dann müssen sie ihre Schultern gut bewegen können.

Nur dann können sie gut Judo machen.



Zum **Unter-Körper** gehören zum Beispiel:

- Die Beine
- und der Po.



Auch Menschen im Rollstuhl können Judo machen.

Dafür brauchen sie keinen besonderen Rollstuhl.

Und sie können mit Menschen kämpfen, die keinen Rollstuhl brauchen.

Das braucht ihr für Judo:

- Eine besondere weiße Jacke und eine besondere weiße Hose,
- einen besonderen Gürtel
- und Sport-Matten auf dem Boden.

Damit die Menschen sich nicht verletzen.

Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

