

Judo

合 氣 道



Die genauen Ursprünge des *Judo* bleiben im Dunkeln verborgen. Die japanische Geschichte berichtet, dass bereits im 4. Jahrhundert n.Chr. Wettkämpfe stattfanden, die jedoch mit einem religiösen Ritus verbunden waren. Man hält diese Wettkämpfe für die Quellen des *Sumo* und des *Ju Jutsu*. Am Kaiserhof sammelten sich mutige Kämpfer aus allen Landesteilen, aus den Bergen und von der Küste. Das Ergebnis der Kämpfe stellte gleichzeitig die Prophezeiung für die Ernte dar. Es wird berichtet, dass Unterlegene sich beklagten, die Sieger hätten sich die Mystik und die Magie zu Nutze gemacht. Tatsächlich aber wurden zu dieser Zeit bereits Techniken angewandt, die die Kraft des Gegners ausnutzten, um ihn ins Leere zu leiten. Heute würde man diese Techniken als typisch asiatisch bezeichnen im Gegensatz zu den westlichen Kampfkünsten, wie z.B. dem Ringen, bei dem athletische Körperkraft im Vordergrund steht.

Die frühen Zweikämpfe, bei denen keine Waffen verwendet wurden, wurden *Chikara Kurabe* (Vergleich der Kräfte) oder auch *Sumo-Sumao* (Streiten) genannt. Diese Kämpfe enthielten Techniken, die die Grundlagen für das *Sumo*, *Kumi Uchi* oder *Ju Jutsu* beinhalteten. Es wird berichtet, dass einige dieser Kampfkünste auf Leben und Tod ausgeführt wurden. Im Laufe der Zeit wurden die Kampftechniken soweit entwickelt, dass der Sieger ermittelt wurde, ohne dass dieser schwer verletzt oder gar getötet wurde. Es bildeten sich allmählich zwei verschiedene Stilarten heraus. Die Kriegskunst (*Bu Gi*) wurde einstudiert für Kriegszeiten, der Wettbewerb (*Kyo Gi*) wurde zum Spaß oder für die Schaustellerei einstudiert. Die Schaukämpfe wurden durch den Kaiserlichen Hof initiiert, um auch in Zeiten des Friedens das Bewusstsein für die Kriegskünste wachzuhalten. Tatsächlich jedoch dienten sie eher dem Vergnügen der Hofleute und stellten eine der wichtigsten Zeremonien des Hofes von 782 bis 1123 n.Chr. dar.

Im Verlauf des japanischen Mittelalters standen sich zwei adelige Kriegsparteien gegenüber. Die Krieger waren in erster Linie Reiter, die jedoch auch in den Bodentechniken beschlagen sein mussten. Im Rahmen der Einübung der Bodentechniken wurden Wurf- und Bodenarbeit verfeinert. In dieser Zeit wurden zum ersten Mal einzelne Techniken namentlich benannt; die Bodentechniken (*Katame Waza*) wurden allerdings noch nicht benannt. Überliefert wurde lediglich der Begriff des *Yawara*, der die gesamten Kampftechniken umfasste, im engeren Sinne jedoch das *Sumo* meint, das später identisch mit *Ju Jutsu*, dem direkten Vorläufer des *Judo*, wurde.

Mit der Einführung des Gewehres in die Kriegsführung im 16. Jahrhundert veränderten sich auch die Kampftechniken. Die Rüstungen der Krieger wurden leichter, was schnellere Angriffs- und Abwehrtechniken ermöglichte und auch dem Kampf mit Schwert oder anderen leichten Waffen neue Entwicklungsperspektiven eröffnete. Zur damaligen Zeit waren Friedenszeiten eher selten, dauernde Kriege und Unruhen stellten an die Krieger die Anforderung, stets kampfbereit zu sein. Erfahrene Krieger (*Bushi*), die *Samurai*, spezialisierten sich in einzelnen Kriegskünsten und wurden wahrhafte Meister in Techniken mit z.B. Kampf mit Lang- oder Kurzsword, Lanze oder dem waffenlosen Kampf. Die einzelnen Bewegungsabläufe wurden in *Katas*, Kämpfen gegen imaginäre Gegner, systematisiert und an die Schüler weitergegeben. In der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts wurde das *Ju Jutsu* eigenständig. Jigoro Kano, der Begründer des *Judo*, bezeichnete *Ju Jutsu* als: "Eine Angriffs- oder Verteidigungstechnik mit oder ohne Waffen gegen einen oder mehrere Gegner mit oder ohne Waffen."

