

Judo tut auch Erwachsenen gut



Der erste zu erlernende Wurf heißt O-goshi

Judo kann von Frauen und Männern in fast jedem Alter ausgeübt werden. Die körperlichen Voraussetzungen sind dabei nicht so entscheidend. Kondition, Kraft und Routine werden im Training erworben. Judo kann sowohl wettkampfmäßig als auch als Breitensport zur Körperertüchtigung ausgeübt werden.



Tsuri-komi-goshi ist eher für Fortgeschrittene

Judo ist eine von wenigen Sportarten, bei welchen alle Muskeln und Gelenke betätigt werden: Beine, Füße, Arme, Finger, Rücken, Bauch und Nacken. Und zudem werden Gleichgewicht und Reaktion geschult. Besonders bei Älteren ist regelmäßiges Training besonders wichtig, denn im Alter darf man sich keine Trainingspausen gönnen, da die Muskeln sich schneller zurückbilden. Und Muskelschwäche kann, besonders wenn die

Rückenmuskeln betroffen sind, sehr schmerzhaft sein. Deshalb ist vor dem reinen Judo-Training eine Kräftigungsgymnastik von mindestens 20 Minuten erforderlich.



Seoi-nage ist ein beliebter Kampfwurf

Um einen Partner werfen zu können, ist natürlich Voraussetzung, dass dieser fallen kann. Das richtige Fallen wird deshalb ausgiebig geübt. Auch Fallübungen sind bis ins "höhere" Alter möglich. Unser Motto heißt dabei: "Fallen heißt nicht stürzen". Die Judorolle vor- und rückwärts hilft, eine gewisse Elastizität des Rückens zu erhalten.

Doch auch der Werfende (Tori) trägt eine gewisse Verantwortung für seinen Partner (Uke). Um Verletzungen des Partners zu vermeiden, gilt die Regel: Kontrolliert werfen, den Partner beim Fallen unterstützen und nicht einfach fallenlassen.



Tomoe-nage wird auch James-Bond-Wurf genannt