



*JUDO:*  
*2. Landessweites Special Olympics*  
*Judoturnier in Essen*



Wo: Sporthalle Essen-Kupferdreh  
Prinz-Friedrich-Str. 2  
45257 Essen

Wann: 3. Oktober 2009  
Beginn: 11:00 Uhr  
Siegerehrung: 16:00 Uhr

Wer Interesse hat, den „sanften Weg“ der  
Verteidigung kennen zu lernen,  
wo der gehörlose Marc Weidmann mitmacht,  
ist bei diesem Wettkampf genau richtig.



## Judo der sanfte Weg



Judo ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist. Die darauf basierenden Judo/Jiu-Jitsu-Vorläuferformen wurden durch den Begründer des Judo, Jigoro Kano, am Anfang des 20. Jahrhunderts für den Wettkampf angepasst. Das heißt viele ursprünglich noch enthaltene Waffen-, Tritt- und Schlagtechniken wurden entfernt, um aus einer Kunst, die bis dahin vorwiegend zur Selbstverteidigung diente, eine ganzheitliche Lehre für Körper und Geist zu machen. Die verbliebenen Techniken sind hauptsächlich Würfe, Falltechniken und Bodentechniken.

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 und zum anderen der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist.

Ziel ist es, diese Prinzipien als eine Haltung in sich zu tragen und auf der Judomatte bewusst in jeder Bewegung zum Ausdruck zu bringen. Ein Judo-Meister hört demnach niemals auf, Judo zu praktizieren, auch wenn er nicht im Dōjō (Trainingshalle) ist. Die drei Säulen des Kodokan-Judo sind der Formenlauf, der Übungskampf, und der Wettkampf.

(Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Judo>)