Während der Friedenszeit von 1603 bis 1868, *Tokugawa* oder *Edo*-Zeit genannt, war es den Kriegern verboten, ihre bis zu dieser Zeit üblicherweise getragenen zwei Schwerter, am Kaiserlichen Hofe bei sich zu haben. Dieses Verbot bewirkte, dass Krieger und niedere Beamte, die auf ihren Schutz bisher auf Waffen angewiesen waren, z.B. Gefängniswärter, nunmehr genötigt waren, sich in der Kunst des waffenlosen Kampfes zu üben. Den niederen Ständen war es grundsätzlich untersagt, Schwerter zu tragen, wobei die Angehörigen dieser Stände seit jeher gezwungen waren, zur Selbstverteidigung Techniken zu perfektionieren, die nichts als die bloßen Hände als Waffen verwendeten. Hierdurch wurde das *Ju Jutsu* zu einem äußerst effektiven System des Kampfes ausgebaut.

Im 18. Jahrhundert gab es in Japan über 100 Schulen, wobei heute noch mehr als die Hälfte nachweisbar und bekannt ist. Im Jahre 1868 kam es in Japan zu einem grundsätzlichen politischen Wandel: die *Meji*-Restauration. Die bisherige Feudalherrschaft der Ritter wurde beendet und die Macht im Lande ging auf den Kaiser und seine Regierung über. Mit der Bedeutungslosigkeit der Krieger, verloren auch deren Kampfkünste an Bedeutung.

Modernes Judo

Zwischen 1876 und 1905 lehrte der deutsche Mediziner Prof. Dr. Erwin Bälz an der Kaiserlichen Universität in Tokyo. Dort sah er Vorführungen des schon 70-jährigen *Ju Jutsu*-Lehrers Totsuka, die ihn so begeisterten, dass er diese Übungen seinen Studenten als Körpererziehungen ans Herz legte. Einer dieser Studenten war der kleinwüchsige 18-jährige Jigoro Kano, der unter der Tyrannei seiner Kommilitonen litt. Sein Stolz verbat ihm jedoch, den Drangsalierungen nachzugeben. Statt dessen ließ er sich bei einem der noch wenigen praktizierenden Lehrer des *Ju Jutsu* schulen und beschäftigte sich mit mehreren Selbstverteidigungsstilen (*Tenjin-Shinyo-Ryu* und der *Kito*-Schule). 23-jährig gründete er im Jahre 1882 in Tokyo seine eigene Schule, das *Kodokan* (Schule zum Erlernen des Weges). Kano stellte zwei Grundsätze auf, die den pädagogischen Aspekt des *Judo* in den Vordergrund rückten: *Seiryoku Zenyo* (möglichst wirksamer Gebrauch der körperlichen und geistigen Kräfte) sowie *Jita Kyoei* (Wohlergehen für alle durch gegenseitiges Helfen und Verstehen). Den Stil, den er unterrichtete, nannte er *Judo*. Zur Gründungsgeschichte des *Judo* lässt sich Kano folgendermaßen zitieren:

"Als ich *Ju Jutsu* lernte, fand ich es nicht nur interessant, sondern auch äußerst wirkungsvoll für die Ausbildung von Körper und Geist. Deshalb kam mir die Idee, es weiter zu verbreiten. Dazu war jedoch notwendig, das alte *Ju Jutsu* in einem gewissen Maße zu verbessern, da *Ju Jutsu* eigentlich nicht zum Zwecke der Leibeserziehung oder intellektueller oder moralischer Erziehung entstanden war. Aber was ursprünglich für den Kampf erfunden worden war, nahm allmählich diese neue Form an. Auch die Kampfmethoden jeder alten *Ju Jutsu*-Schule hatte ihre Vorzüge und Mängel. Darum kam mir der Gedanke, von jeder Schule nur die Vorzüge zusammenzunehmen und neu aufzubauen. Ich habe so viele Vorzüge aufgenommen, wie ich von jeder Schule erfahren konnte und meine Erfindungen hinzugefügt. Das Ziel soll nicht im Kampf selbst liegen, sondern im Stählen und im Ausbilden von Körper und Geist und im Studium des Kampfes. Dafür habe ich eine bestimmte Methode und Ordnung festgelegt. Das ist *Kodokan Judo*."

