

Was ist Judo?

Judo heißt „sanfter Weg“ und ist ein faszinierender Kampfsport, der aus Japan kommt. Der Partner wird mit Kraft und Schnelligkeit durch Anwenden einer Technik kontrolliert auf den Rücken geworfen. Beim Judokampf versucht man, die maximale Wirkung mit einem Minimum an Aufwand zu erzielen. Der Partner kann nicht nur im Stand, sondern auch am Boden bezwungen werden. Hier erzielt man die Wirkung mit Hilfe von Hebeln oder Festhaltetechniken.

Wie sieht das Training aus?

In einer Trainingseinheit werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht geschult, um gute Voraussetzungen für das Ausführen von Judotechniken zu schaffen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Erlernen der Falltechniken, um Verletzungen zu vermeiden. In jeder Trainingseinheit wird mit verschiedenen Partnern geübt und es gibt immer die Möglichkeit, die trainierten Techniken in einem Randori (Übungskampf) auszuprobieren.

Was bringt Judo?

Judo ist eine Schule für das Leben. Es fordert Geist und Körper gleichermaßen heraus und bietet damit beste Voraussetzungen zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Schon Vorschulkinder haben Spaß am spielerischen „Kräftemessen“ und lernen im Training den

rücksichtsvollen Umgang mit sich und anderen. Für Kinder und Jugendlichen leistet Judo einen wertvollen erzieherischen Beitrag, der neben Spaß an der Bewegung auch Konzentration, Kooperationsbereitschaft und ein Gefühl für Verantwortung vermittelt. Auch die Erwachsenen finden ein vielseitiges Bewegungsangebot.



Was benötigen wir?



Die Judokas vom JZ Heubach messen ihre Stärken auf vielen nationalen und internationalen Wettkämpfen. Deshalb finden in Heubach auch regelmäßig Turniere statt, um dem eigenen Nachwuchs optimale Bedingungen bieten zu können. Das JZ Heubach ist mit seiner Jugendarbeit derzeit in Württemberg nicht nur erfolgreichster Verein, sondern auch ein routinierter Ausrichter von Turnieren. Unsere Gäste besuchen uns gerne.

Jedoch sind unsere Wettkampfmatten in die Jahre gekommen. Sie weisen Schäden auf und stellen für die Gesundheit der Kämpfer ein Risiko dar. Viele müssen ausgetauscht werden. Eine komplette Wettkampfmatte besteht aus 196 Einzelmatten und deckt eine Fläche von 14mx14m ab. Sie müssen so ausgelegt werden, dass sich in der Mitte eine Wettkampffläche befindet, umringt von einer Sicherheitsfläche.