Jigoro Kano, der aus dem *Budo*, der gesamten japanischen Kampfkunst, einen Sport mit hohen ideellen Werten schuf, fand für seine Leistungen internationale Anerkennung. Nachdem er erster Präsident des National Olympic Committee -NOC- Japans war, wurde er Mitglied des International Olympic Committee -IOC-. Kano unternahm viele Reisen in westliche Länder und sorgte somit für eine weitreichende Verbreitung dieser jungen Sportart, die 1964 zum ersten Mal olympische Disziplin wurde.

Judo in Deutschland

In Deutschland gründete Alfred Rohde 1920 in Frankfurt am Main den ersten deutschen *Judo*-Club. Allmählich wurden auch in anderen Städten *Judo*-Vereine gegründet. Als das durch die Alliierten nach dem Zweiten Weltkrieg erlassene Kampfsportverbot aufgehoben wurde, fand *Judo* starke Verbreitung im damaligen West-Deutschland.

Judo-Sportler (*Judoka*) trainieren im sog. *Dojos* (Übungshallen). Der Boden eines *Dojo* wird mit Matten (*Tatami*) ausgelegt, die ursprünglich mit Reisstroh gefüllt waren. Die Kämpfer tragen als Sportkleidung den "*Judo-Gi*" (Jacke, Hose mit Gürtel). Der Kenntnisstand des *Judoka* ist an den unterschiedlichen Farben seines Gürtel ersichtlich. Man unterscheidet in der Regel sechs Schüler-Grade (*Kyu*-Grade) (weiße, gelbe, orange, grüne, blaue, braune Schüler-Gürtel); abweichend hiervon gibt es vereinzelt Schulen, die acht *Kyu*-Grade verwenden (weiß-gelbe, gelbe, gelb-orange, orange, orange-grüne, grüne, blaue, braune Schüler-Gürtel). An Meister-Graden gibt es 10 *Dan*-Grade (schwarze und rot-weiße Meistergürtel).

Judo-Techniken

Beim *Judo* werden folgende Technikgruppen gelehrt:

Ukemi (Fall-Schule) vorwärts, seitwärts, rückwärts

Nage-Waza (Wurftechnik) Hand-, Hüft-, Fußwürfe, sowie "Würfe beim zu Boden gehen"

Katame-Waza (Bodentechnik) Halte-, Hebel-, und Würgegriffe

Judo-Wettkampf

Judo ist eine Zweikampfsportart. In verschiedenen Gewichts- und Leistungsklassen werden regelmäßig Wettkämpfe für Jugendliche, Männer und Frauen ausgetragen. Besonders viele *Judoka* sind noch im Kindesalter. Das *Judo* ist als Sportart nicht verletzungsträchtiger als andere Sportarten.

Beim *Judo*-Wettkampf (*Shiai*) genügt ein voller Punkt (*Ippon*) zum Sieg. Ein *Ippon* wird erzielt durch:

Einen mit Schwung und Technik ausgeführten Wurf

25-sekundenlanges Festhalten des Gegners im Haltegriff am Boden

Aufgabe des Gegners nach Hebel- oder Würgetechnik

Weitere Wertungen sind "*Koka*" für eine kleine Technik, z.B.: Wurf auf das Gesäß,

"*Yuko*" für eine etwas bessere Technik, z.B.: Wurf auf die Seite, und

"*Waza-Ari*", z.B.: Wurf bei dem ein Merkmal zum *Ippon* gefehlt hat.

Verhält sich ein *Judoka* unfair oder unsportlich, so können auch Bestrafungen ausgesprochen werden. Im schlimmsten Fall wird ein unfaire Kämpfer auch disqualifiziert.

